

# Je peux améliorer la qualité de l'air dans ma maison

## CHEZ MOI...



L'eau de pluie s'infiltré par les façades dégradées



Un poêle au pétrole non raccordé à une cheminée fonctionne en continu



Une ou plusieurs personne(s) fume(nt) à l'intérieur



J'utilise une large gamme de produits d'entretien

Le linge sèche à l'intérieur

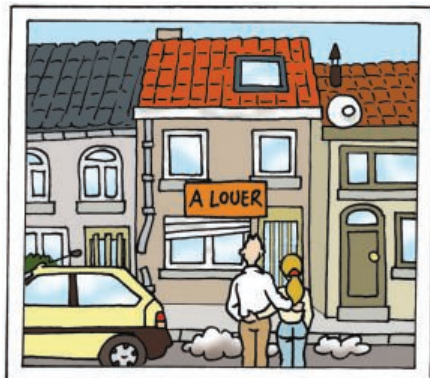
Des travaux de peinture ont été programmés

La famille est nombreuse et comporte de jeunes enfants

**SI VOUS AVEZ COCHÉ PLUSIEURS , CETTE INFORMATION PEUT VOUS INTÉRESSER !**

## L'AIR INTÉRIEUR DE LA MAISON PEUT CONTENIR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE POLLUANTS\* !

Certains viennent de l'extérieur (gaz d'échappement, particules, pesticides, pollen, radon...) et pénètrent à l'intérieur par les défauts d'étanchéité du bâtiment, par les systèmes de ventilation ou lorsque nous ouvrons des fenêtres.



La plupart sont produits directement dans la maison par les habitants et leurs activités, et par le bâtiment et ses équipements. Ainsi, des gaz de combustion sont émis par notre respiration et par les appareils de chauffage mal réglés ou non raccordés à une cheminée. Des substances chimiques se dégagent des panneaux agglomérés, des peintures, du mobilier, des produits d'entretien, de la fumée de tabac... Des pesticides sont émis par le bois traité et par les produits contre les moustiques, les fourmis... Des allergènes

sont produits par les acariens, les moisissures, les cafards, le chat...

Les maisons anciennes peuvent renfermer des peintures au plomb ou des calorifugeages en amiante.

L'humidité ascensionnelle, les infiltrations d'eau de pluie, l'excès de vapeur d'eau dû aux douches fréquentes, au séchage du linge à l'intérieur... sont propices au développement de moisissures sur les murs intérieurs froids, mal isolés.

Une maison surpeuplée, peu entretenue ou peu aérée peut contribuer à augmenter les concentrations de polluants.



\* LIRE LES AUTRES FICHES D'INFORMATION DE LA SÉRIE LA SANTÉ ET L'HABITAT

## LES POLLUANTS INTÉRIEURS ET MA SANTÉ

Les polluants présents dans l'air de la maison peuvent avoir de nombreux effets sur notre santé, depuis une simple gêne (odeur, fatigue, maux de tête, irritation de la peau...) jusqu'à l'aggravation ou le développement de maladies chroniques comme les allergies ou l'asthme. Le plomb peut être responsable d'un retard de développement chez l'enfant. La fumée de tabac, l'amiante et le radon sont cancérigènes. Chaque année, des habitants meurent des suites d'une intoxication au monoxyde de carbone...

Les jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux polluants intérieurs. Et ils y sont très exposés lorsqu'ils explorent la maison à quatre pattes, mettent les mains et les objets en bouche, mangent les écailles des peintures dégradées tombées sur le sol... Soyons vigilants dans tous leurs lieux de vie !



## QUE FAIRE ?

Il est souvent facile d'améliorer la qualité de l'air intérieur en modifiant certains de nos comportements. Néanmoins, un bâtiment moins bien conçu, dégradé ou peu adapté à la famille qui l'habite demandera plus d'attention de la part des habitants. Certains travaux d'assainissement pourront être pris en charge par le propriétaire. Chacun met la main à la pâte et tout le monde s'en porte mieux !



### 1. D'abord chercher à mieux connaître son logement

#### ❖ Rechercher les indices de pollution

L'âge de la maison peut présager de la présence de plomb ou d'amiante. Une odeur de gaz de combustion ou une flamme orange révèle le mauvais fonctionnement d'un appareil de chauffage. La buée sur les vitres, le gondolement du papier peint, des taches noires sur les murs font soupçonner des problèmes d'humidité et de moisissures. L'inventaire des produits d'entretien permet de dénicher les produits chimiques dangereux...

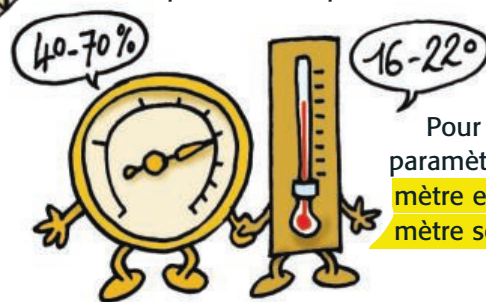


#### ❖ Contrôler le taux d'humidité et la température de l'air

Un taux d'humidité compris entre 40 et 70% et une température comprise entre 16 et 22°C sont

propices à une bonne qualité de l'air intérieur.

Pour contrôler ces paramètres, un hygromètre et un thermomètre sont bien utiles.



### 2. Ensuite, essayer de maîtriser les sources de polluants

#### ❖ Faire les réparations d'urgence

Mieux vaut, par exemple, enlever ou couvrir une ancienne peinture qui s'écaille, réparer rapidement les dégâts d'une fuite d'eau... Et si des moisissures se sont développées, il faut les éliminer sans tarder.

#### ❖ Changer certaines habitudes

Renonçons à fumer à l'intérieur, n'utilisons pas le chauffage d'appoint en continu, séchons le linge dans un local bien aéré ou dans le jardin, ne multiplions pas le nombre d'animaux domestiques dans la maison, préférons les moustiquaires aux insecticides, évitons les parfums de maison...



### ↳ **Entretien la maison**



Un nettoyage régulier avec un peu d'eau chaude et des détergents doux permet de garder la maison propre et sans poussière. L'évacuation rapide des déchets ménagers évite l'invasion de mouches et de cafards. Et n'abusons pas des produits javellisés : une hygiène exagérée augmenterait le risque de développer des allergies chez l'enfant.

### ↳ **Choisir des produits plus sains**

Lorsque nous devons aménager une chambre d'enfant, traiter un meuble, nettoyer la maison..., renseignons-nous auprès d'associations pour savoir s'il existe des matériaux, du mobilier ou des produits plus respectueux de la santé et de l'environnement.

### **3. Pour le reste, faire appel à l'équipe !**

Parfois, nous n'avons pas les compétences ou pas le temps pour agir efficacement. N'hésitons pas alors à faire appel à des professionnels qualifiés pour diagnostiquer un problème d'humidité, réparer une fuite d'eau, réaliser l'entretien des appareils de chauffage, entretenir la maison...

### **4. Dans tous les cas, aérer la maison**

Plaçons des grilles de ventilation dans les chambres et le salon : elles assureront une entrée d'air frais permanente et limitée. Dans la cuisine, la salle de bains, la buanderie et le WC, installons des extracteurs pour évacuer l'air humide et pollué. Veillons à ne pas obturer le bas des portes intérieures pour permettre la circulation de l'air entre les pièces.

Sinon, aérons les pièces en ouvrant les fenêtres 1 à 2 fois par jour pendant 15 minutes (pas plus longtemps en hiver pour ne pas refroidir la maison), et lors d'activités produisant beaucoup

d'humidité ou de polluants. Évitions d'ouvrir aux heures de pointe ou d'activités industrielles et fermons les radiateurs pendant que nous aérons.



## **QUI CONTACTER ?**

- *Je cherche des informations sur les polluants intérieurs, les matériaux sains. Je cherche des coordonnées d'organismes spécialisés*
  - ▶ **Espace Environnement : 071.300.300**  
(permanence du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30)  
Rue de Montigny 29  
6000 Charleroi  
[www.espace-environnement.be](http://www.espace-environnement.be)
  - ▶ **Inter-Environnement Wallonie :**  
[www.sante-environnement.be](http://www.sante-environnement.be)
- *Je cherche des produits alternatifs pour entretenir ma maison*
  - ▶ **Réseau Eco-consommation : 071.300.301**  
(permanence du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30)  
Boulevard de Fontaine 27  
6000 Charleroi  
[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)
- *Je crois que mes problèmes de santé sont liés à la présence de polluants dans ma maison*
  - ▶ **Votre médecin généraliste**  
Il peut contacter Espace Environnement pour obtenir les coordonnées d'un service d'analyse des milieux intérieurs
- *J'aimerais bénéficier des services d'une aide familiale pour entretenir ma maison*
  - ▶ **Votre commune**
- *Je désire savoir s'il existe des aides pour m'aider à améliorer mon logement*
  - ▶ **Les Info-conseils Logement : N° vert de la Région wallonne : 0800-1 1901**

# **Communiquez cette information à vos voisins !**



RÉGION WALLONNE

Avec le soutien du Ministre de la Santé, de l'Action sociale et de l'Égalité des Chances



Espace Environnement

RÉALISATION : Françoise Jadoul, Espace Environnement [fjadoul@espace-environnement.be](mailto:fjadoul@espace-environnement.be)

MISE EN PAGE : Philippe Dillen [dillen@alterego.be](mailto:dillen@alterego.be)

DESSINS : Gérard Thèves [corrosive@swing.be](mailto:corrosive@swing.be)

Reproduction autorisée moyennant mention de la source