



ma maison saine **S'inspirer**

Signé Maison&Travaux et Top Santé, le **podcast Ma Maison Saine** vous donne des astuces pour avoir un intérieur dans lequel il fait bon vivre ! Podcast à retrouver sur maison-travaux.fr et sur les plateformes d'écoute Spotify, iTunes... et Akouo.audio.



L'air intérieur est-il plus pollué que celui de la rue ?

20000, c'est le nombre de décès prématurés, chaque année en France, causés par les polluants de l'air intérieur. Les raisons de cette pollution sont diverses : produits d'entretien, cuisson, bricolage, mais aussi et surtout fumée de tabac. **Suzanne Déoux**, médecin ORL, écologue, professeure associée honoraire à l'université d'Angers, auteure* et fondatrice de Medieco, bureau d'études expert en qualité de l'air intérieur et ingénierie de santé dans le bâtiment et l'aménagement urbain, répond à nos questions.

Est-il vrai que l'air intérieur est plus pollué que celui de nos rues ?

Dans un espace clos, les concentrations de polluants augmentent, surtout si on oublie de renouveler l'air. Par exemple, la concentration du formaldéhyde (formol quand il est gazeux) - présent dans le bois collé, les panneaux de particules ou les produits d'entretien, la fumée de cigarette... - est dix fois plus importante à l'intérieur qu'à l'extérieur. Des polluants peuvent aussi provenir du sol, de la végétation environnante...

Cela a-t-il des conséquences sur notre santé ?

Absolument ! Ainsi, le formaldéhyde augmente les réactions allergisantes et asthmatiques. Et les systèmes de combustion mal entretenus peuvent dégager différents polluants, dont le monoxyde de carbone. D'autres

polluants, comme le toluène, provoquent vertiges et maux de tête. La nocivité dépend du polluant majeur présent dans l'air intérieur.

Comment et combien de fois faut-il aérer son intérieur ?

Il faut renouveler régulièrement l'air intérieur pour diluer les concentrations de polluants. Par exemple, quand on fait le ménage ou la cuisine, quand on bricole, le matin, le soir avant de dormir... Si on a un système de ventilation mécanique, il ne faut surtout pas boucher les entrées d'air ! Il faut aussi

« Il faut éviter de faire brûler de l'encens (qui produit cinq fois plus de particules fines que la fumée de tabac) et des bougies parfumées »



toujours laisser un espace sous les portes pour permettre à l'air de circuler. Et, bien sûr penser à nettoyer régulièrement les extractions dans les pièces d'eau.

Les personnes qui habitent au rez-de-chaussée d'un immeuble, en ville, côté rue, sont-elles plus exposées à la pollution de l'air intérieur ?

Oui ! Surtout si la rue est très étroite, avec beaucoup de trafic routier, les polluants des voitures - en particulier les particules - sont très importants dans les étages inférieurs. Dans les rues « canyon », très venteuses, les polluants vont être dispersés plus facilement.

Que faut-il faire pour dépolluer notre intérieur ?

Il faut d'abord penser à ne pas le polluer ! Par exemple, il est fortement déconseillé de fumer dans un logement. Il faut veiller à l'entretien des équipements de combustion (brûleur, appareils de chauffage d'appoint, chauffe-eau, etc.). Il faut aussi éviter de faire brûler de l'encens (qui produit cinq fois plus de particules fines que la fumée de tabac**) et des bougies parfumées. Et bannir les produits d'entretien parfumés, qui augmentent les réactions allergiques. ●

* Guide grand air », Medieco.

** Source : Adernie en partenariat avec le Centre scientifique et technique du bâtiment.