

MAISON SAIN ET ECOLOGIQUE

Vous avez peut-être entendu que les plantes, certaines peintures ou de l'encens pouvaient assainir l'air de votre logement, qu'il fallait moins aérer en hiver... Ce sont pourtant de fausses bonnes idées. Et si on faisait le point ?

L'encens, les sprays, les désodorisants, le papier d'Arménie... assainissent l'air. Faux

Selon un sondage TNS Sofres, 68 % des utilisateurs de bougies parfumées et 58 % des utilisateurs d'encens pensent que cette pratique peut avoir un impact positif ou n'a pas d'effet sur la qualité de l'air intérieur. Respectivement 23 % et 27 % d'entre eux utilisent même ces produits dans l'objectif de l'améliorer.

La réalité est tout autre ! [Une étude de l'ADEME](#) a montré que **brûler des bougies et de l'encens émet des polluants** (benzène, formaldéhyde...), préjudiciables pour la santé des occupants (risques d'irritations des voies respiratoires...) et que des effets sanitaires à long terme (augmentation du risque de cancer) sont possibles pour les utilisateurs intensifs.

Les mesures effectuées ont montré que les niveaux de concentration atteints pendant et après la combustion des bâtons d'encens sont très largement supérieurs à ceux obtenus pour les bougies parfumées.

Si vous voulez continuer à utiliser des bougies parfumées et de l'encens, voici **quelques recommandations** :

- limiter la fréquence d'utilisation et éviter de brûler plusieurs produits simultanément ;
- éviter l'inhalation directe de fumée et aérer la pièce après l'utilisation, pendant au moins 10 minutes, par une ouverture sur l'extérieur ;
- privilégier un usage modéré, en particulier en présence de personnes dont le système respiratoire est plus sensible (enfants, femmes enceintes, personnes asthmatiques, personnes âgées, etc.) ;
- privilégier les encens présentant le moins de matière (par exemple, pour un même encens, brûler un bâtonnet fin est préférable à brûler un cône ou de gros morceaux de résine) et si l'effet attendu est atteint : éteindre l'encens, sans attendre que sa combustion soit complète.

La photocatalyse permet de purifier l'air dans les logements. Faux

Ces dernières années sont apparues dans les magasins des **peintures « dépolluantes »**, « assainissantes » utilisant la **photocatalyse**. Les procédés photocatalytiques (sous l'action de la lumière, par rayonnement ultra-violet, certains polluants peuvent être capturés puis dégradés) **ne sont pas tous pertinents** selon les situations rencontrées. Ils peuvent éventuellement être employés pour un traitement de l'air faiblement pollué, avec une source de lumière naturelle suffisante et pour des débits d'air permettant le transport des composés polluants vers les appareils et matériaux photocatalytiques tout en respectant un temps de contact suffisant pour que le processus puisse avoir lieu.

Leur usage est encore limité, notamment dans les ambiances intérieures, car **les conditions optimales de performances sont rarement réunies** (air faiblement pollué, source de lumière suffisante, débits d'air permettant le transport des composés polluants vers les appareils photocatalytiques et temps de contact suffisant).

Consulter [notre fiche technique sur l'épuration de l'air par photocatalyse](#)

Des plantes peuvent dépolluer l'air des logements. Faux

Certaines plantes ont effectivement la propriété d'éliminer des polluants gazeux de l'air intérieur, dans les conditions contrôlées d'un laboratoire et en présence de polluants fortement concentrés.

Dans l'espace d'un logement, l'efficacité des plantes dépolluantes n'a pas pu être démontrée concernant la qualité de l'air intérieur. La présence de certains végétaux pourrait diminuer la concentration en Composés organiques volatils (COV), mais les rendements sont très faibles. **Avec un nombre de plantes réaliste dans une pièce, l'épuration de l'air est quasi nulle.**

En matière d'amélioration de la qualité de l'air intérieur, la priorité reste donc la prévention et la limitation des sources de pollution (entretenir les chauffe-eau et chaudières, réduire l'utilisation de produits chimiques ménagers...) accompagnées d'une ventilation ou plus généralement d'une aération des locaux (entretien du système de ventilation, ne pas bloquer les orifices d'aération, ouvrir les fenêtres tous les jours quelques minutes...).

L'usage des plantes dans le traitement de l'air ne doit en aucun cas se substituer à ces principes.

Pour en savoir plus, consultez l'[avis de l'ADEME « Plantes et épuration de l'air intérieur »](#)

Il ne faut pas mettre de plante verte dans une chambre. Faux

Des plantes vertes dans une chambre ne gênent pas la respiration, mais il est important de garder en tête que certaines plantes peuvent provoquer des allergies, des irritations cutanées... partout dans la maison.

Un logement propre sent bon. Faux

Contrairement à ce que l'on pense, un **logement propre n'a pas d'odeur**. Si une odeur de parfum persiste après le nettoyage, c'est que des Composés organiques volatils (COV) ont été émis dans le logement. Ces émissions peuvent avoir des impacts négatifs sur la santé des occupants.

[Consultez notre guide pratique « Un air sain chez soi »](#)

En hiver, il est préférable de ne pas ouvrir les fenêtres de son logement pour ne pas gaspiller de chauffage. Faux

Même en hiver il est important de renouveler l'air de votre logement : **aérez les pièces 5 à 10 minutes** par jour pour évacuer l'**humidité en excès** ou des **odeurs désagréables** des pièces de service. Pour ne pas perdre trop de chaleur : pendant ce temps d'aération, éteignez les radiateurs ou les convecteurs situés sous les fenêtres.

Pour en savoir plus, [consultez notre article « Pourquoi est-il conseillé d'aérer son logement tous les jours »](#)

Pour être bien dans son logement, il faut chauffer à plus de 20 °C. Faux

Vous pouvez chauffer votre logement à 22°C et pourtant avoir froid. **Si votre logement est mal isolé, humide, ou avec des fuites d'air, vous ressentirez une température inférieure à celle indiquée par le thermomètre.**

Dans un logement mal isolé, les murs froids « aspirent » la chaleur du corps. Si une paroi est à 14°C, l'air ambiant à 20°C, vous ne ressentirez qu'une température de 17°C.

Pour vivre dans un logement confortable, la vitesse de l'air ne doit pas dépasser 0,2 mètre par seconde en hiver et le taux d'humidité doit idéalement être compris entre 35 % et 60 %. Au-delà, le logement est inconfortable.

La première chose à faire pour améliorer le confort dans une maison est de changer les fenêtres. Faux

Un bâtiment mal isolé perd beaucoup de chaleur :

- 10 à 15 % par les fenêtres,
- 25 à 30 % par le toit,
- 20 à 25 % par les murs,
- 20 à 25 % avec des fuites d'air.

Pour une isolation efficace, il faut donc isoler en tout premier lieu le toit et les murs et installer un système de ventilation efficace.

[Consultez notre guide « Isoler sa maison »](#)

Une cheminée est un moyen efficace de se chauffer sans polluer. Faux

Une cheminée à foyer ouvert n'est pas un mode de chauffage très efficace. Elle restitue dans la pièce à peine 10 % de la chaleur. Le rendement d'une cheminée peut même être négatif, car la combustion du bois utilise l'air de la pièce, qui va être remplacé par l'air froid du dehors. Au final, la température intérieure peut baisser.

Quand elle n'est pas utilisée, une cheminée sans insert ou trappe pour fermer le conduit laisse entrer beaucoup d'air froid dans le logement.

[Consultez notre guide « Poêle à bois, chaudière ou insert »](#)

Une cheminée à foyer ouvert est une source de pollution pour l'air intérieur et extérieur. La combustion du bois dans un foyer ouvert émet principalement des particules fines, des Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAPs) et des Composés organiques volatils (COVs).

Si vous souhaitez vous chauffer au bois, il est préférable d'opter pour un équipement performant (poêle, insert). La combustion est plus facile à contrôler et le niveau des concentrations de polluants dans l'air est extrêmement réduit, notamment avec des appareils « Flamme verte » 7 étoiles.

Un équipement performant est important, mais choisir une qualité appropriée de combustible aussi. Sachez que brûler du bois humide pollue plus que brûler du bois sec. Il est recommandé en général d'utiliser un bois qui a séché pendant deux ans.

[Consultez notre guide « Chauffage au bois : mode d'emploi »](#)

Acheter des meubles en bois, c'est plus écologique. Faux

Les impacts environnementaux de chaque meuble varient en fonction de l'origine du bois utilisé (origine certifiée ou non), **du type de bois** (massif ou reconstitué :

présence de colle ou non), peint ou brut, de la manière dont il a été fabriqué et de la durée de vie du meuble.

Certains meubles peuvent être fabriqués avec des bois rares et de forêts mal gérées (déforestation). Certains procédés de fabrication utilisent des colles, des vernis, des solvants générant de nombreux impacts sur l'environnement et sur la santé humaine.