



Pollution de l'air intérieur

🕒 paru le 23/07/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 21/10/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Avant, quand on parlait de pollution de l'air, on pensait uniquement à la pollution de l'air extérieur. Mais c'est surtout l'air de nos maisons qui est pollué. Comme nous passons la majorité de notre temps à l'intérieur, cela peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. La pollution de l'air intérieur aggrave ou provoque des problèmes de santé tels que l'asthme, les allergies, la bronchite chronique (BPCO) et certains cancers.

Quelles sont les causes ?

La pollution de l'air intérieur est due à des facteurs physiques, biologiques ou chimiques.

Facteurs physiques

Exemples : la température, l'humidité, les fibres (par exemple, l'amiante), les poussières, les radiations (par exemple, le radon, un déchet de l'uranium provenant du sol).

Facteurs biologiques

Exemples : les virus, les bactéries, les moisissures, les acariens de la poussière et les squames (pellicules de peau) des hommes et des animaux.

La première source de bactéries dans l'air intérieur est l'homme. Les dégâts des eaux et l'humidité entraînent souvent la propagation de grandes quantités de moisissures ou de leurs sous-produits. Les principales substances dans l'air intérieur qui provoquent une réaction allergique (allergènes) proviennent de la peau et des matières fécales des animaux, des moisissures et, dans une moindre mesure, des acariens de la poussière et des plantes.

Facteurs chimiques

Le principal facteur *chimique* de pollution de l'air intérieur est la fumée du tabac, autant lorsqu'on fume soi-même (tabagisme actif) que lorsqu'on respire la fumée de personnes qui fument (tabagisme passif). Les autres facteurs chimiques importants sont :

- Les composés organiques volatils (COV), présents dans le trafic automobile mais aussi, par exemple, dans les peintures, les produits de nettoyage, les produits désinfectants, les insecticides et les matériaux de construction ;
- Les gaz de combustion, de cigarettes par exemple ;
- Le formaldéhyde, ou formol, libéré par certaines colles et résines (matériau d'isolation, peintures, nouveaux meubles) ;
- Les gaz inorganiques tels que le monoxyde de carbone (CO) libéré suite à la mauvaise combustion de poêles à charbon, le dioxyde de carbone (CO₂), le dioxyde d'azote (par exemple, cuisinière à gaz) et l'ammoniac ;

- Les produits chimiques organiques rejetés par les matériaux de construction, les vernis, les colles, les matériaux de revêtement et les processus de combustion.

Quelles sont les conséquences ?

Les dégâts causés par l'humidité dans un bâtiment engendrent une grande quantité de moisissures. Cela peut entraîner toutes sortes de symptômes regroupés sous le nom de « syndrome de moisissures toxiques ». Les personnes qui vivent dans des maisons endommagées par l'humidité souffrent en effet plus souvent d'irritation et d'infections des voies respiratoires ainsi que de symptômes généraux et allergiques. Ces symptômes sont très similaires à ceux du « syndrome du bâtiment malsain ». Les causes exactes de ce syndrome sont inconnues. On présume que de nombreuses causes interviennent et que les symptômes découlent de plusieurs facteurs polluants à l'intérieur des bâtiments. Le syndrome peut toucher environ 1 employé sur 3 dans les nouveaux immeubles de bureaux. Les symptômes comprennent une irritation des yeux et de la gorge, des maux de tête, une fatigue, un nez bouché, une éruption cutanée et une peau sèche, un essoufflement, une toux, des vertiges et des nausées.

Les polluants domestiques peuvent également engendrer des réactions allergiques, qu'elles soient immédiates comme l'asthme, l'eczéma atopique, la rhinite atopique, ou différées comme le poumon du fermier. Une réaction allergique immédiate est généralement la conséquence d'une exposition aux animaux ou aux substances qu'ils excrètent, aux moisissures ou aux acariens de la poussière.

Les panneaux agglomérés, certains matériaux de fabrication de meubles et les vernis libèrent du formaldéhyde. Cette substance dégage une odeur piquante caractéristique et irrite les muqueuses des yeux, du nez et des voies respiratoires.

Certaines substances, telles que l'amiante, peuvent augmenter le risque de cancer du poumon.

Que pouvez-vous faire ?

Ventilez et aérez suffisamment votre intérieur, vous éviterez ainsi l'accumulation de substances et de gaz nocifs et toxiques. Une ventilation suffisante correspond à un apport continu (24 h/24) d'air frais et à une évacuation continue de l'air pollué. Le moyen le plus simple consiste à ouvrir des fenêtres basculantes ou des grilles en vis-à-vis afin que l'air puisse bien circuler.

Il est également conseillé d'ouvrir la fenêtre ou la porte en grand pendant un quart d'heure ou une demi-heure pour renouveler l'air, une ou deux fois par jour, surtout en cas de génération supplémentaire d'humidité dans l'air, comme après avoir cuisiné, pris une douche ou fait sécher le linge.

Idéalement, vous choisirez d'aérer la maison en ouvrant les fenêtres qui ne sont pas à rue. Si cela n'est pas possible, évitez les heures de pointe pour aérer votre intérieur.

Pour le reste, vous pouvez également appliquer les conseils suivants :

- Essayez de mettre sécher votre linge à l'extérieur et utilisez une hotte lorsque vous cuisinez ;
- Placez vos meubles, tableaux, tentures, ... à 10 cm au moins des murs ;
- Chauffez suffisamment votre habitation pour éviter les problèmes d'humidité ;
- Ne recouvrez jamais les zones humides ;
- Contrôlez votre maison à la recherche de défauts techniques ;
- Lavez votre linge de lit toutes les semaines à 60 degrés ;
- Éliminez les moisissures à la javel diluée dans de l'eau ;
- Réglez les problèmes d'humidité ;
- Conservez vos déchets verts à l'extérieur (source de moisissures !) ;
- Ne fumez PAS à l'intérieur ;
- Utilisez les produits chimiques et produits de nettoyage de manière responsable ;
- Évitez les produits munis de symboles de danger, lisez bien les étiquettes et les modes d'emploi ;
- Il est rarement nécessaire de désinfecter à l'eau de javel, un nettoyant universel suffit généralement ;
- Utilisez un produit de nettoyage non irritant et sans danger pour la santé. Dosez correctement vos produits de nettoyage ;
- L'excès nuit en tout ;
- Évitez les tapis et les coussins (acariens de la poussière) ;
- Les acariens de la poussière n'aiment pas la lumière. Veillez à un éclairage suffisant ;
- N'utilisez pas de désodorisants d'intérieur (ils contiennent des composés organiques volatils (COV))

- Faites ramoner votre cheminée une fois par an ;
- Faites régulièrement contrôler les appareils qui produisent votre eau chaude (chauffe-eau et chauffe-bain).

Que peut faire votre médecin ?

Si le médecin ne vient pas chez vous, il ne peut pas connaître les éventuels problèmes de pollution à la maison, et encore moins au travail. Dites-lui. Ce n'est qu'à cette condition qu'il pourra vérifier si vos symptômes en sont la conséquence.

Le médecin généraliste peut vous demander de remplir un questionnaire d'exposition environnementale. Sur base de ce questionnaire et d'un examen clinique, il peut évaluer si l'environnement joue un rôle dans vos symptômes. Il peut éventuellement aussi prélever un échantillon de sang pour une analyse toxicologique. Le médecin peut désigner un expert en environnement médical (EEM). Ce spécialiste en médecine environnementale peut éventuellement venir examiner votre cadre de vie en inspectant votre habitation et en exécutant des mesures s'il le juge nécessaire.

En savoir plus ?

- [Pollution de l'air et santé - mongeneraliste.be - SSMG - Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [La qualité de l'air intérieur - EEA - Agence européenne pour l'environnement](#)
- [Maladie professionnelle - Sécurité sociale belge](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible - Tabacstop](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [SAMI / LPI - Service d'Analyse des Milieux Intérieurs / Laboratoire d'études et de prévention des Pollutions Intérieures - APW - Association des Provinces wallonnes](#)
- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) - FARES - Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues - FARES - Fonds des Affections Respiratoires](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Pollution de l'air intérieur' \(2000\), mis à jour le 02.09.2014 et adapté au contexte belge le 05.04.2020 - ebpracticenet](#)