

Fiche réalisée par l'ALEC - Mise à jour 09/2021 (FS)

Nous passons jusqu'à **90 % de notre temps dans des espaces clos** et respirons un air qui peut être pollué par les appareils de chauffage et de cuisson, le tabagisme, les produits d'entretien, les peintures, l'ameublement... **Il est donc essentiel d'un point de vue sanitaire et techniques de renouveler notre air intérieur.**

Sources : Ce document été rédigé à l'aide des guides ADEME [Un air sain chez soi](#) et [Moins de produits toxiques](#)

## Les différentes sources de pollution

Il existe différents types de polluants qui se diffusent par le biais de nos équipements, des divers matériaux présents dans notre logement ou encore de nos usages.

### Tableaux des principaux polluants :

Les polluants physiques	
Amiante	<p>L'amiante a été intégré dans la composition de nombreux matériaux et produits de construction. C'est cependant un produit dangereux et reconnu comme cancérigène. Son utilisation est désormais interdite, mais elle est encore présente dans de nombreux bâtiments. Il existe des règles pour l'éliminer et pour réduire l'exposition des personnes qui manipulent cette matière en cas de travaux de rénovation.</p> <p>Plus d'infos : <a href="https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/lutte-contre-lamiante">https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/lutte-contre-lamiante</a></p>
Radon	<p>Le radon est un gaz radioactif naturel, inodore et incolore. Il peut s'accumuler dans les maisons, en particulier dans les caves où le renouvellement de l'air est souvent faible, en s'infiltrant par les fissures ou les passages de canalisations. Le radon est principalement présent dans les régions au sous-sol granitique ou volcanique.</p> <p>Plus d'infos : <a href="https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/radioprotection">https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/radioprotection</a></p>
Particules fines (PM10 ; PM2,5)	<p>La poussière contient des particules qui, en suspension dans l'air, peuvent être inhalées. Présentes soit par transfert depuis la pollution extérieure, soit parce qu'elles sont émises par la combustion (tabac, chauffage, encens), la cuisson des aliments ou les activités de ménage.</p> <p>Plus d'infos : <a href="https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/pollution-lair-origines-situation-et-impacts">https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/pollution-lair-origines-situation-et-impacts</a></p>
Les polluants biologique	
Les agents infectieux	<p>(bactéries comme les légionelles, virus, toxines) proviennent des habitants du logement (en cas de maladie contagieuse) ou peuvent se développer dans certains équipements (production d'eau chaude, ventilation mal entretenue, climatisation). Les spores des moisissures peuvent générer des infections.</p>
Les allergènes	<p>sont émis par les moisissures, les animaux domestiques, les plantes, les insectes (blattes) et les acariens. Leur prolifération est favorisée par l'humidité et la chaleur.</p>

Les polluants chimiques	
COV	<b>Composés organiques volatils</b> : ils ont la capacité de s'évaporer à température ambiante. Il en existe des centaines, parmi les plus préoccupants (formaldéhyde, solvants organiques, éthers de glycol, hydrocarbures dont benzène), certains sont cancérigènes. Les colles, les peintures, les produits d'entretien et de nettoyage, les désodorisants, les parfums (naturels ou artificiels), les feutres... sont des sources classiques de COV
COSV	<b>Les composés organiques semi-volatils</b> : tels que les phtalates, les HAP, les bisphénols, les muscs, les organophosphorés, les pyréthriinoïdes. On les retrouve généralement dans les revêtements, les plastifiants, les produits de traitements du bois, les biocides, les retardateurs de flamme, etc.
La fumée de tabac, les oxydes d'azote (NOx), le dioxyde de soufre (SO2), les pesticides	Plus d'infos : <a href="https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/qualite-lair-interieur">https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/qualite-lair-interieur</a>

## Que faire pour limiter cette pollution ?

### Évaluer le niveau de pollution de son aide intérieur :

Dans une optique d'offrir une meilleure qualité de l'air chez les rhodaniens, l'Espace INFO-ÉNERGIE Rhône – Métropole de Lyon met à disposition gratuitement un tout nouvel outil : **le R'Kit**



Contactez l'Espace INFO-ÉNERGIE, pour récupérer la mallette du R'Kit et la ramèneriez chez vous gratuitement pour une durée de 15 jours. Lors de la restitution du kit, un de nos conseillers INFO-ÉNERGIE analysera avec vous les résultats et fera le point sur l'air que vous respirez.

En attendant, faites le test « Un bon air chez moi » sur <http://unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr/>

## Mettre en place un système de Ventilation mécanique contrôlé (VMC) performant et fonctionnel :

Il existe différents systèmes de VMC : la VMC simple flux et la VMC double flux.

Pour savoir quel système est le plus adapté à votre logement et/ou votre projet, contactez votre Espace Info Energie. En attendant, retrouvez notre fiche sur : [la VMC double flux](#)

Si vous êtes équipé d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC), ne l'éteignez pas car elle est conçue pour fonctionner en permanence.

Sa vitesse est modulable : mettez le débit maximal quand vous faites la cuisine ou quand vous prenez une douche par exemple.

Il est essentiel de vérifier régulièrement le bon fonctionnement de la VMC :

- Nettoyez plusieurs fois par an les bouches d'extraction et les bouches de soufflage.  
*Attention : ne mouillez pas les parties fixes des entrées d'air hygro-réglable, vous nuiriez à leur bon fonctionnement.*
- Faites réaliser l'entretien de votre VMC tous les trois ans par un spécialiste.
- Pour les VMC double-flux, changez les filtres d'insufflation et d'extraction : une à deux fois par an selon.

Plus d'infos : <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-ventilation-logement-confortable-sain.pdf>

## Des éco-gestes pour un air plus sain :

- **Aéré son logement** : Aérez quotidiennement 10 minutes le matin et le soir. Laissez si possible, et s'il ne fait pas trop froid, les fenêtres des chambres entrebâillées la nuit pour évacuer la vapeur d'eau produite par les occupants. Ouvrez vos fenêtres en fonction de vos activités (passage de l'aspirateur, utilisation de produits d'entretien, séance de bricolage, douche, bain, préparation du repas, lessive...).
- **Faire attention à sa consommation** : Consultez l'étiquette « Émissions dans l'air intérieur » : elle signale de façon simple et lisible le niveau d'émission en composés organiques volatils des produits de construction ou des revêtements de murs, sols ou plafonds (cloisons, panneaux, moquettes, papiers peints, peintures...), des produits nécessaires à leur mise en œuvre (isolants sous-couches, vernis, colles, adhésifs...). Le niveau d'émission est indiqué selon une échelle allant de A+ (émissions faibles) à C (émissions fortes). Et privilégiez les logos environnementaux.

Plus d'infos : <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>

- **Vigilance sur les produits ménager** : Certains contiennent des substances allergisantes, irritantes, corrosives, et dangereuses pour l'environnement et la santé. Lors de leur utilisation, ils peuvent émettre des composés organiques volatils (COV) qui vont polluer l'air intérieur de votre logement. Dans tous les cas, après avoir utilisé ces produits, il faut aérer.

Plus d'infos et d'alternatives : <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-moins-produits-toxiques.pdf>