

Encyclopédie:Renouvellement de l'air dans la maison

Chez soi ou au bureau, l'air respiré mérite d'être renouvelé en permanence, chaque jour, en toutes saisons. Bien aérer et ventiler une habitation réduit le taux de pollution atmosphérique, et par extension les diverses gênes qui peuvent en découler, de l'allergie à des maladies plus graves.

Sommaire

De la pollution intérieure

Les Composés Organiques Volatils

3 conseils pour un air sain

Une bonne aération dans le détail

Une bonne ventilation dans le détail

Liens intéressants

De la pollution intérieure

Les études prouvent que nous passons en moyenne 80 % de notre temps à l'intérieur des bâtiments. Or l'air n'est pas pollué qu'à l'extérieur ! Domiciles et bureaux sont soumis à une pollution au taux parfois supérieur à celui observé dehors. En cause les meubles, les tissus, les appareils électroménagers, les appareils de combustion, les produits d'entretien et autres aérosols. Quant aux revêtements (peintures, moquettes, rideaux, panneaux de bois agglomérés, vernis, produits de traitement du mobilier, colles, plastiques...), ils rejettent des polluants spécifiques et toxiques qualifiés de COV, pour Composés Organiques Volatils. À cette liste déjà longue il convient d'ajouter le tabac, les vapeurs de cuisine, les émissions générées par une activité comme le bricolage, les poils d'animaux, les bougies parfumées, ou encore les acariens et les moisissures en présence d'humidité...

Les Composés Organiques Volatils

Les COV circulent sous forme de gaz ou de vapeur dans l'atmosphère. Par essence, ils sont invisibles, ou presque, ce qui n'enlève rien à leur dangerosité, au contraire. La famille de ces composés volatils à base de carbone compte de nombreux membres à l'instar du benzène, de l'acétone et du perchloroéthylène. Ces polluants interviennent dans la formation de l'ozone, ils sont donc en partie responsables du réchauffement climatique. Leur origine est anthropique (l'activité de l'homme en est la source) ou naturelle (via les plantes, par exemple). Dans une maison, ils sont émis par des peintures, des encres, des colles, des détachants, des cosmétiques, des solvants... Leur impact sur la santé (de la gêne olfactive à des effets mutagènes et cancérigènes) et l'environnement justifie largement une réglementation stricte de leur usage et de multiples campagnes de sensibilisation.

3 conseils pour un air sain

Afin d'éviter la prolifération d'agents polluants à l'intérieur d'un bâtiment ou d'une résidence, il est recommandé de :

1. privilégier des matériaux « plus sains », à l'instar du bois brut au détriment du contreplaqué, ou encore des peintures et des textiles naturels ;
2. procéder à un entretien régulier des appareils de combustion comme les cheminées et les chaudières ;
3. ventiler, aérer et limiter les sources de pollution, surtout l'hiver, période où les fenêtres restent closes le plus clair du temps.

Une bonne aération dans le détail

Aérer quotidiennement son logement, été comme hiver, garantit une meilleure qualité de l'air. Pour un résultat efficace, il est conseillé :

- d'ouvrir les fenêtres matin et soir durant 10 à 15 minutes pour renouveler intégralement l'air des pièces.
- d'évacuer la chaleur stockée à l'intérieur en été en ouvrant la nuit quand l'air est plus frais ;
- de baisser la température des appareils de chauffage lors de l'aération en hiver, et de faire circuler l'air de préférence avant 10h et après 21h (quand l'air extérieur est moins pollué). À noter : l'air frais du dehors, moins humide, permet un chauffage plus efficace.

Bien aérer une pièce permet :

- d'évacuer la poussière et la pollution chimique, après une séance de ménage ou de bricolage ou l'achat d'un meuble, par exemple ;
- d'éliminer l'excès d'humidité dans l'air, après une douche ou pendant que du linge sèche ;
- de faire disparaître les mauvaises odeurs comme le tabac.

Une bonne ventilation dans le détail

Il est essentiel de compléter la bonne aération d'un lieu par sa ventilation. Ventiler sert à renouveler l'air par le biais d'une circulation générale et permanente. Il existe 2 sortes de ventilation :

- la ventilation naturelle : bouches et grilles d'aération sont les vecteurs d'un air « sain » qui remplace en continu l'air pollué ;
- la ventilation mécanique : VMC (ventilation mécanique contrôlée) et systèmes d'air conditionné contribuent à un renouvellement automatique et continu de l'air.

À noter : il ne faut jamais obstruer les arrivées d'air. De plus, d'un nettoyage-dépoussiérage fréquent couplé à un entretien régulier (tous les 3 ans pour une VMC) dépend le bon fonctionnement des systèmes.

Bien ventiler une pièce permet :

- de bénéficier d'un air propre en permanence ;
- d'évacuer l'air vicié renfermant polluants et odeurs de toutes sortes ;
- d'empêcher l'humidité de se former (dans une salle d'eau, par exemple).

Liens intéressants

http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/DGALN_Guide_Pollution_Air_interieur_0409.pdf

<http://ma-maison-eco-confort.atlantic.fr/bien-choisir-mes-produits/ventilation/aerer-oui-mais-pourquoi-ventiler-3/>

<http://www.developpement-durable.gouv.fr/Reduction-des-emissions-des.html>

http://www.ecoconso.be/IMG/pdf_ficheventiler.pdf

http://www.one.be/fileadmin/user_upload/Brochure_reouvelons_air_WEB.pdf

<http://www.natureetdecouvertes.com/bien-choisir/comment-respirer-un-air-sain-a-la-maison>