



Le petit guide santé du Bio-Air intérieur

Rédigé par nos médecins



En
partenariat avec



1. A quelle fréquence aérez-vous ?

- Tous les jours
- ▲ Plusieurs fois par semaine
- Une fois par semaine, voire moins

2. Fumez-vous dans votre logement ?

- Tout le temps
- ▲ Quelques cigarettes occasionnellement
- Jamais

3. Si vous devez peindre, que choisissez-vous ?

- De la peinture à l'huile ou « glycéro »
- De la peinture avec un écolabel
- ▲ De la peinture à l'eau

4. Lorsque vous achetez des meubles en agglomérés que faites-vous ?

- Vous les déballez et les mettez à dégazer dehors pendant plusieurs semaines
- Vous les mettez directement à l'intérieur
- ▲ Vous les mettez directement à l'intérieur mais vous essayez d'aérer plus fréquemment

5. Quels types de produits ménagers utilisez-vous ?

- Des produits écolabellisés ou des recettes de grands-mères (vinaigre blanc, savon noir, etc.)
- Des produits classiques (eau de javel, etc.)
- ▲ Un peu des deux

6. Utilisez-vous des désodorisants d'air intérieur ?

- Oui, des bougies parfumées ou de l'encens
- ▲ Oui, des huiles essentielles
- Non, rien du tout

Résultats

Vous avez un maximum de ●
Médaille d'or du Bio-Air intérieur
Bravo ! La qualité de l'air, c'est votre priorité et chez vous, on peut donc respirer sans crainte. Ce guide vous permettra tout de même de parfaire vos connaissances et surtout de les diffuser largement à votre entourage.

Vous avez un maximum de ▲
Médaille d'argent du Bio-Air intérieur
Vous savez que votre air intérieur peut être pollué. Mais vous ne savez pas toujours comment faire pour éviter qu'il le soit. En lisant notre petit guide, vous verrez qu'il existe des gestes simples pour respirer sans danger.

Vous avez un maximum de ■
Médaille de bronze du Bio-Air intérieur
L'air intérieur peut-être pollué ? Première nouvelle ! Heureusement, grâce à ce petit guide, vous pourrez identifier les polluants de la maison et leurs impacts sur la santé, mais aussi adopter des gestes simples pour un air pur et sain.

SOMMAIRE

Air intérieur : le tour de la question p 4

Faire respirer sa maison p 6

Bricoler et décorer « santé » p 9

Entretenir sans polluer p 12

Bibliographie p 15

« La pollution de l'air ? On pense souvent que ça ne concerne que les rues des grandes villes, et que chez nous, on ne risque absolument rien... Pourtant, votre cocon pourrait bien être absolument irrespirable ! Pourquoi ? Parce que sans le savoir, et même parfois en pensant bien faire, vous faites entrer chez vous toutes sortes de polluants. En effet, produits ménagers, peintures, bougies parfumées peuvent insidieusement répandre des substances toxiques dans votre appartement – et pire, dans la chambre de vos enfants ! Alors, pour vous aider à respirer, nous avons voulu avec mes confrères de l'Association Santé Environnement France vous aider en vous donnant quelques conseils pour respirer en paix ! »

Dr Jean Lefèvre
Cardiologue et Porte-Parole de l'ASEF

Pour plus d'infos...



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr_ASEF



sur Facebook: www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France

Air intérieur : le tour de la question



Il existe aujourd'hui des kits pour analyser la qualité de son air intérieur. Pour savoir auxquels se fier, vous pouvez consulter notre shopping list sur www.asef-asso.fr.

On a souvent l'impression qu'il y a d'un côté la pollution que l'on respire dehors et de l'autre, l'air pur de sa maison. Eh bien, c'est faux ! L'air que l'on inhale depuis son canapé peut être plus pollué que celui que nous respirons dans la rue. Explications.

L'air intérieur : pourquoi est-ce important ?

Nous passons plus de 90% de notre temps enfermés à la maison, au travail ou dans les transports : voitures, métro, bus... Or, ces endroits seraient, selon de nombreuses études, plus pollués que l'air extérieur lui-même ! Multiplications des sources d'émission, manque d'aération : les explications sont nombreuses.

SELON LE HAUT COMITÉ DE SANTÉ PUBLIQUE, LES CONCENTRATIONS DE TRÈS NOMBREUX POLLUANTS SONT PLUS IMPORTANTES À L'INTÉRIEUR QU'À L'EXTÉRIEUR.

Qui polluent l'air intérieur ?

Sans toujours le savoir, nous laissons entrer chez nous de nombreux polluants : produits de bricolage, de décoration, meubles, peintures, produits d'entretiens ou encore... cigarettes (Cf. Tableau ci-contre). Tous émettent de nombreuses substances polluantes potentiellement toxiques pour la santé. On dénombrait récemment sur le marché européen, environ 100 000 substances chimiques. Pourtant, on ne connaît les effets sur la santé que de 3% d'entre elles. Et lorsqu'on sait qu'elles sont nocives, on ne les retire pas forcément du marché... Ainsi, le formaldéhyde reconnu comme cancérigène est toujours présent dans de nombreux objets de consommation courante.

UNE ÉTUDE RÉCENTE A MONTRÉ DES LIENS ENTRE LES RHINITES ET LES RHINO-CONJONCTIVITES CHEZ LES ÉCOLIERS ET LE NIVEAU DE FORMALDÉHYDE EN CLASSE.

Quels sont les dangers ?

Selon les agences de l'Etat, la pollution de l'air intérieur serait à l'origine de 20 000 décès prématurés et plus de 30 000 cas de maladies en France. Cependant, les effets de cette pollution sont variables suivant entre autre, le profil génétique, le type de produits et les doses utilisés, l'âge, le sexe, la fréquence ou la durée d'exposition. Un homme de cinquante ans, une femme enceinte et une fillette de six mois ne seront évidemment pas impactés de la même façon par un même polluant. Les femmes enceintes et les enfants sont les plus sensibles aux pollutions environnementales.

Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Bio-Bébé » sur www.asef-asso.fr.



Pensez à aérer la chambre de bébé quotidiennement et ce, même en hiver !

Principaux polluants de l'air intérieur	Principales sources d'émission	Effets sur la santé
Composants du tabac	Cigarette	Cancérigènes, effets respiratoires et cardiaques
Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (HAP)	Peintures, cigarettes, et polluants de l'air extérieur	Cancérigènes
Formaldéhyde	Peintures, meubles, désodorisants et colles	Cancérigène et allergène
Ether de glycol	Peintures et produits ménagers	Reprotoxique
Monoxyde de carbone	Chauffage et cigarette	Asphyxiant
Retardateurs de flammes	Meubles, tissus et peluches	Perturbateurs endocriniens
Allergènes	Animaux, moquettes, literies et peluches	Irritants et allergisants
Moisissures	Mauvaise aération et isolation des logements	Irritants et allergisants

Faire respirer sa maison



Les activités domestiques d'une famille de quatre personnes produisent en moyenne 12 litres d'eau par jour. Une humidité malsaine pour la maison ainsi que pour la santé !

Pour avoir une maison saine, il faut qu'elle respire. Et pour cela, il y a quelques fondamentaux à respecter.

Tous les jours... j'aère !

Été comme hiver, à Lille comme à Aix-en-Provence, il est indispensable d'aérer en grand tous les jours et au minimum 15 minutes. Il faut bien sûr ajouter à cela des aérations supplémentaires si on fait du ménage, de la cuisine ou des travaux. Pensez également à ouvrir les fenêtres des

chambres - y compris la chambre de votre enfant. Attention, si vous habitez à côté d'un axe routier, aérez tôt le matin ou tard le soir pour éviter de faire entrer les polluants émis par le trafic.

Tous les jours... je dis non au tabac chez moi !

Le tabac est le premier polluant présent dans les logements. La fumée de cigarettes contient environ 4 000 substances toxiques dont plus de 40 sont cancérigènes. Alors, on ne fume pas à l'intérieur - et ce, même si les fenêtres sont ouvertes ! Pourquoi ? Parce que les composants de la fumée restent dans l'air et sont ensuite absorbés par les rideaux, la moquette, les tissus et continuent donc à se diffuser dans l'air.

SELON UNE ÉTUDE, LE TABAGISME PASSIF AURAIT CAUSÉ 600 000 DÉCÈS DANS LE MONDE EN 2004.

Tous les trimestres... je pense à nettoyer mes VMC !

Celles que l'on nomme VMC, pour «Ventilations Mécaniques Contrôlées», sont vos meilleures alliées pour un air plus sain. En effet, qu'elles soient à simple ou à double flux, elles permettent d'assurer le renouvellement permanent de l'air. Mais, pour qu'elles soient vraiment efficaces, n'oubliez pas de les nettoyer au moins une fois par trimestre et de la faire vérifier par un professionnel tous les trois ans.

En cas de travaux... je pense à optimiser mon isolation !

Faut-il isoler à 100 % ?

Isoler, c'est tendance parce qu'on fait des économies d'énergie, mais est-ce vraiment bon pour notre santé ? La réponse est oui si l'on prend en compte quelques éléments. D'abord, il faut veiller à ce que l'isolation soit complète - murs et fenêtres - pour éviter la création de ponts thermiques qui sont des zones de pertes d'énergies à l'origine de nombreuses moisissures. Ensuite, une fois votre logement bien isolé, il ne faut pas oublier d'aérer quotidiennement pour éviter l'accumulation des polluants.

SI VOUS HABITEZ DANS UNE ZONE SÈCHE AVEC UN TAUX D'HUMIDITÉ INFÉRIEUR À 40%, VOUS POUVEZ PONCTUELLEMENT UTILISER UN HUMIDIFICATEUR.

Comment choisir son isolation ?

Les isolants ne posent pas de problème pour l'air intérieur s'ils sont bien posés. En effet, ils sont normalement encapsulés dans des parois étanches. Par contre, il faut faire attention lors de la pose. De nombreuses laines de verre sont composées de fibres irritantes et certaines sont même suspectées d'être cancérigènes à cause des substances qu'elles peuvent contenir comme le formaldéhyde et le phénol. Aujourd'hui, des avancées ont été réalisées par certains fabricants qui proposent des laines de verre exemptes de ces substances. Dans tous les cas, si vous posez vous-même votre isolant, évitez de découper les plaques de fibres en privilégiant les éléments prêts à poser ou prédécoupés et utilisez des équipements de protections individuelles indispensables : lunettes, gants, vêtements adaptés.

PEUT-ON PURIFIER SON AIR ?

Purificateurs, plantes : on trouve de tout pour nettoyer son air. Mais est-ce vraiment efficace ? Le Dr Patrice Halimi, Chirurgien-Pédiatre et Secrétaire Général de l'ASEF nous donne son point de vue.

Conseillez-vous les purificateurs d'air ?

Je pense que la meilleure solution, c'est d'aérer quotidiennement et de suivre les conseils de ce guide ! Néanmoins, si vous souhaitez en avoir un, nous recommandons d'opter pour ceux qui filtrent les polluants. Évitez les technologies dites plasmas et photocatalyses, qui peuvent produire des polluants secondaires comme l'ozone durant le processus d'assainissement.

Et pour les plantes ? Peuvent-elles participer à la dépollution ?

Les plantes, à moins de vivre dans la forêt amazonienne, ne s'avèreraient pas particulièrement efficaces. Mais si vous avez envie d'un peu de verdure chez vous, n'hésitez pas, car elles sont sources de bienfaits : elles humidifient l'air ambiant et sont un très bon anti-stress. Attention cependant à éviter l'excès d'arrosage qui peut favoriser les moisissures et bien sûr en cas de maladie de la plante, optez pour des traitements naturels.

LE DR PATRICE HALIMI EST L'AUTEUR DE
« LA GRANDE DÉTOX »
PARU AUX ÉDITIONS CALMANN-LEVY
EN MARS 2015. DISPONIBLE EN LIBRAIRIE.





Si vous avez une cheminée, pensez à nettoyer régulièrement vos textiles qui s'imprègnent des substances émises lors de la combustion et qui les relarguent progressivement.

Plusieurs fois par an... je fais vérifier la température !

Cheminée: attention !

Si l'ambiance feu de cheminée dans le salon est très sympa, le feu dégage malheureusement des hydrocarbures et des particules fines. Il est donc important de faire ramoner son conduit deux fois par an pour assurer l'élimination du goudron et vous assurer un bon tirage. Evitez également de brûler des bois peints ou traités. Enfin, si ça n'est pas déjà le cas, équipez-vous au plus vite d'un insert, cela permet à la pollution de ne pas entrer dans la pièce.

POUR UNE COMBUSTION PLUS SAINE,
PENSEZ À UTILISER DU BOIS BIEN SEC ET ÉVITEZ LE
PIN QUI ENCRASSE LES CONDUITS.

Alerte au monoxyde de carbone !

Le monoxyde de carbone est à l'origine d'environ cent décès par an en France. C'est un gaz incolore et inodore qui peut tuer par asphyxie en moins d'une heure. Il existe deux types d'intoxication : la chronique qui est à l'origine de maux de tête,

de nausées, de fatigue; et l'aigüe qui elle peut causer des pertes de connaissances, des comas voire la mort. Comment ce gaz arrive-t-il chez nous ? Il résulte d'une mauvaise combustion des appareils de chauffage qui est en général due à leur vétusté. Pour éviter ça, il faut faire vérifier et entretenir tous vos appareils de chauffage à combustion (insert, poêle, cheminée, chaudière à gaz...) par un professionnel chaque année. Evitez les cheminées à foyer ouvert qui en émettent beaucoup, et bien sûr n'utilisez jamais de groupes électrogènes, de chauffage à essence ou encore de barbecue dans un espace clos !

S'ÉQUIPER DE DÉTECTEURS DE MONOXYDE DE CARBONE PARAÎT AUJOURD'HUI INCONTOURNABLE. POUR QU'ILS SOIENT EFFICACES, VÉRIFIEZ QU'ILS RÉPONDENT AUX NORMES EN50291 OU EN50292.

Climatisation: la chaîne du froid

Pensez à nettoyer régulièrement la climatisation de votre maison et de votre voiture. Les filtres s'encrassent de poussières et les bactéries et moisissures se développent dans les réservoirs d'eau. Enfin, pour votre santé, mieux vaut éviter les écarts de température supérieurs à quatre ou cinq degrés entre l'extérieur et l'intérieur.

QUEL ÂGE A VOTRE TUYAU DE GAZ ?

Un tuyau blanc raccorde vos plaques de cuisson à votre bouteille de gaz ou au gaz de ville ? Attention, avec le temps, il peut se craqueler ou devenir poreux, et vous risquez donc la fuite ! Alors, n'oubliez pas de vérifier la date limite d'utilisation inscrite sur le tuyau.

Bricoler et décorer « santé »



Évitez de peindre la chambre de bébé deux semaines avant son arrivée... Le mieux est de se lancer dans les travaux le plus tôt possible, afin d'avoir le temps de bien aérer la pièce.

Au-delà de la structure de la maison, les peintures, meubles et autres éléments de décorations peuvent aussi émettre des polluants que nous respirons.

Quand je bricole... je fais tout pour limiter les risques !

D'abord, avant même de parler du choix des produits, il est important de rappeler cinq bonnes pratiques pour bricoler santé :

- 1) Lire les modes d'emploi des produits : doses et précaution d'emploi à respecter.
- 2) Laisser les fenêtres grandes ouvertes même s'il n'y a pas d'odeur.
- 3) Si possible, bricoler à l'extérieur.
- 4) Refermer les bidons de produits chimiques après utilisation et ce, même si vous pensez en avoir encore besoin dans l'heure. Vous le rouvrirez !
- 5) Porter des équipements de protections adaptés : masques, lunettes, gants.

Quand je refais mes murs... je fais le bon choix !

Peintures : touche pas à mon pot !

Peintures à l'huile et « glycéro » peuvent être très toxiques car elles peuvent contenir des métaux lourds et nécessiter l'utilisation de solvants. Nous vous conseillons donc de privilégier les peintures à l'eau portant l'écolabel européen ou le NF Environnement (cf. Ci-dessous) qui sont sans métaux lourds, la chaux ou encore les peintures alkydes en émulsion. Vous pouvez également opter pour les peintures sélectionnées par les médecins de l'ASEF (cf. Page 11).





Ne jetez jamais les restes de peinture ou de colle dans votre évier ou vos toilettes, apportez-les plutôt à la déchetterie.

LE CAS DE L'AMIANTE

D'abord, il ne peut y avoir de l'amiante que dans les bâtiments dont le permis de construire a été délivré avant le 1er juillet 1997. Si vous venez d'acheter ou de louer, un diagnostic amiante a dû vous être délivré. Si votre logement en contient, que faut-il faire ? Si elle est bien encapsulée derrière une paroi, il n'y a pas de risque. Si elle se dégrade et s'effrite, il vaut mieux envisager des travaux. Dans ce cas, faites appel à un professionnel du bâtiment.

Peintures au plomb : que faire ?

La peinture au plomb a été largement utilisée jusque dans les années 90. Elle pose problème lorsqu'elle est abimée, car des petites particules peuvent alors se détacher. Elle représente un risque notamment chez les jeunes enfants qui sont en plein développement. Si vous devez rénover des menuiseries ou des meubles anciens, ne poncez surtout pas s'ils sont recouverts de peintures au plomb, préférez recouvrir la surface de peinture couvrante. Si ça n'est pas possible, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel.

Tapiserie : le bon papier

Globalement, les tapisseries sont à éviter

car elles sont souvent un nid à poussières et à acariens quasi-impossible à nettoyer et la colle qu'elles nécessitent émet dans l'air de nombreux polluants. Mais, elles sont parfois des incontournables en terme de déco... Alors, si on en a vraiment envie, on aère bien lors de la pose et on préfère une colle écologique sans solvant à base d'amidon et de cellulose.

Quand je choisis mon sol... j'opte pour le plus sain !

Pour le sol, la solution la plus saine, c'est bien sûr : le carrelage. Les parquets en bois brut non traités ou le linoléum naturel peuvent aussi être de bonnes solutions. D'autres sont par contre à éviter comme c'est le cas de la moquette qui est très difficile à nettoyer et qui entraîne la prolifération des poussières et des bactéries ; des bétons cirés qui nécessitent l'utilisation de beaucoup de

solvants pour les finitions ; et enfin des tapis « cocos » et autres fibres végétales qui eux aussi favorisent la prolifération des bactéries. On oublie donc tout particulièrement pour les chambres d'enfants !

Quand je refais ma déco... je choisis les bons meubles !

Et oui, les meubles aussi peuvent émettre des polluants. En effet, ces derniers émettent souvent du formaldéhyde contenu dans les colles, peintures ou vernis. Notre enquête sur les lits bébé avait révélé que les taux de cette substance cancérigène étaient assez importants dans les jours suivants le déballage. Laissez donc dégazer vos meubles dans le garage ou à l'extérieur pendant quelques mois. Autre possibilité : opter pour des meubles d'occasion – que vous pourrez remettre à votre goût en suivant les précautions indiquées plus haut.



UNE SÉLECTION DE PRODUITS SAINS

La mention « Sélectionné par les médecins de l'ASEF » a pour but de guider le consommateur vers le choix le plus respectueux de la santé. Une vraie valeur ajoutée notamment pour les plus sensibles : les enfants, les femmes enceintes et les personnes malades. Ce logo est accordé aux produits qui répondent aux critères du cahier des charges des experts de l'ASEF. Selon lequel, les produits doivent contenir le moins de substances nocives possibles (principe ALARA) afin de ne pas présenter de danger pour la santé conformément aux recommandations d'utilisation. « Certes il y a des risques, mais si vous respectez quelques bonnes pratiques d'utilisation et surtout si vous choisissez un produit adapté vous pouvez facilement diminuer votre exposition aux polluants » explique le Dr Patrice Halimi, Secrétaire Général de l'ASEF.

LA PLUPART DES PRODUITS SÉLECTIONNÉS PAR LES MÉDECINS DE L'ASEF EST DISPONIBLE CHEZ LEROY MERLIN.

Entretenir sans polluer

Des études ont montré que certaines allergies seraient favorisées par une hygiène trop parfaite. N'étant plus confronté aux microbes, le corps ne produirait plus assez de défenses immunitaires.

Enfin, pour avoir un air intérieur de bonne qualité, il est important d'entretenir régulièrement mais pas avec n'importe quels produits. Voici nos conseils !

Toutes les semaines... je fais le ménage !

Détergents classiques, à base de phosphates, d'anticalcaires ou encore d'agents de blanchiment, eau de javel, produits antibactériens : tous ces produits peuvent polluer votre air intérieur en émettant des composés organiques volatils. Certains d'entre eux, comme le benzène et le formaldéhyde, sont d'ailleurs reconnus comme cancérigènes par le Centre International de Recherche sur le Cancer. Pour ne prendre aucun risque, vous pouvez remplacer vos produits d'entretien classiques par des produits portant l'écolabel européen et le label NF Environnement – qui garantissent également l'efficacité des produits (cf. Page 9). Vous pouvez aussi vous laisser tenter par les recettes de grand-mère

: vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude, huiles essentielles, etc.

Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Bio-Ménage » sur www.asef-asso.fr.



J'AI CASSÉ UNE AMPOULE BASSE CONSO, QUE FAIRE ?

Les ampoules basse consommation contiennent du mercure. Si vous en brisez une, il faut bien aérer la pièce et ramasser les débris de lampes avec une balayette, qu'il faudra ensuite rincer. Surtout, ne passez pas l'aspirateur ! Sinon, le mercure restera dans le sac de celui-ci et se diffusera à chaque fois que vous vous en servirez. Pensez à ramener vos ampoules non-brisées mais ne fonctionnant plus à recycler pour éviter que du mercure se répande un peu partout dans la nature !

Toutes les semaines... je fais la chasse aux acariens !

Les acariens sont des animaux microscopiques qui se développent dans les milieux chauds et humides : lits, moquettes, peluches, rideaux ou matelas. On estime aujourd'hui que ces petites bêtes seraient responsables de 50% des asthmes allergiques de l'adulte et de 80% des asthmes allergiques de l'enfant. Pour s'en débarrasser, mieux vaut éviter les produits anti-acariens car ils contiennent de nombreux polluants nocifs pour la santé. Nous vous conseillons plutôt d'aérer quotidiennement et de nettoyer régulièrement matelas et tapis à l'aide de votre aspirateur. Pour la literie, il est important de la laver régulièrement de préférence à 60°C et d'aérer couettes et oreillers régulièrement.

PLUSIEURS ÉTUDES SCIENTIFIQUES ONT MONTRÉ UN LIEN ENTRE UN MÉNAGE CHIMIQUE ET AGRESSIF ET DES RISQUES D'ALLERGIES, DE STÉRILITÉ VOIRE, DANS CERTAINS CAS, DE CANCERS

Toutes les semaines... je nettoie mes animaux !

Nos animaux de compagnie peuvent aussi provoquer des allergies. Contrairement à ce que l'on pense, ce ne sont pas leurs poils qui sont responsables de ces allergies mais leur urine et leur salive. Pour limiter leur impact, vous pouvez faire le ménage et aérer régulièrement, mais aussi laver et brosser fréquemment votre animal – de préférence à l'extérieur. Enfin, évitez si possible de faire dormir votre animal dans les chambres : que ça soit la vôtre ou celles de vos enfants.

Leroy Merlin, engagé pour l'air

Depuis plusieurs années, Leroy Merlin informe ses clients au sujet de l'importance de la qualité de l'air.

Patrice Pageaud,
Directeur du Développement Durable,
nous explique pourquoi.

Quand avez-vous décidé de faire de l'air intérieur une priorité ?

Notre mission est d'aider nos clients à réaliser leur maison. Pour ce faire, nous sommes à l'écoute de leurs attentes et nous les intégrons dans la construction de nos gammes. Avoir une maison respectueuse de la santé et de l'environnement est un enjeu majeur.

Aussi avons-nous travaillé depuis de nombreuses années sur le référencement de produits plus respectueux de la qualité de l'air intérieur : engagement « BASE » et démarche ASEF (cf. Page 11).

Que proposez-vous à vos clients pour un air plus sain ?

Nous essayons de fournir des produits adaptés mais aussi de mettre en place des supports pédagogiques, comme ce petit guide, pour informer nos clients aussi bien sur internet qu'en magasin.

Quel est votre conseil pour améliorer l'air de nos maisons ?

Il me semble capital de choisir avec soin ses produits et également d'adopter de bonnes pratiques comme celles proposées dans ce guide. Bonne lecture !



Le chat est l'animal domestique le plus allergisant, il est responsable d'environ 25 % des asthmes allergiques.

Tous les semaines... je lutte contre les moisissures !

Les moisissures se développent en cas d'humidité et présentent un risque allergène et toxique. En cas de moisissures limitées, on peut appliquer de l'huile essentielle de thym ou du bicarbonate de soude

avec un peu d'eau chaude. En cas de moisissures plus importantes, on peut utiliser exceptionnellement de l'eau de javel – qu'il vaut normalement mieux éviter car elle est toxique pour la santé et très polluante pour l'environnement. En cas de problèmes d'humidité récurrents, on peut voir apparaître des mérules, aussi appelés « champignons des maisons », qui s'attaquent aux bois : charpentes, fenêtres, etc. Pour y remédier, il est impératif de régler le problème de l'humidité.

SALPÊTRE À DOMICILE

Le salpêtre, c'est un dépôt constitué de sels minéraux qui forment une sorte de croûte faite de cristaux blanc. Leur apparition est en général liée à l'humidité et/ou à une mauvaise aération (ventilation défaillante). Outre le fait que des pans entiers de mur peuvent se détacher, le salpêtre peut entraîner le développement des moisissures et donc l'apparition chez les personnes en contact de maladies allergiques respiratoires. L'important est d'identifier la source d'humidité et de ne pas hésiter à faire appel à un professionnel si nécessaire.

Jamais... je n'utilise de parfum d'ambiance !

Bombes aérosol, parfums d'ambiance, bougies parfumées et encens contiennent des molécules cancérigènes ou allergènes, mais aussi des substances dont on ne connaît absolument pas les effets sur la santé... Alors pour parfumer votre maison, optez plutôt pour les diffuseurs d'huiles essentielles en version « Bio » si possible ! Le mieux pour la qualité de l'air étant tout de même de ne rien utiliser du tout...

Bibliographie

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité sur notre site www.asef-asso.fr

POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR

* CSTB, OQAI, Anses, Étude exploratoire du coût socio-économique des polluants de l'air intérieur, Avril 2014.

* Isabella Annesi-Maesano, et al., Poor air quality in classrooms related to asthma and rhinitis in primary schoolchildren of the French 6 Cities Study, Thorax, 21 mars 2012.

TABAC

* Oberg M, et al., Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke. Lancet. 2011 Jan 8;377(9760):139-46.

MÉNAGE

* Garlandezec R, et al., Maternal occupational exposure to solvents and congenital malformations: a prospective study in the general population. Occup Environ Med. 2009 Jul;66(7):456-63.

* Casas L, et al., Domestic use of bleach and infections in children: a multicentre cross-sectional study. Occup Environ Med. 2015 Apr 2. pii: oemed-2014-102701.

PARFUMS D'INTÉRIEUR

* Rapport INERIS, Classement des bougies et des encens en fonction des émissions de composés organiques volatils et de particules dans l'air intérieur, 22/11/2011.

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Pierre Souvet et Dr Patrice Halimi

REDACTION ET MISE EN PAGE
Ludivine Ferrer

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE
Jennifer Maherou

Avec le soutien des équipes de Leroy Merlin

@Fotolia

© ASEF - Tous droits réservés - Août 2015



AVEC LE SOUTIEN DE



www.leroymerlin.fr

www.generali.fr



www.rainett.fr

Honeywell

www.honeywell-confort.com



*Préservez votre air intérieur
avec les produits
sélectionnés par les médecins de l'ASEF
dans les gammes...*



envie!
par Leroy Merlin



**Plus d'infos sur
www.leroymerlin.fr**