



Santé

Pollution intérieure: le mal de l'air

L'air que nous respirons dans nos appartements et maisons peut être plus malsain que celui de la rue. Comment l'améliorer? Éléments de réponse

Fabrice Breithaupt

Lair que nous respirons est aussi important que l'eau que nous buvons. Sa qualité est donc essentielle. Pas seulement celle de l'air extérieur, mais aussi celle de l'air intérieur. D'autant plus que nous passons en moyenne 80% de notre temps dans des espaces clos: logements, bureaux, écoles, commerces, transports, etc.

Or, contrairement à une idée répandue, l'air dans nos logements, notamment, peut-être plus pollué que celui de la rue. Les polluants de l'air extérieur pénètrent dans les immeubles par les interstices des portes, des fenêtres, des murs et des toits, mais aussi par les systèmes de ventilation, et se mêlent aux divers polluants déjà présents dans nos lieux de vie.

En quoi consiste cette pollution de l'air intérieur qui peut menacer notre santé? Comment s'en protéger? Explications et conseils pratiques.

Les composés organiques volatils (COV)

Ils sont présents dans de nombreux produits de notre quotidien: meubles en aggloméré, revêtements de sol, peintures, colles, vernis, agents de nettoyage, dégraissants, conservateurs, lessives, parfums et cosmétiques, déodorants et désodorisants, bougies parfumées et bâtons d'encens, etc.

S'évaporant vite et loin, ils représentent un risque pour la santé, *a fortiori* dans les espaces fermés, comme nos logements. Ils irritent le nez et la gorge, peuvent causer des allergies cutanées, des difficultés respiratoires, de la fatigue, des maux de tête et de l'asthme, voire la leucémie.

Pour limiter les COV, le plus simple est de privilégier les produits alternatifs naturels ou certifiés «bio», mais aussi, plus basiquement, d'aérer régulièrement toutes les pièces de son habitat. Pour ce faire, ouvrez toutes les fenêtres au moins dix à vingt minutes par jour, et cela, même s'il fait très froid, de préférence tôt le matin ou tard le soir pour éviter les heures des pics de pollution. Aérez en particulier si vous avez fait la cuisine, le ménage ou des travaux dans les locaux. Aérez aussi pendant plusieurs heures à l'air libre vos vêtements après un nettoyage à sec, et préférez pour l'entretien de ceux-ci le nettoyage humide, au CO₂ liquide ou au silicone. Évitez ou du moins limitez aussi l'utilisation des parfums d'ambiance, bougies parfumées et autres bâtons d'encens, et aérez bien les locaux après leur usage.

À noter que des entreprises spécialisées proposent aux particuliers des kits

pour mesurer le niveau de COV dans leurs locaux (*lire en page suivante*).

Fumée de tabac

Fumer à l'air libre n'est déjà pas bon pour soi, mais fumer à l'intérieur est en plus mauvais pour les autres occupants des lieux. La fumée du tabac est l'un des polluants de l'habitat le plus à risque pour la santé, puisque contenant environ 60 substances cancérogènes.

Pour la Ligue pulmonaire suisse, même une bonne aération n'est pas suffisante pour éliminer complètement la fumée du tabac des murs, meubles et textiles. En conséquence, elle recommande ne jamais fumer dans des espaces clos.

Moisissure

L'humidité et la chaleur favorisent le développement de la moisissure dans nos logements. La moisissure se présente sous la forme de taches (souvent verdâtres ou noires), de gondolements ou d'écailllements des matériaux de construction, accompagnés d'une odeur caractéristique de moisi ou de terre. Les pièces les plus concernées sont les salles d'eau et la cuisine.

Les spores qui se dégagent de la moisissure peuvent provoquer des irritations des yeux, de la peau et des voies respiratoires, d'où des risques d'allergies, de bronchite chronique ou d'asthme.

Les moisissures doivent être éliminées rapidement et de façon appropriée. Si la surface touchée est petite, faites disparaître les taches avec un chiffon propre et un



nettoyant tout ménage, et séchez bien la zone traitée. Pour ce faire, équipez-vous de lunettes de protection, de gants de caoutchouc et d'un masque anti-poussière. Après le nettoyage, aérez bien les lieux. Par contre, si la surface atteinte est grande (plus de 1 m²), si les taches sont nombreuses et/ou tenaces, il est conseillé de mandater une entreprise spécialisée.

Toutefois, nettoyer la moisissure existante ne suffit pas. Il faut aussi éliminer les sources de la moisissure. L'infiltration d'eau, des fuites et la condensation sont quelques-unes des causes courantes. On peut faire appel à un professionnel pour les régler. Des conseils simples sont aussi d'aérer régulièrement et suffisamment les pièces pour en évacuer l'air humide, de vérifier le fonctionnement des dispositifs de ventilation, voire d'installer un déshumidificateur d'air.

Poussière

Elle est partout dans nos logements. Elle est composée de différents résidus (acariens, cheveux, poils, ongles, peau, fibres textiles, pollens, débris alimentaires, fragments de matériaux de construction en décomposition, substances chimiques diverses, etc). Ces composants peuvent provoquer des allergies (rhume chronique, éternuements, rougeurs oculaires, eczéma ou asthme).

Un dépoussiérage régulier permet de réduire ces risques pour la santé. Procédez de haut en bas (dans le cas contraire, la poussière du haut retombera sur les parties basses que vous venez de dépoussiérer). Privilégiez les chiffons humides aux plumeaux (les premiers captant mieux la poussière que les seconds qui ne font que brasser la poussière, laquelle se redépose ailleurs, plus bas). Pour les sols, optez pour un aspirateur équipé d'un filtre HEPA. Ce type de filtre est classé de H10 à H14. Plus le chiffre qui suit le «H» est élevé, plus l'efficacité est grande.

En plus du dépoussiérage, l'utilisation de housses anti-acariens pour les matelas, les oreillers et les couettes est aussi recommandée.

Les produits de nettoyage

Ils sont faits pour rendre nos logements plus propres. Mais, paradoxalement, certains contiennent des substances qui peuvent être nocives pour notre santé.

La première chose à conseiller est de nettoyer régulièrement son logement. Cela évite aux salissures de s'incruster et de devenir ensuite plus difficiles à éliminer, avec le besoin en conséquence d'utiliser des produits de nettoyage «durs», donc plus chimiques. Les produits liquides sont jugés moins impactants que ceux à vaporisateur ou à gaz propulseur. Mettez le liquide sur le chiffon de nettoyage directement plutôt que sur la surface à traiter, afin d'éviter la brumisation qui peut pénétrer dans les poumons. Ne mélangez jamais l'eau de Javel avec d'autres produits au risque de créer du chlore gazeux qui peut provoquer des empoisonnements. Privilégiez les produits d'entretien certifiés naturels ou «bio» (le vinaigre ménager est une excellente alternative). Après le ménage, aérez toutes les pièces du logement.

L'amiante

Il s'agit d'un type de minéral très utilisé dans l'industrie et dans la construction. Cette substance est un excellent matériau d'isolation thermique ignifuge.

En Suisse, l'amiante est interdit depuis 1990. Mais on estime que 80% des bâtiments construits avant cette date dans notre pays en contiendraient encore.

L'amiante peut provoquer, chez les personnes qui y sont exposées, des problèmes de santé (risques de cancers).

Toutefois, l'USPI Genève (Union suisse des professionnels de l'immobilier) se veut rassurante. «Ce n'est qu'en cas de travaux dans un bâtiment datant d'avant 1991 que l'amiante représente un danger. La perforation des murs, plafonds et sols libère en effet dans l'air de la poussière pouvant contenir (selon les immeubles) des fibres d'amiante, dont l'inhalation peut être nocive pour la santé. Hormis ce cas, les habitants ne risquent rien», expli-

que Philippe Angelozzi, son secrétaire général. «C'est la raison pour laquelle la loi exige que les bailleurs et les propriétaires immobiliers qui souhaitent entreprendre des travaux dans un logement qu'ils louent ou qu'ils occupent dans un bâtiment construit avant 1991, effectuent au préalable un diagnostic amiante en mandatant pour ce faire un spécialiste. Si les résultats de l'analyse mettent en évidence la présence d'amiante, ils sont alors tenus de faire procéder au désamiantage des lieux», rappelle-t-il. Le responsable ajoute que le locataire ne peut pas exiger du bailleur un diagnostic amiante. Pas plus qu'un acquéreur ne peut en exiger un d'un propriétaire vendeur lors d'une transaction. «Le vendeur peut néanmoins indiquer dans le contrat de vente qu'à sa connaissance, il n'y a pas d'amiante et que si, par la suite, la présence d'amiante devait être constatée, les frais de désamiantage seront aux frais du nouvel acquéreur. Par contre, si le vendeur a sciemment menti à l'acheteur (il lui a dit qu'il n'y en avait pas, alors qu'il sait qu'il y en a), le second peut, dans ce cas, se retourner contre le premier pour défaut caché.»

Le radon

Il s'agit d'un gaz qui se produit lors de la désintégration naturelle de l'uranium présent dans la croûte terrestre. Il s'infiltré dans nos bâtiments par le sous-sol, via des défauts d'étanchéité dans les dalles et les murs en contact avec le sol. Il s'accumule dans les caves et les étages inférieurs si l'aération est insuffisante.

Le radon peut provoquer des cancers du poumon. Selon la Ligue pulmonaire suisse, c'est la deuxième cause la plus fréquente de cancer de ce type. D'après l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), entre 200 et 300 personnes décèdent chaque année en Suisse des suites d'un cancer du poumon attribué au radon.

La réduction du radon dans nos logements passe par une bonne aération/ventilation (notamment de la cave) et par l'entretien adéquat du système d'aération/ventilation. L'amélioration de l'étanchéité entre le sol et le bâtiment (colma-



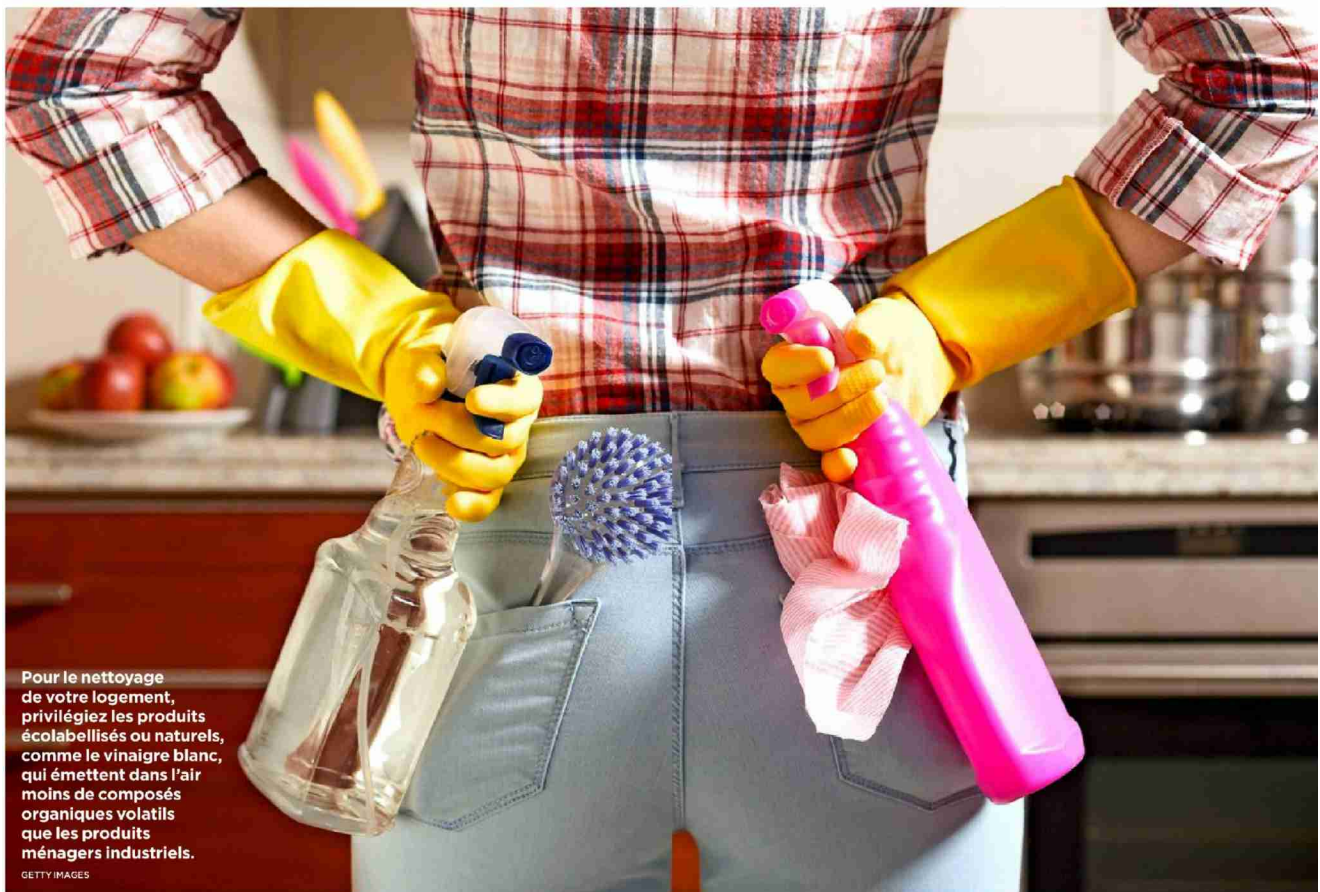
tage des fissures, installation de matériaux d'isolation imperméables au radon) est aussi utile. Faire appel à des spécialistes est évidemment recommandé.

À noter qu'en Suisse, le diagnostic radon est facultatif pour les logements, sauf

s'il est ordonné par le Canton. L'OFSP recommande aux notaires de conseiller aux acheteurs et aux vendeurs d'un bien immobilier de clarifier la situation au niveau du radon du bâtiment (*lire aussi en page 5*).

Sources principales pour cet article

Energie-environnement.ch,
Ligue pulmonaire suisse,
Office fédéral de la santé publique



Pour le nettoyage de votre logement, privilégiez les produits écolabellisés ou naturels, comme le vinaigre blanc, qui émettent dans l'air moins de composés organiques volatils que les produits ménagers industriels.

GETTY IMAGES