



**CPIE** LOGNE ET GRAND-LIEU

**CENTRE PERMANENT D'INITIATIVES POUR L'ENVIRONNEMENT**



Les actualités du CPIE

# février 2025



## 6 NEWSLETTERS DÉDIÉES À LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Vous recevez ce mail dans le cadre de la campagne de mesure du radon sur le Pays de Saint Gilles Croix de Vie à laquelle vous participez.

Le radon est un polluant physique de l'air intérieur mais il existe de nombreux autres polluants (physiques, chimiques ou biologiques) auxquels vous êtes potentiellement exposés dans votre habitation. Ainsi, durant toute la campagne radon, vous recevrez chaque mois un mail présentant un polluant et des conseils pour limiter le risque d'exposition.

Si vous ne souhaitez pas recevoir ces informations, merci d'en informer votre

Bonne lecture.



## PREAMBULE : QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

---

### Pourquoi s'y intéresser ?

La pollution de l'air intérieur est une préoccupation récente. Pourtant, l'air que nous respirons dans les espaces clos est souvent plus pollué que l'air extérieur et nous passons en moyenne **80 à 90% de notre temps** dans un espace fermé (maison, bureau, transport, commerces...).

La pollution de l'air intérieur dépend de plusieurs facteurs : la **localisation** (en pleine nature ou au bord d'un périphérique), les différents **matériaux présents** (objets, meubles, fumée, équipements de chauffage), **l'état de l'habitat** (moisissures, matériaux neufs) et les **produits utilisés** (produits d'entretien, produits cosmétiques, peinture, etc.).

Une mauvaise qualité de l'air intérieur peut entraîner **l'émergence de symptômes ou maladies chroniques** variés : maux de tête, gêne olfactive, irritation des yeux, baisse de l'attention, rhinites et bronchites à répétition, asthme, allergies, cancer. Les polluants de l'air intérieur sont nombreux et de différentes natures. Leurs effets sur notre santé sont variables selon les personnes mais aussi selon la durée d'exposition. **Les enfants et femmes enceintes** sont particulièrement sensibles et vulnérables à la pollution de l'air.



## ZOOM SUR LES COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILES (COV)

---

### Qu'est ce que c'est ?

Les Composés Organiques Volatiles (COV) sont des substances nocives pour la santé qui constituent une source importante de la pollution de l'air intérieur.

La famille des COV regroupe toutes les molécules formées d'atomes de carbone associé à un autre éléments comme par exemple l'hydrogène, l'oxygène ou l'azote,... Les COV se caractérisent par leur grande volatilité : ils passent facilement de l'état liquide à l'état gazeux, dans les conditions normales de pression et de température.

Plus de 400 types de COV sont identifiables dans l'air. Parmi eux, nous pouvons citer pour exemples parmi les plus connus le **formaldéhyde** (colles, vernis, peintures,...), le **Benzène (combustion incomplète : tabac,...)**, ainsi que les **terpènes** (limonène,...). Ces derniers sont des parfums utilisés dans les produits ménagers. **Le fomaldéhyde est le polluant le plus préoccupant parmi les 7 substances jugées « hautement prioritaires »**. Le benzène est quand à lui un marqueur de la pollution de l'air extérieur (lié au trafic routier) qui rentre dans les maisons et s'accumulent avec les autres pollutions générant du benzène à l'intérieur (combustion).

Ces substances, **souvent odorantes**, sont à l'origine de **nombreux effets sanitaires** comme eczéma, urticaire, irritation des yeux, bronchite, rhinite, vertiges, nausées, troubles de la mémoire. Certaines d'entre elles, comme le formaldéhyde ou le benzène, sont classées **cancérogènes**.

Certains COV sont naturels et ne présentent aucuns dangers (exemple : odeurs de transpiration, de fleurs non traitées,...).

### D'où viennent-ils ?

Les émissions de COV dans les habitations sont dues en grande partie à **l'ameublement** (moquettes, tapis, bois aggloméré, revêtements plastifiés) et à l'utilisation domestique de produits à base de **solvants** (peintures, colles, vernis, white spirit,...) générant des formaldéhydes mais aussi à la **combustion** (chauffage au bois, gazinière, tabac, bougies, encens) et au stockage de produits chimiques (pétroles,...) générant du benzène et enfin aux produits ménagers et cosmétiques (parfums,...) générant des terpènes (limonène,...).

**Les émissions de formaldéhydes sont particulièrement importantes durant les 6 premiers mois** après fabrication ou utilisation du produit et disparaissent généralement après la première année

## Comment limiter l'exposition ?

### PRODUITS DE BRICOLAGE

- Les produits de bricolage (solvants, peintures, colles,...) émettent des COV même avec le bouchon fermé. Il est donc conseillé de les **stocker loin des pièces de vie** et dans une zone **inaccessible aux enfants** (garage, grenier, cave...).
- Pour les peintures, choisir de préférence des **peintures minérales** à très faible teneur en COV.
- Choisir de préférence un **parquet brut à clouer** plutôt qu'un sol en PVC souples collé, notamment dans la **chambre des enfants**,
- Pour les **femmes enceintes**, il est vivement recommandé de **laisser les travaux de rénovation** (type peinture) aux autres afin de ne pas exposer le fœtus à des vapeurs indésirables,
- Aérer pendant toute la durée des travaux,
- Pour le choix des produits, se référer aux **labels** qui peuvent renseigner sur la qualité des produits et leur toxicité.

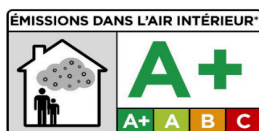


Les labels les **plus fiables pour les matériaux de bricolage** (peintures, solvants, colles,...).

*Le produit doit avoir à minima l'écocycle européen (moins exigeant que les 3 précédents)*



Pour les **moquettes et tapis**, le label GUT est très exigeant sur les produits chimiques.



Pour les **peintures, revêtements PVC, sols stratifiés, parquets, moquettes, colles...**, se référer à l'étiquette A+ (émission dans l'air intérieur).



Il ne s'agit pas d'un label mais d'un étiquetage auto-déclaratif qui ne prend pas en compte tous les COV mais le formaldéhyde est bien pris en compte. Ce label prend en compte la mesure des polluants à partir de 28 j suivant l'application.

Les produits notés A+ peuvent donc être très polluants dans les jours suivant l'application. Ainsi, quel que soit le produit et par principe de précaution, aérer pendant au moins 1 mois après application.

### MOBILIER

La plupart des meubles vendus en grand magasin sont fabriqués à partir de panneaux de bois reconstitués qui contiennent des colles émettrices de COV dont le formaldéhyde. Aussi, pour limiter l'exposition, privilégier autant que possible l'achat de **meubles d'occasion**, surtout pour la chambre des enfants.

En cas d'achat neuf, il est recommandé d'opter pour l'achat de meubles **en bois**

**massif.** A défaut, déballer et installer les meubles dans une pièce non utilisée **au moins 1 mois avant et aérer** la pièce plusieurs fois par jours quotidiennement. Le meuble ne relargue plus de substance nocives généralement à partir de 6 mois. Quelques labels sur lesquels il est possible de s'appuyer pour l'achat de meubles en bois :



## COMBUSTION

Toute source de combustion constitue une pollution de l'air intérieur. Ainsi, pour limiter la présence de benzène dans les habitations, il est recommandé de ne pas fumer à l'intérieur de votre habitation surtout en présence d'enfants ou de femmes enceintes. Il est également recommandé d'éviter la combustion de bougies ou d'encens. Enfin, il est préférable d'opter pour un chauffage et une table de cuisson électrique plutôt qu'un poêle à bois ou une gazinière.

## PRODUITS COSMETIQUES & MENAGERS

Les COV sont également présents dans les produits ménagers et cosmétiques et notamment dans les produits parfumés. Pour limiter l'exposition :

- Eviter les parfums d'ambiance à spray et autres aérosols, préférez les solutions naturelles comme par exemple des bouquets de lavande,
- Limiter le nombre de produits au strict nécessaire et ne jamais mélanger les produits entre eux,
- Respecter les précautions d'usage et les dosages (se référer aux étiquettes),
- Choisir les produits les plus simples, avec le moins d'ingrédients possibles, et sans parfum,
- Pour les bébés, choisir des couches lavables ou écologiques (sans chlore ni parfum),
- Aérer durant toute la période de nettoyage,
- Pour le choix des produits, se référer aux **labels** qui peuvent renseigner sur la qualité des produits et leur toxicité.



## Recommandations générales

D'une manière générale, aérer votre habitation 2 fois par jour (matin et soir) afin d'éliminer les polluants intérieurs. Si vous habitez proche d'un axe routier très fréquenté, évitez d'aérer durant les heures de pointe au risque de faire entrer du benzène lié au trafic routier.

La poussière stocke tous les polluants intérieurs et est particulièrement toxique pour les enfants en bas âge qui rampent ou portent toute chose à leur bouche. Il

est donc conseillé d'éliminer régulièrement la poussière, à l'aspirateur ou simplement au chiffon microfibre. Le sol peut être lavé simplement à l'eau ou au savon noir si nécessaire afin d'éviter l'utilisation de produits chimiques.



## QUIZ | VOTRE AIR INTÉRIEUR EST-IL SAIN ?

---

Répondez au quiz de l'UFC-Que choisir afin d'apprécier dans quelle mesure l'air de votre logement est susceptible d'être pollué :



**Cette lettre d'information vous est envoyée par le CPIE Logne et Grand-lieu**  
Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement Logne et Grand-Lieu

En application du Règlement sur la Protection des Données (RGPD), les informations demandées sont nécessaires au traitement de demande d'information. Vous pouvez accéder à ces informations, en demander la rectification ou la suppression. Pour exercer ce droit, vous pouvez envoyer un mail à : [accueil@cpie-logne-et-grandlieu.org](mailto:accueil@cpie-logne-et-grandlieu.org)