

# ASSAINIR L'AIR DANS LA MAISON

Une maison qui sent bon le propre n'est pas forcément une maison saine ! Parfums d'intérieur, produits ménagers, humidité peuvent dégrader la qualité de l'air intérieur. Assainir l'air de la maison est essentiel pour la santé de toute la famille.

## Faites un diagnostic de votre logement

Faites un diagnostic grâce à cet outil gratuit en ligne sur le site ADEME : lien ci-dessous

[http://unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr/#brico\\_deco\\_aménagement/thematique](http://unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr/#brico_deco_aménagement/thematique)

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.

Si vous avez souvent des problèmes ORL ou que vous avez des allergies, vous pouvez bénéficier, **sur prescription médicale**, d'une enquête sur la qualité de l'air à votre domicile, effectuée par un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI).

## Identifiez ce qui pollue chez vous

[Lire et télécharger l'infographie "Infographie « Des pollutions multiples et insoupçonnées »" PNG 388Ko](#)

Voir l'image dans ce dossier : [Assainir L'air Dans La Maison - Figure](#)

## Aérez et ventilez

- **Veillez** à ce qu'il y ait toujours un espace d'environ 2 cm sous vos portes intérieures pour permettre à l'air de circuler.
- **Ne bouchez jamais** une entrée d'air ou une bouche d'extraction et nettoyez-les régulièrement pour éviter que les produits nocifs soient mal évacués et restent dans l'air intérieur.
- **Aérez quotidiennement** 5 à 10 minutes le matin et le soir.
- **Ouvrez vos fenêtres** après avoir pris une douche, cuisiné, passé l'aspirateur, fait le ménage, bricolé...
- **N'éteignez jamais votre ventilation mécanique contrôlée (VMC)** et nettoyez une fois par trimestre les bouches d'extraction et les bouches de soufflage : déclipsez la partie amovible et lavable et repositionnez-la après nettoyage. **Attention** : ne mouillez pas les parties fixes des entrées d'air hygroréglables, vous nuiriez à leur bon fonctionnement.

**ASTUCE** : pour savoir si votre VMC fonctionne bien, placez une feuille de papier toilette devant la bouche d'extraction d'air (dans la cuisine, la salle de bains, les toilettes), elle doit être attirée vers la bouche. Tenez-la bien dans un coin pour qu'elle ne soit pas aspirée !

## Évacuez l'humidité excessive

L'idéal est de **maintenir un taux d'humidité compris entre 40 et 60 %** et une **température entre 18 et 22°C**. Au besoin, équipez-vous d'un hygromètre (testeur d'humidité), qui permet de mesurer le taux d'humidité d'un mur ou d'une pièce. Si des moisissures apparaissent sur vos murs ou sur les plafonds, c'est que votre logement est trop humide. Ne les laissez pas se développer, elles sont néfastes pour votre santé. Nettoyez-les dès les premières traces de leur apparition et recherchez la cause (par exemple fuites d'eau, capillarité, infiltration, etc.). Si de la condensation apparaît sur vos fenêtres, c'est que la ventilation de votre logement est insuffisante.

Dans tous les cas :

- **aérez pendant et après les activités** qui produisent beaucoup d'humidité (bain, douche, lessive, cuisson, etc.) ;
- **mettez un couvercle sur les casseroles** lorsque vous cuisinez et activez la hotte aspirante ;
- **faites sécher le linge** le plus souvent possible à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée.

Si vous faites déjà tous ces gestes mais que votre maison reste humide, il faut revoir votre système de ventilation et en rechercher la cause. Votre air intérieur n'est certainement pas assez renouvelé.

## Nettoyez la maison sans émettre de polluants

- Nettoyez le plus souvent possible sans produits chimiques avec de la vapeur, des chiffons humides ou en microfibrés. Le nettoyage des vitres et des sols à l'eau très chaude ou à la vapeur est bien souvent suffisant.
- Ne vaporisez pas de produits en spray qui pénètrent facilement dans les poumons. Les produits odorants ou parfumés (parfums d'ambiance, désodorisants, produits à base d'huiles essentielles...) dégagent tous des COV (dont certains peuvent être toxiques).
- Si vous fabriquez vous-même vos produits ménagers, limitez le nombre d'ingrédients et les quantités d'huiles essentielles.
- Et pour les quelques produits ménagers que vous achetez, sélectionnez ceux avec un label environnemental.

► [Retrouvez tous nos conseils dans notre article sur le ménage écologique](#)

## Décorez votre logement avec des produits bien classés

L'étiquette « **Émissions dans l'air intérieur** » signale de façon simple et lisible le niveau d'émission en composés organiques volatils des cloisons, panneaux, moquettes, papiers peints, peintures, isolants, vernis, colles, adhésifs.... Le niveau d'émission est indiqué selon une échelle allant de A+ (émissions faibles) à C (émissions fortes). De plus en plus de produits sont disponibles en A+.

Pour les peintures, le mobilier, les matelas... achetez de préférence des produits portant un label environnemental. L'ADEME a sélectionné pour vous les meilleurs labels environnementaux.

► Plus de conseils dans notre article sur les bons plans pour décorer la maison

### **N'abusez pas des bougies et de l'encens**

Leur combustion dégage de nombreux polluants (COV, formaldéhyde, hydrocarbures aromatiques polycycliques). On relève également des **concentrations de particules élevées dans les logements après utilisation de bougies et d'encens**. Néanmoins, les niveaux de polluants volatils émis par les bougies sont plus faibles que ceux relevés pour les encens. Dans tous les cas, il est indispensable d'aérer après leur utilisation.

### **Ne misez pas trop sur les plantes dépolluantes et les purificateurs d'air**

**L'efficacité des plantes pour dépolluer l'air dans les logements n'est pas prouvée.** Et attention aux personnes allergiques : choisissez des plantes d'intérieur qui ne disséminent pas de pollens allergisants et dépourvues de sève irritante.

**Les tests menés sur les purificateurs d'air ne montrent pas toujours une efficacité en conditions réelles d'utilisation.** Ils peuvent en outre être source de sous-produits potentiellement nocifs. En l'absence de normes permettant de vérifier les performances et l'innocuité de ces appareils, mieux vaut chercher à limiter les pollutions et aérer régulièrement.