



CPIE LOGNE ET GRAND-LIEU

CENTRE PERMANENT D'INITIATIVES POUR L'ENVIRONNEMENT

# juin 2025



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

Vous recevez cette **sixième** et dernière newsletter dans le cadre de la campagne de mesure du radon sur le Pays de Saint Gilles Croix de Vie à laquelle vous avez participé.

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, entre janvier et juillet 2025, vous avez reçu mensuellement un mail présentant un polluant et des conseils pour limiter le risque d'exposition. Après les Composés Organiques Volatiles, les PFAS, les plastifiants (phtalates et Bisphénol A), les moisissures et le monoxyde

de carbone, nous aborderons ce mois-ci **les pesticides** présents dans les habitations.

Bonne lecture.

## ZOOM SUR LE MONOXYDE DE CARBONE : UN POLLUANT CHIMIQUE

---

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

Comme le radon, le **monoxyde de carbone** (CO) est un gaz inodore et incolore le rendant imperceptible. Sa présence est liées à un dysfonctionnement (**combustion incomplète**) des appareils de chauffage ou de cuisson, et ce quel que soit le combustible utilisé : bois, butane, essence, fuel, gaz naturel, pétrole, propane. Les cuisinières, chaudières et chauffe-eau, chauffage d'appoint non électrique, poêle et cheminée sont donc concernés par ce risque.



Le CO est un gaz très **dangereux** qui se diffuse rapidement dans l'environnement intérieur et qui est à l'origine de nombreuses **intoxications** en période hivernale. Quand on le respire il prend la place de l'oxygène dans les poumons et cause des maux de tête, nausées, une grande fatigue avec possibilité d'évanouissement et pouvant même entraîner la mort.



(c) Africa image via Canva Pro

Notons également que dans l'atmosphère, le monoxyde de carbone se transforme en dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) et contribue donc à l'effet de serre.

## Comment se protéger ?

Voici quelques recommandations pour vous protéger du monoxyde de carbone :

- Tous les ans, avant l'hiver, faire **vérifier les systèmes de chauffages et chaudières** par un professionnel qualifié,
- **Ramoner conduits et cheminées** au moins une fois par an,
- Changer les appareils anciens raccordés à des conduits de fumée par des **appareils conformes** à la réglementation en vigueur,
- En cas d'utilisation d'un **chauffage d'appoint**, l'utiliser au maximum 2h de suite et dans une pièce aérée,
- N'utiliser que du **bois** (sans verni et sans peinture) dans votre poêle à bois,
- Nettoyer régulièrement les **bruleurs** d'une cuisinière à gaz afin d'assurer une bonne combustion,
- Ne pas laisser le moteur de voiture allumé dans le garage,
- **Aérer au moins deux fois par jour** (10 mn matin et soir),
- Vérifier et entretenez votre **système de ventilation (nettoyage des filtres une fois par an,...)**. N'obstinez pas les **entrées d'air**, ni les ouvertures qui permettent à l'air de circuler (sous les portes),
- Installer un **détecteur** à monoxyde de carbone dans votre habitation : attention, il s'agit d'un dispositif complémentaire qui ne peut se substituer à l'entretien des appareils de chauffage,
- **En cas d'urgence**, si apparition de maux de tête, nausées : ouvrir les portes et fenêtres, arrêter les appareils de chauffage et de cuisson, **sortir à l'extérieur**.



## Rappel : Réunion de restitution des résultats

Je profite de cette newsletter pour vous rappeler que la réunion de restitution des résultats de la campagne de mesure du radon sur le territoire du Pays de Saint Gilles Croix de Vie aura lieu le **jeudi 03 juillet à 19h30 à Brétignolles sur mer** (salon 1 et 2 de la Maison des jardins, Rue de Lattre de Tassigny).

Cette réunion sera l'occasion de vous présenter les résultats locaux de cette campagne et les solutions pour réduire son exposition au radon et plus largement à toute source de pollution de l'air intérieur.

Nous espérons vous y retrouver nombreux !

**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)