



Le petit guide santé  
– de l' –

# Air Intérieur



Rédigé par nos  
professionnels  
de santé

# RENCONTRE AVEC DR THOMAS BOURDREL

Médecin radiologue 

Fondateur du Collectif Strasbourg  
Respire et membre de l'ASEF



**TABAC, PRODUITS  
MÉNAGERS,  
PEINTURE, MOBILIER,  
DÉSODORISANTS,  
BOUGIES...**

*les sources de  
pollution intérieure  
sont nombreuses.  
Pour y voir plus clair,  
nous avons interrogé  
Dr Thomas Bourdrel.*

## Pourquoi est-il si important de prendre soin de son air intérieur aujourd'hui ?

*Se préoccuper de l'air intérieur est évidemment fondamental puisque nous passons beaucoup de temps à l'intérieur des habitations. Il est souvent pollué, entre autres, par les composés organiques volatiles qui peuvent provenir du tabac, du feu de bois, de cuisson des aliments et des solvants et autres peintures présents dans le mobilier ou lorsque l'on repeint une pièce. Néanmoins, prendre en compte l'air intérieur nécessite également de prendre en compte l'air extérieur.*

## Justement, quels sont vos conseils pour aérer le logement en fonction du lieu d'habitation ?

*Pour quelqu'un qui habite en campagne, on pourra lui conseiller d'aérer le plus souvent possible. Mais quelqu'un qui habite avec un logement dont les seules fenêtres donnent sur un axe routier, on ne pourra donc pas lui dire d'ouvrir en permanence ses fenêtres sous peine de l'exposer à une quantité importante de particules fines et de gaz issus du trafic routier. On conseillera donc aux personnes vivant en ville d'aérer très tôt le matin ou très tard le soir.*



*La lecture de ce petit guide  
santé vous permettra  
de respirer un air plus sain !*

## SOMMAIRE & ÉDITO

AIR INTÉRIEUR : LE TOUR DE LA QUESTION	p 4
FAIRE RESPIRER SA MAISON	p 6
BRICOLER ET DÉCORER SAINEMENT	p 9
ENTREtenir SANS POLLUER	p 12
BIBLIOGRAPHIE	p 15

► **Dr Pierre Souvet, Cardiologue**  
Président de l'ASEF 

« Nous respirons chaque jour **14 000 litres d'air** et passons près de 90% du temps en intérieur. Il est donc évident que la qualité de l'air intérieur est une priorité pour notre santé. Mais elle dépend aussi de celle de l'air extérieur. Une grande étude européenne montre qu'une bonne ventilation et aération, qu'une filtration en cas d'air extérieur pollué et du contrôle des sources intérieures de pollution permettrait de **diminuer de 20 à 44% les pathologies liées à l'air intérieur**. L'enjeu en vaut la chandelle ! »

## RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@asso\_sante\_  
environnement\_f



@association santé  
environnement france



@Dr\_ASEF



Association Santé  
Environnement France



@Association Santé  
Environnement  
France - ASEF

## AIR INTÉRIEUR : LE TOUR DE LA QUESTION



À moins de vivre dans la forêt amazonienne, les plantes dites « dépolluantes » n'amélioreraient pas suffisamment la qualité de l'air intérieur.

*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. Idem pour les bébés, qui passent leur temps entre le lieu de garde et leur chambre. Or, selon le Haut Comité de Santé Publique, les concentrations de très nombreux polluants sont plus importantes à l'intérieur qu'à l'extérieur ! Multiplications des sources d'émission, manque d'aération : les explications sont nombreuses.

### QUELS SONT CES POLLUANTS ?

Sans toujours le savoir, nous laissons entrer chez nous de nombreux polluants : **produits de bricolage**, de **décoration**, **meubles**, **peintures**, **produits d'entretien** 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 120 000 substances chimiques**, dont les effets sur la santé ne sont connus que pour un trop faible pourcentage. 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. Selon Santé Publique France, près de 30 000 cas d'asthme seraient ainsi évitables chaque année chez les enfants de 6 à 11 ans, par une réduction des expositions au formaldéhyde via des actions d'aération-ventilation de l'air dans les salles de classe.

### QUELS SONT LES DANGERS ?

Selon les agences de l'État, 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 par an. Cependant, les effets de cette pollution sont variables suivant entre autres, 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 50 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](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)



*Pensez à aérer la chambre de bébé au moins 10 minutes, matin et soir et ce, même en hiver!*

PRINCIPAUX POLLUANTS DE L'AIR INTÉRIEUR	PRINCIPALES SOURCES D'ÉMISSION	EFFETS SUR LA SANTÉ
Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (HAP)	Chauffage au bois, solvants dans les peintures, cigarette, encens et polluants de l'air extérieur	<b>CANCÉRIGÈNES</b>
Formaldéhyde	Cigarette, peintures, meubles, désodorisants et colles	<b>CANCÉRIGÈNE ET ALLERGÈNE</b>
Ether de glycol	Peintures et produits ménagers	<b>REPROTOXIQUE</b>
Monoxyde de carbone	Chauffage et cigarette	<b>ASPHYXIAN</b>
Retardateurs de flammes	Meubles, tissus et peluches	<b>PERTURBATEURS ENDOCRINIENS</b>
Pesticides	Anti-poux, anti-moustiques, anti-acariens, anti-puces...	<b>CANCÉRIGÈNES, MUTAGÈNES, PERTURBATEURS ENDOCRINIENS...</b>
Allergènes	Animaux, moquettes, literies et peluches	<b>IRRITANTS ET ALLERGISANTS</b>
Moisissures	Mauvaise aération, isolation et ventilation des logements	<b>IRRITANTS ET ALLERGISANTS</b>

## FAIRE RESPIRER SA MAISON

*D'après l'OMS, chaque année dans le monde, 65 000 décès prématurés chez les enfants de moins de 10 ans seraient imputables au tabagisme passif. Chez le nourrisson, il augmente le risque de mort subite !*

*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, au moins 10 minutes matin et soir**. 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 !

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 en suspension sont ensuite absorbés par les rideaux, la moquette, les tissus, les vêtements et continuent donc à se diffuser dans l'air. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, le tabagisme passif serait responsable de **1.2 million de décès prématurés dans le monde**.

### LA E-CIGARETTE, UN BON OUTIL MAIS PAS DANS LA MAISON OU LA VOITURE

La e-cigarette est un bon outil pour stopper le tabagisme mais n'est pas totalement anodin. Si les concentrations de composés chimiques dans les aérosols de celle-ci sont généralement très inférieures à celles de la fumée de tabac, elle peut conduire à l'émission de niveaux élevés de **particules fines** et ultrafines et une quantité substantielle de **propylène glycol**, qui est surtout irritant, mais aussi de substances toxiques comme le **formaldéhyde**, le **toluène** ou des **métaux** (plomb, nickel...). Il n'y a pas encore d'études à long terme sur les effets sanitaires de la e-cigarette mais en attendant **on évitera de l'utiliser dans son intérieur**. D'ailleurs, un tiers des pays ont légiféré pour contrôler son utilisation en milieu public intérieur.

### 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 les faire **vérifier par un professionnel tous les trois ans**. Attention à faire appel à un professionnel, un ventiliste.

suspectées d'être cancérigènes en raison 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 produits exempts de ces substances. Mais, 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 **précoupés** et utilisez les **équipements de protections adaptés**.

### ZOOM SUR LES CONDUITS D'AÉRATION

**Ne bouches pas vos conduits d'aération** : pour des raisons thermiques ou de présence d'insectes indésirables, certains obturent leurs tuyaux de ventilation.

Le mauvais renouvellement de l'air va entraîner : une augmentation de l'humidité, un risque de moisissures, et une accumulation des polluants. Si des indésirables pénètrent par ces tuyaux de ventilation, préférez une mini moustiquaire plutôt que de les boucher.

### EN CAS DE TRAVAUX, JE PENSE À OPTIMISER MON ISOLATION !

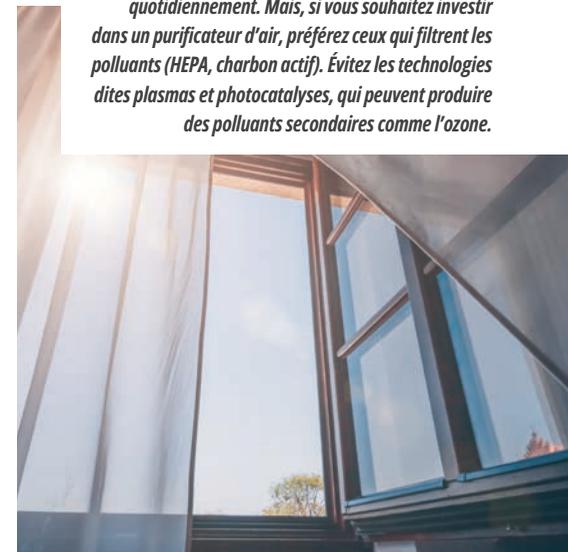
#### FAUT-IL ISOLER À 100 % ?

Isoler, c'est tendance parce qu'on fait des économies d'énergie, mais est-ce vraiment bon pour notre santé ? La réponse est oui, mais seulement 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 favorisent l'humidité et les moisissures. Ensuite, une fois votre logement bien isolé, **il ne faut pas oublier d'aérer** matins et soirs pendant au moins 10 minutes pour éviter l'accumulation des polluants.

#### COMMENT CHOISIR SON ISOLATION ?

Les isolants ne posent pas de problème 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 mêmes

*À nos yeux, il est fondamental d'aérer quotidiennement. Mais, si vous souhaitez investir dans un purificateur d'air, préférez ceux qui filtrent les polluants (HEPA, charbon actif). Évitez les technologies dites plasmas et photocatalyses, qui peuvent produire des polluants secondaires comme l'ozone.*



## ET S'IL Y A DE L'AMIANTE CHEZ MOI ?

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

## PLUSIEURS FOIS PAR AN, JE FAIS VÉRIFIER LA TEMPÉRATURE !

### CHEMINÉE : ATTENTION !

Les feux de cheminées dégagent des **hydrocarbures** et des **particules fines** et représentent une source majeure de pollution intérieure. Il est donc important de faire **ramoner son conduit deux fois par an** pour éliminer les goudrons et vous assurer un bon tirage. Enfin, privilégiez les **poêles à granules** et si ça n'est pas déjà le cas, équipez-vous au plus vite d'un **insert (flamme verte 7 étoiles)**, cela permet de la pollution de ne pas entrer dans la pièce. Toutefois chaque fois que vous ouvrirez votre poêle, un grand nombre de particules notamment ultra-fines pénétreront dans votre intérieur. **Aérer reste donc indispensable.**

*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.*



## ALERTE AU MONOXYDE DE CARBONE !

Le monoxyde de carbone est un gaz incolore et inodore qui est à l'origine d'une centaine de décès par an en France. Il existe deux types d'intoxication : la chronique qui est à l'origine de maux de tête, de nausées, de fatigue ; et l'aiguë 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 ses appareils** (insert, poêle, cheminée, chaudière à gaz...) **par un professionnel chaque année.** Évitez 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** peut aujourd'hui être une bonne solution. 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 les **moisissures** se développent dans les réservoirs d'eau. Enfin, pour votre santé, l'écart de température entre l'extérieur et l'intérieur ne devrait pas dépasser 5 degrés (sauf en cas de pic de chaleur).

## ZOOM SUR LES POÊLES AU BIOETHANOL

Ils sont souvent utilisés comme éléments décoratifs. En théorie, le bioéthanol se consume totalement et produit du CO<sub>2</sub>. À forte concentration, celui-ci entraîne des maux de tête, somnolence, nausées. Mais le bioéthanol peut ne pas être pur à 100% et sa combustion peut être incomplète. Il peut produire du monoxyde de carbone, du formaldéhyde, des particules...

### UN CONSEIL :

la pièce doit être bien aérée, ne le laissez pas sans surveillance, évitez de le faire fonctionner la nuit et jamais dans une chambre à coucher.

## BRICOLER ET DÉCORER SAINEMENT

*Au-delà de la structure de la maison, les peintures, meubles et autres éléments de décoration 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 six bonnes pratiques pour bricoler sainement :

- 1) Lisez les **modes d'emploi** des produits : doses et précautions d'emploi à respecter.
- 2) Laissez les **fenêtres grandes ouvertes** même s'il n'y a pas d'odeur.
- 3) Si possible, **bricolez à l'extérieur.**
- 4) **Refermez les bidons** de produits chimiques après utilisation et ce, même si vous pensez en avoir encore besoin dans l'heure. Vous les rouvrirez !
- 5) Portez des **équipements de protection adaptés** : masques, lunettes, gants.
- 6) Apportez vos restes de peinture et de colle à la **déchetterie.**

## QUAND JE RÉNOVE MES MURS, JE FAIS LE BON CHOIX !

### PEINTURES : TOUCHE PAS À MON POT !

Les 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 permettent d'éviter les principaux polluants, ou encore de **la chaux**. L'étiquetage A+ est conseillé même si certaines peintures ne respectent pas les valeurs limites d'émission en raison de l'absence de contrôle de l'étiquetage.



*Il existe aujourd'hui des peintures dites dépolluantes. Selon une enquête de l'UFC Que Choisir de 2016, les résultats « ne permettent pas de juger de l'action dépolluante des peintures dans les conditions de vie les plus courantes, ni de leur innocuité ».*

### PEINTURES AU PLOMB : QUE FAIRE ?

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

### TAPISSERIE : LE BON PAPIER

Globalement, les tapisseries sont à éviter car elles sont souvent un **nid à poussière** 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 termes de déco... Alors, si on en a très envie, on **aère bien lors de la pose** et on préfère une **colle écologique sans solvant à base d'amidon et de cellulose.**



*Si vous êtes enceinte, évitez de vous lancer dans des travaux qui pourraient vous exposer avec votre bébé à de nombreux polluants. Laissez votre entourage faire !*

## QUAND JE CHOISIS MON SOL, JE PENSE AUX NETTOYAGES DU FUTUR !

Pour le sol, le plus sain et pratique, c'est le carrelage. Les parquets en bois non traités ou le linoléum naturel peuvent aussi être de bonnes solutions. D'autres sont à poser avec modération : la moquette qui est plus difficile à nettoyer au quotidien et qu'il vous faudra shampooiner au moins une fois par an ; le béton ciré qui nécessite l'utilisation de beaucoup de solvants ; et enfin les tapis « cocos » et autres fibres végétales qui favorisent la prolifération des bactéries.

Néanmoins, si le carrelage est plus simple à laver, il laisse les poussières voler partout. La moquette, elle, par contre, limite les polluants volants en les emprisonnant au sol, mais chacun de vos pas peut les libérer... Idem pour les tapis. Dans tous les cas, **il vous faudra donc nettoyer votre sol plusieurs fois par semaine...** surtout si votre bébé rampe ou marche à 4 pattes. Mais pas avec n'importe quels produits ménagers (cf p.12).

## 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 suivant le déballage. **Laissez donc dégazer vos meubles** dans le garage ou à l'extérieur le plus longtemps possible. Autre possibilité : optez pour des **meubles d'occasion** – que vous pourrez remettre à votre goût en suivant les précautions indiquées plus haut.



## UN LABEL QUI CONTRÔLE LA VÉRACITÉ DE L'ÉTIQUETAGE AINSI QUE LES ÉMISSIONS DE PRODUITS MÉNAGERS

« AIR LABEL SCORE » est le label international et indépendant, créé par un groupement d'experts en qualité d'air intérieur.

Intégrant les normes nationales et internationales les plus strictes, le label « Air Label Score » garantit aux consommateurs une information claire et transparente sur le risque de toxicité par inhalation des produits dans l'air intérieur, en attribuant une note allant de A+ à C aux produits testés par un laboratoire indépendant.



*Rainett s'est engagée dans ce sens. En effet, elle figure comme la première marque à avoir fait certifier ses produits par le label international Air Label Score.*

*Il existe des applications comme « Quel produit? » de « Que Choisir » pour vous permettre le choix le plus judicieux pour vos produits ménagers (et cosmétiques) en vous informant sur la composition des produits et la qualité environnementale.*



## ENTRETIEN 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**, les COV. 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. p.9). Vous pouvez aussi utiliser des incontournables : **savon de Marseille, vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude**, etc.

Aussi, dans le lot des bonnes pratiques du ménage, celui-ci doit commencer avec le **dépoussiérage avec une microfibre**.

### TOUTES LES SEMAINES, JE LUTTE CONTRE LES MOISSISSURES !

Les moisissures se développent en cas d'**humidité** et de **manque d'aération**, et présentent un **risque allergique** 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**. Si cela ne suffit pas, on peut utiliser exceptionnellement de l'eau de javel – qu'il vaut normalement mieux éviter car elle est toxique pour la santé et l'environnement. Mais, dans le cas où ces problèmes sont récurrents, on peut voir apparaître des **mérule**s, aussi appelés « champignons des maisons », qui s'attaquent au bois : charpentes, fenêtres, etc. On peut également voir se développer du **salpêtre** - un dépôt de sels minéraux qui forment une sorte de croûte faite de cristaux blanc. Pour remédier à ces problèmes, il est **impératif de régler le problème d'humidité en contactant un professionnel si nécessaire**.

### TOUTES LES SEMAINES, JE FAIS LA CHASSE AUX ACARIENS !

Les acariens sont des animaux microscopiques qui se développent dans les milieux chauds et humides, de façon optimale **entre 23 et 25 degrés** : lits, moquettes, peluches, ou rideaux. Éternuements, nez bouché, toux, voire crises d'asthme ou d'eczéma : ils peuvent faire des dégâts !

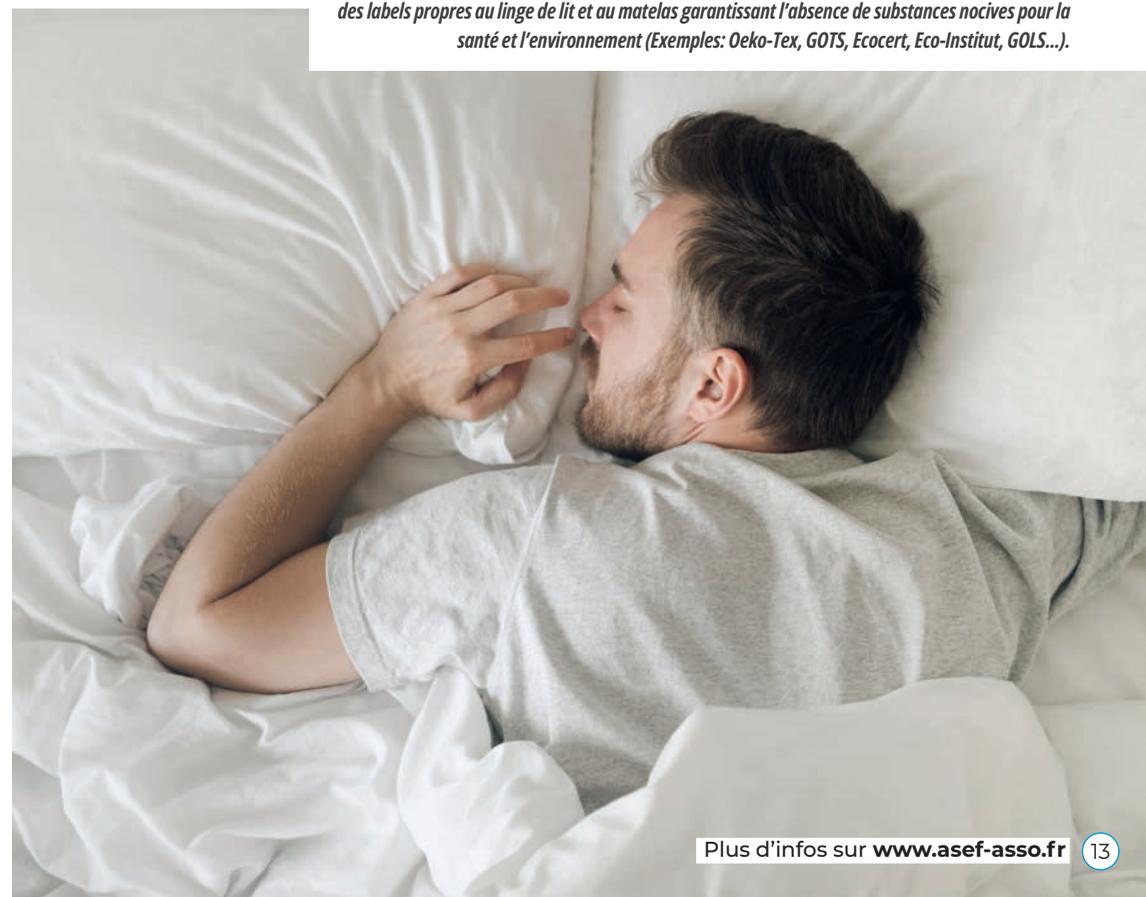
Pour s'en débarrasser, **mieux vaut éviter les produits anti-acariens**, qui peuvent contenir de nombreux polluants nocifs pour la santé. **Nous vous conseillons plutôt d'aérer quotidiennement, de nettoyer régulièrement matelas et tapis avec votre**



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE  
« PETIT GUIDE SANTÉ DU BIO-MÉNAGE »  
SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)

**aspirateur** et de maintenir une température idéale dans la chambre de 18-19 degrés. Pour la literie, il est important de la **laver régulièrement de préférence à 60°C** (toutes les semaines ou au moins tous les 15 jours) et d'**aérer couettes et oreillers régulièrement**.

*Nous passons près de 25 années à dormir dans une vie, alors autant bien choisir sa literie ! Il existe des labels propres au linge de lit et au matelas garantissant l'absence de substances nocives pour la santé et l'environnement (Exemples: Oeko-Tex, GOTS, Ecocert, Eco-Institut, GOLS...).*





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

## 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.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE « **MINI GUIDE DES ANTI-PARASITAIRES EXTERNES** » SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)

## JAMAIS, JE N'UTILISE DE PARFUM D'AMBIANCE !

Aérosols, parfums d'ambiance, bougies parfumées et encens peuvent contenir des molécules cancérigènes ou allergènes, mais aussi des substances dont on ne connaît absolument pas les effets sur la santé.

Attention aux diffuseurs d'huiles essentielles. L'Anses, en 2020, a appelé à la vigilance car certaines huiles riches en phénols et cétones peuvent être irritantes pour les voies respiratoires. Ils émettent de plus les fameux COV.

## 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 !

## BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos professionnels de santé 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](http://www.asef-asso.fr).

### POLLUTION DE L'AIR INTERIEUR

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

\* Maung TZ et al., Indoor Air Pollution and the Health of Vulnerable Groups: A Systematic Review Focused on Particulate Matter (PM), Volatile Organic Compounds (VOCs) and Their Effects on Children and People with Pre-Existing Lung Disease. Int J Environ Res Public Health. Juillet 2022.

\* Impact de la pollution de l'air dans les établissements scolaires sur l'asthme des enfants de 6 à 11 ans, Santé Publique France, 2024.

### TABAC ET CIGARETTE ELECTRONIQUE

\* Li L, Lin Y, Xia T, Zhu Y. Effects of Electronic Cigarettes on Indoor Air Quality and Health. Annu Rev Public Health. Avril 2020.

### MÉNAGE

\* Garlantézec 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, Espinosa A, et al., Domestic use of bleach and infections in children: a multicentre cross-sectional study. Occup Environ Med. 2015 Aug.

\* Parks J et al., Association of use of cleaning products with respiratory health in a Canadian birth cohort. CMAJ. Février 2020.

### PARFUMS D'INTÉRIEUR

\* Exposition aux polluants émis par les bougies et les encens dans les environnements intérieurs, Émissions et risques sanitaires associés, ADEME 2017.

### TOXICOLOGIE

\* Maisonet M, et al., Maternal Concentrations of Polyfluoroalkyl Compounds during Pregnancy and Fetal and Postnatal Growth in British Girls. Environ Health Perspect. Août 2012.

### DIRECTION DE LA PUBLICATION

Dr Pierre Souvet et Dr Thomas Bourdrel

### CONCEPTION, RÉDACTION ET MISE EN PAGE

Nastassja Wielgus et Mikael Galindo

### COMITÉ DE RELECTURE

Dr Alain Collomb et Jean Lefèvre

Crédits photos : Istock • © ASEF - Tous droits réservés - Juin 2024

# ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE



L'association santé environnement France (ASEF), fondée en 2008, est composée **exclusivement de professionnels de santé.**

L'ASEF publie **des petits guides santé téléchargeables gratuitement** sur son site internet.



Plus d'infos sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

☎ 04.88.05.36.15

L'ASEF EST RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET AGRÉÉE « 1% FOR THE PLANET »

L'ASEF S'ENGAGE À PRODUIRE DES GUIDES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT EN CHOISSANT UN IMPRIMEUR CERTIFIÉ « IMPRIM'VERT » ET PEFC POUR LE PAPIER.



AVEC LE SOUTIEN DE

