

Comment limiter la pollution intérieure ?

Publié le 16/05/2021

5 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Qu'est-ce que la pollution de l'air intérieur ?

Nous passons en moyenne 14 heures par jour dans notre maison. Pour les personnes âgées et les nourrissons, cette durée peut atteindre jusqu'à 20 heures par jour. Invisibles pour certains, inodores pour d'autres, voire parfois les deux, nous ne nous méfions pas des agents polluants qui nous entourent et qui sont pourtant multiples. Ils peuvent être :

- **Chimiques** : il s'agit par exemple des Composés Organiques Volatils (COV), particulièrement fréquents dans l'air intérieur et qui se volatilisent à température ambiante. Les sources d'émissions de composés chimiques dans l'air intérieur sont très nombreuses : certains matériaux de construction, meubles, objets de décoration et produits d'entretien, de nettoyage ou de bricolage.
- **Biologiques** : ce sont par exemple les moisissures, les bactéries, le pollen ou encore les acariens. Ils se développent notamment dans les moquettes, les revêtements muraux, les matériaux d'isolation, les installations sanitaires ou encore les systèmes de climatisation.
- **Physiques** : il s'agit principalement des particules en suspension dans l'air, présentes à l'intérieur des foyers par le transfert depuis la pollution extérieure (pollution automobile...), par la combustion (tabac, chauffage, bougies parfumées, encens...), par la cuisson des aliments ou encore par les activités de ménage.

Quels sont les impacts sanitaires ?

Face à ces sources de polluants, les impacts sanitaires potentiels sont multiples : troubles du système respiratoire, maux de tête, fatigue, irritation des yeux, nausées, allergies... Pour tenter de réduire cette pollution, un [plan d'action sur la qualité de l'air intérieur](#) a été lancé en 2013 à l'occasion des Assises nationales de la qualité de l'air. Ce plan d'action mise notamment sur la définition des bonnes pratiques pour changer les comportements en faveur de la qualité de l'air intérieur et extérieur, dans tous les secteurs d'activité.

Comment réduire la pollution de l'air dans son logement ?

Chaque jour, nous pouvons tous appliquer quelques règles de bonne conduite afin de réduire la pollution de nos foyers :

- Aérer le lieu de vie au minimum 10 minutes par jour, y compris en hiver. La ventilation permet de renouveler l'air en assurant une circulation générale et permanente.
- Aérer régulièrement la literie.
- Assurer un entretien régulier des appareils de ventilation et systèmes d'aération.
- Faire vérifier, chaque année, les appareils à combustion (chauffage au gaz, fuel, bois...).
- Ouvrir la fenêtre lorsque l'on cuisine, faire sécher du linge...
- Privilégier des produits ménagers d'origine naturelle (bicarbonate de soude, savon noir, vinaigre blanc...).
- En cas de grossesse ou en présence d'un nourrisson, il faut redoubler de vigilance. Il est conseillé d'aménager la chambre de bébé au moins 2 mois avant la naissance et d'aérer régulièrement sa chambre afin de renouveler l'air intérieur.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Mieux vivre au quotidien ,

Prévention des effets néfastes de la pollution sur notre santé

13/12/2020

3 minutes de lecture

Qu'elle soit dans l'air ou dans l'eau, la pollution fait partie intégrante de notre environnement et a des répercussions néfastes sur notre santé. Ces effets sont en partie liés aux propriétés oxydantes de certains polluants tels que l'ozone, le dioxyde d'azote ou les molécules absorbées sur les particules.

[Lire la suite](#)