



Qualité de l'air intérieur : le bon moment pour changer ses habitudes

En temps « normal », les Français passent en moyenne 80 % du temps dans des lieux clos. Un temps qui s'allonge en cette période de confinement... À tort, on oublie souvent que la qualité de l'air que nous respirons chez nous ou au bureau a tout autant d'impact sur notre santé - voire plus - que l'air extérieur.



Sélia Bouyehia, Présidente et Fondatrice d'OXIVI Engineering, nous explique comment et pourquoi la qualité de l'air intérieur est impactée par notre quotidien et donne ses conseils pour mieux respirer chez soi.

Sélia en introduction, quel est votre parcours?

Ingénieure de formation, j'ai d'abord travaillé dans l'automobile et le luxe. Durant ces expériences, j'ai commencé à souffrir de la mauvaise qualité de l'air : irritation des yeux, nausées, maux de tête, toux...

Forte de cette prise de conscience, j'ai décidé de m'engager pour un bâtiment réconcilié avec la santé des personnes et harmonieux avec notre environnement en créant OXIVI Engineering, un bureau d'études spécialisé dans la qualité de l'air intérieur (QAI) et l'efficacité énergétique des bâtiments.

Pourquoi la question de la qualité de l'air intérieur « QAI », est-elle importante ?

La QAI est un enjeu majeur à l'échelle mondiale. C'est vrai que l'on en parle de plus en plus, et l'on peut s'en réjouir... Mais tout le monde n'a pas forcément conscience de l'impact de la pollution intérieure sur notre santé. L'air intérieur est **jusqu'à 8 fois plus pollué que l'air extérieur**¹. Un chiffre qui n'est pas anecdotique lorsque l'on sait que les Français passent en moyenne **80 % de leur temps à l'intérieur**². Soyons clairs : nos foyers, nos bureaux, peuvent nuire à notre santé.

Il en va de même pour les polluants de l'air intérieur, qui restent méconnus du grand public alors qu'ils sont à l'origine du développement de maladies cardio-respiratoires, cérébrales ou de cancers. Il y a donc encore du chemin à faire pour que nous y soyons toutes et tous sensibilisés.

« Les polluants de l'air intérieur, qui restent méconnus du grand public, sont à l'origine du développement de maladies cardio-respiratoires, cérébrales ou de cancers. »



Le contexte actuel de confinement nous demande-t-il d'être particulièrement vigilant?

Bien sûr! C'est mathématique : avec une population placée en confinement, on augmente fatalement le nombre de personnes exposées, la multiplication de pratiques qui contribue à la pollution de l'air intérieur mais aussi la durée d'exposition à ces polluants. Quand on sait déjà que 30 % de la population française est atteinte d'allergies respiratoires³ et qu'il existe une corrélation forte entre la qualité de l'air et les infections par les virus respiratoires, mieux vaut être attentif !

Concrètement, quels sont les impacts sur notre santé? Qui sont les personnes les plus fragiles?

Les impacts sont multiples et plus ou moins graves, puisque cela va de l'asthme ou allergies aux pneumonies voire à des infections des voies respiratoires.

Les plus sensibles face à cette pollution sont les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes, les diabétiques, les asthmatiques et bien-sûr les personnes à risque cardiaque et respiratoire ou souffrant d'affections neurologiques.

« Les tout-petits sont également fortement impactés par la qualité de l'air. Étant plus proches du sol, ils sont les premiers touchés par les polluants, notamment ceux issus du trafic routier. »

Les enfants mettent souvent leurs mains à leur bouche, ils ingèrent et respirent inévitablement une grande quantité de poussière. La pollution de l'air intérieur des habitations les expose à un risque de pneumonie presque multiplié par 2.

Quelles sont les sources de pollution intérieure?

Elles peuvent être regroupées en 3 grandes catégories de polluants :

- **Les polluants chimiques** (combustion des chaudières et gazinières, matériaux de la maison, tabac, désodorisants, produits d'entretien, bougies, textiles, cosmétiques, encens ou encore peinture, etc...)
- **Les polluants biologiques** (moisissures, pollen, acariens, poils d'animaux, bactéries,...)
- **Et enfin, les polluants physiques** (trafic routier, tabac, cuisson des aliments, amiante, chauffage au bois...). Ces polluants sont irritants pour certains, cancérigènes pour la plupart.

« Pour se faire une idée, on recense près de 900 substances chimiques émises dans nos maisons, notamment par les produits d'entretien⁴. »

¹ ADEME 2019

² ADEME 2019

³ RNSA, Réseau National de Surveillance Aérobiologique

⁴ Source ADEME 2019

Les 7 bons gestes pour une meilleure qualité de l'air intérieur



Évitez l'émission de polluants

en intérieur : la première étape avant même de penser à purifier son air, c'est d'apprendre

à ne pas le polluer. Combustion (bougies, cigarettes, encens...), produits ménagers (javel, déboucheurs de canalisation, vaporisateurs...) ou encore pesticides : limitez au maximum l'utilisation de produits polluants.



Dites adieu à l'humidité,

qui peut conduire à des troubles respiratoires ou allergiques.

Cela commence par des gestes

simples : activer la hotte, cuisiner avec un couvercle ou encore aérer les pièces humides.



On ne le dira jamais assez : ventilez !

Minimum deux fois par jour.

Cela permet de renouveler l'air

et de limiter l'excès d'humidité, responsable notamment de moisissures.



Évitez les pollutions extérieures :

si vous habitez en ville, aérez votre logement en dehors des heures de pointe afin

de profiter d'un air moins pollué par les pots d'échappement



Optez pour des matériaux

écologiques : depuis 2013, tous les produits de construction sont munis d'une étiquette indiquant

leur niveau d'émission en polluants volatils, du C au A+.



Troquez les produits chimiques contre des produits naturels :

bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir,...

On ne manque pas d'alternatives écologiques pour remplacer nos produits ménagers !



Équipez-vous d'un purificateur d'air intérieur labellisé ECARF :

les purificateurs d'air améliorent sensiblement la qualité de vie

des consommateurs (notamment ceux souffrant d'allergies) grâce à des systèmes de filtration des particules fines et de la pollution. Pour

ne pas vous tromper lorsque vous faites votre choix, faites confiance au label ECARF, une certification européenne garante de qualité et

d'efficacité (rétention des bactéries supérieure à 95 %, concentration d'allergènes très faible, etc...).

Pensez bien cependant à entretenir régulièrement votre purificateur et à changer les

filtres !

Les idées reçues

L'air intérieur est plus pur :

FAUX Détrompez-vous, il n'est pas meilleur qu'à l'extérieur ! Il est même jusqu'à 8 fois plus pollué, en raison du manque de renouvellement de l'air et de notre présence et nos gestes quotidiens, qui ne sont pas si anodins...

La VMC suffit pour avoir un air sain chez soi :

FAUX Si l'efficacité de la VMC n'est pas à remettre en doute, certaines personnes pensent qu'elle suffit à elle seule à ventiler un logement. En réalité, rien ne peut soustraire à l'aération quotidienne d'un intérieur a minima 2 fois par jour (matin & soir).

Les étiquettes sur nos produits sont gage de qualité :

FAUX « 100 % naturel », « à base de produits naturels »... Des mentions à prendre avec des pincettes. Entre les produits naturels ajoutés en quantité dérisoire ou les huiles essentielles — certes naturelles mais parfois irritantes, il faut rester vigilants.

Certaines plantes ont des vertus dépolluantes :

VRAI MAIS...

Leur efficacité n'est pas scientifiquement prouvée. Si elles peuvent absorber certains polluants gazeux dans des milieux contrôlés en laboratoire, certaines peuvent aussi être allergisantes et conduire au développement de moisissures.

Il faut se méfier des sprays assainissants, désodorisants et anti-acariens :

VRAI

Si ces aérosols sont plein de promesses et envahissent nos rayons, ils contribuent également à ternir la qualité de notre air intérieur.

Certains produits naturels peuvent également être nocifs :

VRAI

Qui dit naturel ne dit pas (forcément) sain ! Par exemple, même si les huiles essentielles sont issues de produits naturels, leur utilisation n'est pas inoffensive. Certaines exposent les voies respiratoires ou à la peau à des molécules allergisantes et irritantes. A utiliser avec modération et toujours suivi d'une aération !