

## IRRESPIRABLE, L'AIR DE NOS MAISONS ?

*Vous vous croyez à l'abri de la pollution une fois la porte de votre logement fermée... erreur ! Les polluants continuent à vous guetter à l'intérieur. Il y a ceux qui entrent venant de l'extérieur : pollen, radon, gaz d'échappement... mais il y a surtout ceux que nous produisons nous-mêmes lorsque nous peignons un mur, astiquons le four, allumons le feu ouvert... Ils ont envahi notre quotidien. Mieux vaut en être conscients pour pouvoir réagir. En effet, nous passons en moyenne 14 heures par jour à la maison, ce n'est pas rien !*

Une publicité sur une chaîne de télévision. Une maman autruche se plaint des odeurs laissées chez elle par son petit monde. Heureusement qu'il existe le désodorisant XYZ qui viendra assainir l'air. La voilà rassurée ! Un exemple à suivre ? Pas vraiment !

Les sources de pollution de l'air intérieur sont nombreuses.

### Les polluants les plus courants

#### **Les composés organiques volatils (COV)**

Ils se dégagent de bon nombre de produits et matériaux : produits d'entretien, désodorisants, colles, mobilier, moquette, peintures, insecticides... Certains sont irritants, d'autres allergisants, voire cancérigènes.

#### **Les acariens**

Ces petites bêtes microscopiques s'installent dans notre literie, nos tapis, rideaux, coussins, jouets en peluche... Elles sont responsables de nombreuses allergies.

#### **Les gaz de combustion**

Ils proviennent des appareils de chauffage, feu ouvert, cuisinières, fumée de tabac... A partir d'un certain niveau de concentration, les particules et substances chimiques issues de la combustion sont irritantes voire toxiques. Pensons au monoxyde de carbone, un gaz inodore qui entraîne des intoxications plus ou moins graves pouvant aller jusqu'à la mort. Il tue chaque année un nombre important de personnes.

#### **Les moisissures**

Fuite, infiltration d'eau, excès de vapeur... bref un excès d'humidité liée à une mauvaise ventilation et c'est la porte ouverte aux moisissures. Les spores libérées dans l'air peuvent provoquer allergies et maladies respiratoires.

#### **Le tabac**

On sait que la fumée de tabac est nocive pour le fumeur et pour son entourage, en particulier les enfants, mais saviez-vous qu'elle contient plus de 4.000 substances chimiques dont plus de 40 sont reconnues comme cancérigènes ?

#### **Les pesticides**

Ils sont largement présents dans nos intérieurs au travers des produits employés pour combattre mouches, moustiques et autres insectes mais également pour protéger le bois contre ces derniers et contre les

champignons. Certains sont susceptibles de provoquer maux de tête, nausées, irritations, allergies, d'autres sont accusés d'entraîner malformations fœtales et perturbations hormonales et même de favoriser le cancer.

On peut encore citer **le radon**, ce gaz radioactif d'origine naturelle, qui peut s'accumuler dans les bâtiments. Exposé à une forte concentration, l'homme voit augmenter son risque de développer le cancer du poumon (1). **Le plomb** a pratiquement disparu de nos habitations. Il en subsiste parfois dans les peintures et canalisations d'eau des anciennes maisons. Il s'avère toxique, en particulier pour les enfants.

## Pollution et santé ....

Médecins et scientifiques font différents constats. Les allergies connaissent une forte progression touchant une personne sur quatre, soit deux fois plus qu'il y a 20 ans. La fertilité, en particulier masculine diminue : en 50 ans, la production de spermatozoïdes a baissé de moitié et le cancer des testicules a, en 20 ans, progressé de 50 %. Les malformations congénitales se multiplient tout comme les troubles pulmonaires (2).

Les études montrant les impacts sanitaires des pollutions atmosphériques sont de plus en plus nombreuses . L'ensemble des Conseils de l'Ordre des médecins de 25 Etats de l'Union européenne représentant plus de deux millions de médecins signe, pour sa part, l'Appel de Paris, une déclaration internationale sur les dangers de la pollution chimique. Le développement de nombreuses maladies actuelles est consécutif, peut-on y lire, à la dégradation de l'environnement et l'enfant est particulièrement touché. Les signataires en appellent aux responsables politiques nationaux et européens. Dans les 30 conseils qu'il donne pour éviter l'apparition du cancer, le professeur Belpomme, cheville ouvrière de l'Appel de Paris, note : ne pas fumer, aérer et dépoussiérer les lieux de vie et limiter l'usage des nettoyants ménagers, désodorisants et parfums d'intérieur (3).

Quand il parle de pollution, le cancérologue inclut comme ses confrères les pollutions intérieures dont on parle moins. Certes, la contamination de l'air extérieur est, d'après les toxicologues, responsable de milliers de morts supplémentaires et on comprend dès lors pourquoi celui-ci fait l'objet d'une surveillance accrue. Rien de tout cela quand on nettoie sa maison ou repeint portes et fenêtres mais si les quantités de polluants sont souvent réduites dans la maison, on ne connaît pas encore très bien les effets de leur accumulation sur notre organisme.

Le Service public fédéral Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement, soutenu par le ministre du Climat et de l'Energie, Paul Magnette, a précisément voulu attirer l'attention sur cette pollution de tous les jours. Il a lancé en automne dernier une campagne d'information intitulée : « L'air des maisons a besoin d'être nettoyé ». La pollution intérieure existe bel et bien et il faut la combattre tant pour notre santé que pour l'environnement. Des gestes simples, à la portée de tout un chacun, suffisent souvent pour assainir l'air de nos maisons. C'est en conjuguant les efforts du législateur et ceux du consommateur que les choses bougeront, a déclaré le ministre (4).

## Les bons gestes

S'il ne fallait retenir qu'un seul geste, ce serait : AERER ! 5 minutes deux fois par jour permettent de renouveler l'air et de réduire la concentration de polluants.

Veillons aussi à :

\*choisir des matériaux contenant le moins de substances nocives pour peindre, isoler, coller...

\*nettoyer la maison une fois par semaine avec un détergent doux pour éliminer poussières et acariens

\*remplacer chaque fois que c'est possible les produits chimiques par des produits naturels

\*entretenir et contrôler les appareils de chauffage

\*traquer l'humidité : le taux d'humidité doit être compris entre 40 et 70 % et la température entre 18 et 22° C

\*ne pas utiliser en continu un chauffage d'appoint

\*sécher le linge dans une pièce bien ventilée ou au jardin quand le temps le permet

\*aérer régulièrement la salle de bains pour éviter le développement des moisissures ; si elles apparaissent, nettoyer aussitôt avec un peu de vinaigre et aérer

\*laver draps, couvertures et édredons régulièrement à 60 ° pour les débarrasser des acariens.

Avant d'employer tout produit chimique, posons-nous les bonnes questions :

- 1) En ai-je réellement besoin ?
- 2) N'existe-t-il pas des alternatives ?
- 3) Utiles les consignes d'utilisation ? Dans tous les cas, je les respecte scrupuleusement
- 4) Où stocker le produit ? Je choisis un local aéré loin des pièces de séjour et des petites mains.
- 5) Les mélanges sont-ils dangereux ? Je les évite au maximum : par exemple, l'eau de javel et un produit détartrant dans la cuvette du WC produisent des vapeurs très irritantes.

Fumer est dangereux. Une récente étude américaine vient de montrer que la fumée imprégnant rideaux, tapis et autres éléments d'une pièce continue à diffuser ses poisons.

Inutile toutefois de dépenser de l'argent en produits désodorisants comme la publicité nous y incite. Ils couvrent les mauvaises odeurs sans les chasser et libèrent les toxiques COV. Ouvrons toutes grandes les fenêtres et si nous aimons les parfums, choisissons parmi les huiles essentielles celle qui nous inspire (5).

Si des mesures législatives ont été prises par exemple pour limiter les émissions du secteur industriel et du secteur automobile dont on attend toutefois toujours les résultats sur le terrain, on en souhaiterait d'autres : à quand par exemple une diminution de la TVA sur les produits respectueux de la santé et de l'environnement ? A quand l'interdiction des substances les plus dangereuses ? Il faut conjuguer les efforts, disait le ministre...

Anne Vanhese, journaliste à l'ACRF - Plein Soleil

- (1) Anne Vanhese, Sommes-nous menacés par le radon ?, Plein Soleil, octobre 2009 .
- (2) [web4.ecolo.be](http://web4.ecolo.be)
- (3) [www.artac.info](http://www.artac.info)
- (4) [www.airinterieur.be](http://www.airinterieur.be)
- (5) Huguette Wilmotte, Les huiles essentielles, Plein Soleil, décembre 2009.

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie  
soient diffusées et reproduites ;  
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de

