

---

## Améliorer la qualité de l'air intérieur

---

Auteurs : PERRIN Philippe (Eco-infirmier)



*L'usage des huiles essentielles et du papier d'Arménie peut-il contribuer à améliorer la qualité de l'air dans un appartement ? L'humidité a-t-elle une incidence sur la qualité de l'air ? Quelles sont les pollutions de l'air intérieur les plus dangereuses ?*

*Sous forme de questions-réponse à un éco infirmier, cet article donne ses recommandations pour maintenir une bonne qualité de l'air dans son habitat ...*

### **L'utilisation régulière d'un aérosol contenant des huiles essentielles améliore-t-il l'air intérieur ?**

**P. Perrin :** Un principe de base concernant la pollution de l'air : moins on introduit de composés et mieux c'est. Les huiles essentielles sont des cocktails complexes de molécules certes naturelles, mais pouvant être très réactives ou même allergisantes ou irritantes.

### **Le travail dans un espace commun avec interdiction d'ouvrir les fenêtres a-t-il une incidence sur la santé ? Quels sont les recours juridiques pour inciter l'employeur à ouvrir les fenêtres ?**

**P. Perrin :** Si le système de ventilation est correctement réglé et si les conditions d'usage des locaux (produits utilisés, fréquentation de la pièce...) sont respectées, les espaces communs, dans lesquels l'ouverture des fenêtres n'est pas prévue, n'ont pas besoin d'être aérés. Le code du travail impose, pour les bureaux et locaux sans travail physique, un débit minimal d'air neuf par occupant de 25m<sup>3</sup>/h (article 235-5-3 du Code du travail). Il s'agit de la théorie. En cas de doute sur un confinement possible, l'ouverture des fenêtres n'est peut-être pas la solution. Un audit sur le fonctionnement du système de ventilation semble plus adapté.

## **Les sacs poubelles parfumés pour les couches ont-ils un impact sur l'air intérieur de la chambre d'un enfant en bas âge ? Où peut-on trouver des sacs poubelles non parfumés ?**

**P. Perrin :** A ce jour, nous n'avons pas connaissance d'études sur l'incidence de ces produits sur la qualité de l'air intérieur. On peut cependant, en principe de base, déconseiller l'ensemble des produits parfumants ou parfumés dans l'environnement de bébé. Ils ne détruisent pas les odeurs mais les masquent et introduisent, de fait, d'autres agents chimiques dans un environnement qui devrait en être débarrassé au maximum. Des sacs non parfumés sont disponibles en magasins biologiques et dans certains supermarchés.

## **Comment améliorer l'air intérieur quand un enfant est asthmatique ?**

**P. Perrin :** S'il s'agit d'un asthme allergique, le retrait de l'allergène est indispensable. Cependant, des règles de base s'imposent : moins on introduit de composés dans son environnement et mieux c'est. De nombreux composés, seuls ou en mélange, peuvent favoriser ou amplifier une crise : moins de polluants, c'est éviter les aérosols (sauf médicamenteux), les sources de combustion (à commencer par le tabac), les produits désodorisants de toutes sortes, les produits ménagers parfumés (le mieux étant de revenir à quelques indémodables de type savon noir, bicarbonate de soude ou vinaigre blanc...) et ne pas oublier de ventiler régulièrement (notamment la chambre de l'enfant après son sommeil mais aussi avant).

## **L'utilisation du papier d'Arménie ou de bougies parfumées est-elle dangereuse pour la santé ?**

**P. Perrin :** Quasiment toutes les sources de combustion sont sources de pollution. Le papier d'Arménie, tout comme l'encens ou les bougies parfumées, n'échappe malheureusement pas à la règle ! Tous libèrent des composés allergènes, irritants et cancérigènes. Même naturels, ces produits sont à éviter surtout dans les atmosphères confinées.

## **Le dépôt de particules de poussières noires dans les bouches d'aération et dans l'encadrement de porte d'appartement a-t-il une incidence sur la qualité de l'air intérieur tant pour les enfants en bas âges que pour les parents ? Quelles sont les actions quotidiennes pour améliorer la qualité de l'air ?**

**P. Perrin :** Ces particules peuvent être des contaminants de type moisissures. Lorsqu'elles contaminent les bouches d'extraction d'air, ce n'est pas trop un soucis pour les personnes présentes dans les locaux. En revanche, quand ces moisissures contaminent les entrées d'air (les réglettes au-dessus des fenêtres notamment), c'est plus problématique pour les personnes fragiles (enfants en bas âges particulièrement). Ces réglettes doivent être nettoyées régulièrement (un chiffon humide et mieux encore, un démontage régulier pour un nettoyage plus efficace). Pour améliorer la qualité de l'air, le mieux est de ne pas introduire de polluants (sources de combustion, sprays, désodorisants...) mais aussi d'assurer une aération régulière des pièces.

## **Tous les appareils électriques (wifi, four à micro-ondes...) ont-ils un impact sur la ionisation de l'air de la maison ?**

**P. Perrin :** Les appareils électriques génèrent une ionisation positive de l'air peu propice à la santé. Mais le confinement ou la pollution de l'air font le même effet. Le mieux est de bien ventiler et d'éviter d'introduire des polluants dans l'air intérieur (tabac, sources de combustion, sprays...).

**Existe-t-il des produits naturels pour chasser l'humidité dans une maison ? Quels sont les organismes reconnus pour un diagnostic "humidité-moisissures" dans un appartement ?**

**P. Perrin :** Dans tous les cas, c'est la source d'humidité qu'il faut supprimer ou réduire. Retirer l'humidité n'est pas simple surtout avec des moyens naturels... le meilleur étant le plus souvent de bien ventiler et de chauffer suffisamment les locaux. Il n'y a pas d'organismes particuliers reconnus pour ce type de diagnostic. De nombreux professionnels existent mais peuvent souvent être tentés de vendre leurs techniques ou méthodes de traitement. Il est conseillé de contacter le propriétaire (pour les locataires) et si besoin le département santé environnement de l'ARS (Agence Régionale de Santé). L'Agence nationale de l'habitat (Anah) propose aussi des conseils gratuits.

**Que faire pour améliorer l'air d'une maison en bois et vitrages âgée de 34 ans (lasures intérieures jamais refaites, simplement application mélange huile de lin et térébenthine) ?**

**P. Perrin :** Si la qualité de l'air d'une habitation est dégradée, il faut ventiler et éviter les polluants de l'air intérieur. Si les vitrages sont en bon état, l'application du mélange (huile de lin et térébenthine) est adaptée. S'il s'agit de simple vitrage, leur remplacement par du double vitrage apportera une nette amélioration du confort thermique, sans pour autant être efficace sur la qualité de l'air.

**Comment mesurer la qualité de l'air dans un appartement ? Quelles sont les pollutions les plus dangereuses de l'air intérieur ? Que faire pour l'améliorer ?**

**P. Perrin :** La mesure de la qualité de l'air est complexe car elle peut concerner la recherche de nombreux polluants (monoxyde de carbone, CO2, Composés organiques volatils, radon). Des sociétés spécialisées (accessibles sur internet) proposent ce type de prestations. Il faut faire une comparaison des tarifs et du type de polluants recherchés (il convient d'évaluer avec la société qui réalise cette prestation les polluants les plus à risques). Les pollutions les plus dangereuses sont (à l'exception du radon dans les zones granitiques en particulier), le tabac, les sources de combustion, puis les sprays, les produits ménagers... Réduire l'usage de ces sources et bien ventiler les locaux est la plus simple et la plus efficace des solutions.