

AERER SON LOGEMENT TOUS LES JOURS

Ouvrir vos fenêtres 5 à 10 minutes par jour même en hiver, pourquoi est-ce si important ? Cela ne refroidit pas trop la maison ? A-t-on besoin d'aérer si on a une VMC ? Découvrez en quoi ce geste est essentiel pour la santé de toute la famille.

Nous passons environ 80 % du temps dans des lieux fermés

L'air que l'on y respire peut-être de moins bonne qualité que l'air extérieur, parfois très nettement car à l'air extérieur (parfois pollué) qui pénètre dans le logement s'ajoutent les polluants spécifiques de l'air intérieur.

Il faut évacuer les polluants de la maison

- Les composés organiques volatils ou COV émis par les bois traités : les colles, les peintures, les produits d'entretien et de nettoyage, les désodorisants, les parfums... On a souvent envie d'utiliser des produits qui sentent bon mais on n'imagine pas qu'ils émettent beaucoup de COV et polluent l'air intérieur.
- Les composés organiques semi-volatils ou COSV présents 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 (NO_x), le dioxyde de soufre (SO₂), les pesticides (insecticides et fongicides).
- Les agents infectieux (bactéries comme les légionelles, virus, toxines) apportés par les habitants du logement (en cas de maladie contagieuse).
- Les allergènes 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.

De nombreuses solutions existent pour limiter ces polluants et assainir l'air de votre maison. Pour les découvrir, consultez notre [guide "Un air sain chez soi"](#).

C'est essentiel pour protéger la santé de toute la famille

Tout le monde n'est pas égal devant les risques. Les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, certains malades (cardiaques, asthmatiques, bronchitiques, insuffisants respiratoires) sont particulièrement sensibles aux pollutions de l'air.

L'exposition ou l'inhalation de doses assez fortes de polluants (par exemple lors de travaux de peinture, d'utilisation de solvants...) peuvent provoquer des troubles (maux de tête, nausées, irritations de la peau et des muqueuses oculaires et respiratoires, difficultés de concentration...).

Un chauffage mal réglé peut libérer du monoxyde de carbone. Vous ressentirez alors des maux de tête, des vertiges, des nausées, une fatigue, une vision floue, une sensation de

faiblesse dans les jambes, une impossibilité de marcher, une somnolence. Il faut alors très vite ouvrir les fenêtres, quitter la pièce et prévenir les secours. On estime à 4 000 le nombre de personnes intoxiquées par an en France par le monoxyde de carbone, et à 100 le nombre de décès.

Une exposition répétée et durable, même à des doses de polluants parfois très faibles, **peut aggraver ou être à l'origine de pathologies chroniques ou de maladies graves** (maladies et allergies respiratoires, hypersensibilité bronchique, diminution de la capacité respiratoire, cancers...). Difficiles à étudier, ces effets apparaissent longtemps après l'exposition et la détermination du ou des polluants responsables est souvent complexe.

Une solution : aérer en grand pendant quelques minutes

Ouvrir grand vos fenêtres pendant 5 à 10 minutes tous les jours est la manière la plus efficace de renouveler suffisamment l'air des pièces sans refroidir la maison. De cette façon, l'air est vite renouvelé et les murs et tous les meubles n'ont pas le temps de refroidir.

Si vous ouvrez les fenêtres de chaque côté de la maison, le renouvellement de l'air peut être encore plus rapide (en 2 à 5 minutes). Le courant d'air qui passe d'une pièce à l'autre est très efficace mais pas toujours très agréable pour les occupants.

Nous vous déconseillons de laisser une fenêtre entrebâillée. Les échanges d'air sont limités. Et en laissant ouvert longtemps les fenêtres pour bien aérer, vous risquez de trop refroidir le mur autour de la fenêtre. Et si de la condensation se dépose sur le mur, cela peut dégrader le papier peint voire favoriser le développement de moisissures.