

Vigilance accrue pour les personnes vulnérables

La vigilance doit être de mise pour les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, certains malades (asthmatiques, insuffisants cardiaques/respiratoires, bronchitiques) – mais aussi les fumeurs – plus sensibles à la pollution de l'air.

Faire appel à un CMEI

Si besoin, les personnes vulnérables ou leur entourage peuvent solliciter l'aide d'un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI/nouvelle profession). Ce nouvel interlocuteur pour les particuliers enquête au domicile des personnes qui en font la demande – par le biais d'un médecin, et sur prescription de celui-ci –, réalise des prélèvements (poussière, moisissures...) et des mesures d'allergènes, et établit un diagnostic permettant ensuite de mettre en œuvre des mesures pour l'éviction des polluants domestiques et d'adapter son habitat.



Quelques chiffres

Chaque année, en France :

- 3 000 à 5 000 personnes décèdent du tabagisme passif ;
- près de 4 000 personnes sont victimes d'une intoxication au monoxyde de carbone et une centaine de personnes en meurent. Entre 2,2 et 12,4 % des cancers du poumon (chez les fumeurs et les non-fumeurs) seraient attribuables au radon.
- L'environnement est 5 à 10 fois plus pollué à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- 19 milliards d'euros, c'est le coût estimé dans l'Hexagone des effets sur la santé d'une mauvaise qualité de l'air intérieur.



Plus d'infos

- Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) et notamment les brochures «Un air sain chez soi», «La qualité de l'air et le chauffage au bois», «Se chauffer au bois» **www.2.ademe.fr**
- Santé publique France/Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) (notamment plaquettes d'information «Bricolage, les précautions à prendre», «Produits ménagers : précautions d'emploi», «Les dangers du monoxyde de carbone»; «Guide de la pollution de l'air intérieur») **inpes.santepubliquefrance.fr**
- Agence nationale de l'habitat (Anah) **www.anah.fr**
- Association Asthme & Allergies **www.asthme-allergies.org** mais aussi **www.allergiesairinterieur.org** et **allergiesrespiratoiresagir.org**
- Centre scientifique et technique du bâtiment (CSTB) **www.cstb.fr**
- Observatoire de la qualité de l'air intérieur (et notamment la brochure «Les bons gestes pour un bon air») **www.oqai.fr**
- Ministère de la Santé (rubrique Santé et environnement/bâtiments et plans d'actions nationaux/PNSE3 2015-2019) **www.sante.gouv.fr**
- Ministère de l'Ecologie, du Développement durable et de l'Energie, rubrique «Prévention des risques»/pollution, qualité de l'environnement et santé/air/air intérieur **www.developpement-durable.gouv.fr**
- Le site géré par l'Inpes, rubrique «Pollution de l'air intérieur», très ludique, où vous trouverez des conseils utiles au quotidien en naviguant notamment dans les différentes pièces de la maison pour y découvrir les polluants potentiels **www.prevention-maison.fr**



www.mnh-prevention.fr

Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Septembre 2016 - Crédit photo : Gettyimages

L'air que nous respirons dans nos intérieurs n'est pas toujours de bonne qualité. Tabac, activités domestiques (cuisine par exemple) et de bricolage, appareils à combustion, humidité, allergènes, certaines plantes... les sources potentielles de pollution sont nombreuses et variées. Et cela n'est pas sans effets sur notre santé (allergies, irritations des yeux et des voies respiratoires, maux de tête, intoxications, «syndrome des bâtiments malsains»...), voire sans risques s'agissant des personnes les plus vulnérables. Pourtant, il est possible de les limiter en adoptant quelques « bons » gestes pour un air intérieur plus sain.

Pour réduire la pollution de l'air intérieur, il convient avant tout d'aérer, de ventiler et d'agir sur les principales sources de pollution.

Aérer

Ouvrez grand vos fenêtres et aérez au moins 10 minutes par jour été comme hiver. Cela permet de renouveler l'air intérieur et de réduire la concentration des polluants dans votre logement. Aérez davantage, pendant et après, lorsque vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge à l'intérieur ou prenez une douche ou un bain.

Attention : si vous avez des enfants en bas âge, ne les laissez jamais seuls lorsque les fenêtres sont ouvertes.

Par ailleurs, lorsque vous aérez, éteignez ou baissez au minimum les appareils de chauffage à proximité des fenêtres pour ne pas dépenser inutilement de l'énergie.

Ventiler

La ventilation permet de renouveler l'air en assurant une circulation générale et permanente. Elle peut être :

- naturelle. L'air circule dans le logement par des entrées d'air « neuf » et des sorties d'air « pollué » (bouches et grilles d'aération) ;
- mécanique. La ventilation mécanique contrôlée (VMC) est un système électrique de renouvellement automatique et continu de l'air.

Pour une ventilation efficace, n'entravez pas le fonctionnement des systèmes d'aération et entretenez-les régulièrement (environ une fois par trimestre). À noter : l'entretien régulier d'une VMC gaz par un spécialiste est obligatoire.



Identifier et agir sur les sources de pollution

Si aérer et ventiler permettent de diluer les polluants, cela ne les élimine pas. Il convient avant tout d'agir sur les sources de pollution potentiellement présentes dans votre logement. Il en existe plusieurs.

• **Le tabac.** Même en ouvrant les fenêtres, les composants de la fumée restent dans l'air. En partie absorbés par les rideaux, tissus, moquettes, ils continuent d'être émis plus tard dans l'air. Pour agir contre le tabac, premier polluant présent dans les logements, un seul mot d'ordre : sortez toujours à l'extérieur pour fumer et demandez à vos invités d'en faire autant.

• **Le radon.** Ce gaz radioactif naturel, inodore et incolore 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. Ce risque concerne principalement les régions au sous-sol granitique ou volcanique (Bretagne, centre de la France, Vosges, Alpes, Corse).

• **Le monoxyde de carbone.** Gaz inodore, invisible, non irritant, toxique et mortel à forte concentration (parfois en moins d'une heure), il se dégage en quantité importante lorsque des appareils de chauffage ou de production d'eau chaude à combustion sont mal entretenus et/ou fonctionnent dans une atmosphère confinée, appauvrie en oxygène. Il agit comme un gaz asphyxiant et prend la place de l'oxygène dans le sang.

Pour en limiter les risques :

- faites vérifier chaque année avant le début de l'hiver vos appareils à combustion (chauffage, chauffe-eau, chaudière) et installations par un professionnel ;
- évitez d'utiliser les chauffages d'appoint combustibles mobiles en continu et les groupes électrogènes à l'intérieur, même dans la cave ou le garage.

• **Produits de bricolage et travaux.** Les produits de bricolage (peintures, colles, solvants, vernis, vitrifiants, cires, décapants, diluants, laques...), certains matériaux de construction (laines de verre, de roche, de laitier utilisées pour l'isolation thermique) peuvent dégager des éléments toxiques pendant et après les travaux.

Que faire ?

- pendant les travaux, sortez régulièrement de la pièce pour faire des pauses ;
- aérez pendant toute la durée des travaux et plusieurs semaines après ;
- travaillez si possible à l'extérieur ;
- portez des protections adaptées (masque, gants, lunettes) lorsque vous manipulez des produits chimiques ou lorsque vous poncez ;
- refermez les récipients pour éviter qu'ils ne s'évaporent et rangez-les toujours hors de portée des enfants, dans un endroit aéré.

• **Produits de la maison.** Utilisés au quotidien, ces produits contiennent des substances chimiques qui peuvent présenter des risques pour la santé : intoxication, brûlure, allergies ou gêne respiratoire.

Que faire ?

- aérez très largement pendant et après vos activités de nettoyage ;
- limitez l'utilisation et la quantité de produits d'entretien et privilégiez les produits naturels (bicarbonate de soude, vinaigre d'alcool, savon noir...) ou ceux qui sont les plus écologiques (logo de l'Écolabel Européen) ; évitez l'usage de désinfectants comme l'eau de Javel ;
- évitez d'utiliser de façon intensive les parfums d'ambiance, de l'encens, les bougies parfumées, les sprays qui contiennent des substances chimiques nocives ;
- respectez les doses préconisées sur la notice ;
- stockez les produits hors de portée des enfants, dans un endroit aéré de préférence ;
- respectez les précautions et modes d'emploi des produits. Ne les mélangez jamais entre eux, notamment de l'eau de Javel avec d'autres produits ;
- limitez les plantes vertes (les éviter dans les chambres à coucher tout comme les aquariums) et les sortir pour les traiter.

• **Allergènes.** Afin de limiter la présence de ces agents microscopiques (acariens, allergènes d'animaux) qui provoquent des allergies :

- éliminez régulièrement les poussières (sol, tissus d'ameublement...) en passant l'aspirateur et changez régulièrement les sacs d'aspirateur ;
- nettoyez fréquemment les draps, couettes, oreillers et aérez régulièrement la literie ;
- limitez la circulation des animaux, notamment dans les chambres ;
- lavez régulièrement les animaux et brossez-les si possible à l'extérieur.

• **Humidité et moisissures.** L'humidité excessive dans les logements provoque l'apparition de moisissures (tâches vertes ou noirâtres sur les murs, sols ou plafonds) qui présentent un risque allergène et toxique.

Que faire ?

- recherchez la source de l'humidité : dégâts des eaux, infiltrations... ;
- après une douche ou un bain, pendant ou après avoir cuisiné, pendant le séchage du linge, veillez à aérer beaucoup plus largement les pièces en ouvrant les fenêtres ;
- lorsque vous cuisinez, pensez à mettre un couvercle sur les casseroles ou activez la hotte aspirante ;
- étendez le linge à l'extérieur si possible ou dans une pièce bien ventilée, que vous pouvez aérer régulièrement. L'idéal est de maintenir une température ambiante du logement entre 18 et 20°C (ni trop ni trop peu !).

