



## QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR : SE PROTÉGER EN TOUTES SAISONS

Entre maison, travail, transports et loisirs... Nous passons plus de 80% de notre temps dans des lieux clos. Pourtant, cela ne signifie pas que l'air y est de meilleure qualité. Bien au contraire, il est parfois de bien moindre qualité. Atmo Nouvelle-Aquitaine surveille minutieusement la qualité de l'air intérieur.

### Des sources de pollution variées

Monoxyde de carbone (CO), composés organiques volatils (COV), dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>), acariens, moisissures... tous ces polluants et d'autres encore peuvent [nuire à la qualité d'un air intérieur](#). Mais d'où proviennent-ils ?

Que ce soit à la maison, au travail ou dans tout autre espace clos, les sources de pollution sont variées :

- Les produits ménagers
- Les peintures
- Les meubles
- Les bougies parfumées et encens
- Le chauffage au bois
- Les produits de beauté
- L'activité humaine
- Les animaux
- Le tabac
- ...

### Les effets sur la santé

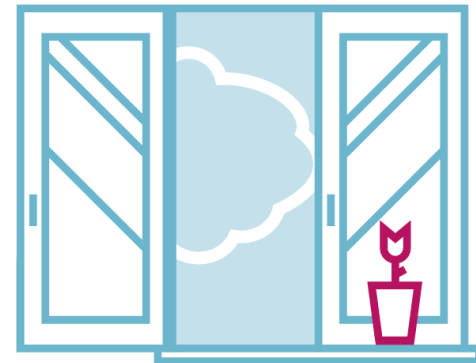
Une mauvaise qualité de l'air en intérieur peut avoir des [conséquences sur la santé à court ou à long terme](#), en fonction de la quantité et de la durée d'exposition.

Le monoxyde de carbone (CO) est la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité par toxicité aigüe en France (entre 100 et 400 décès par an). Il peut également causer asthénies (affaiblissement de l'organisme), vertiges, troubles sensoriels...

Les composés organiques volatils (COV), sont une grande famille regroupant différents polluants. Leurs effets sur la santé sont d'autant plus variés : favorisation ou aggravation des allergies respiratoires ou de l'asthme, provocation d'effets sensoriels (irritation des yeux, de la gorge) et pulmonaires. À long terme, certains de ces composés sont cancérigènes.

Pour garder une bonne qualité d'air intérieur, **la meilleure solution est l'aération !**

Aérer son intérieur matin et soir & pendant et après les activités de nettoyage.



>> [En savoir plus sur les effets sur la santé](#)

## Les bons gestes pour se protéger

Rien de plus efficace qu'une **aération quotidienne** de l'intérieur, plusieurs fois par jour. L'idéal est donc d'ouvrir une dizaine de minutes avant de sortir par exemple. Cela permet par exemple dans une chambre, de diminuer le niveau de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) accumulé pendant la nuit. La fin de journée et la soirée ne sont pas à négliger une fois de retour à la maison. Cette aération facilitera l'évacuation des polluants liés à la cuisine, au ménage ou encore à la toilette.

Pour [faire en sorte d'avoir un air intérieur de meilleur qualité](#), voici quelques astuces :

- Je ne fume pas à l'intérieur
- Je dépoussière les meubles avec un chiffon humide
- Je n'utilise pas de désodorisant, d'encens ou de parfum d'intérieur
- Je choisis des produits d'entretien labélisés
- J'opte pour des peintures et colles à moquette avec un taux de COV très faible
- Je fais vérifier régulièrement mes appareils de chauffage
- J'opte pour une literie anti-acariens (rembourrage en latex, coton, laine)
- J'évite les insecticides en bombes aérosols ou en diffuseurs électriques
- Je lutte contre l'humidité



Ecolabel Européen



Vignette COV

>> [Découvrir les autres bons gestes](#)

## Comment Atmo Nouvelle-Aquitaine mesure la qualité de l'air intérieur ?

À la demande de ses membres, Atmo Nouvelle-Aquitaine réalise des campagnes ponctuelles pour mesurer la qualité de l'air intérieur.

Les principaux polluants observés sont les composés organiques volatils (COV), le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>). Ils sont observés soit à l'aide de tubes passifs, soit à l'aide de sondes qui vont collecter les molécules présentes dans l'air ambiant. Des capteurs sont également installés. Des particules vont venir se déposer sur des filtres qui seront ensuite examinés en laboratoire.

66

### Le cas de l'école élémentaire des Grandes Varennes à La Rochelle

Quand : 2017

Objectifs : évaluer l'impact de peintures spéciales pour capter un composé organique volatil (COV) : le formaldéhyde. Vérifier les niveaux de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) et d'autres COV.

>> [Consulter les résultats](#)

99

Pour en savoir plus sur la qualité de l'air intérieur, rendez-vous sur :

[www.atmo-nouvelleaquitaine.org](http://www.atmo-nouvelleaquitaine.org)

### CONTACTS

Julie Gault

Atmo Nouvelle-Aquitaine

Tél. : 06 66 33 07 56

communication@atmo-na.org

[www.atmo-nouvelleaquitaine.org](http://www.atmo-nouvelleaquitaine.org)