

## Adopter les bons gestes pour améliorer son air intérieur

Temps de lecture : 6 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 18 juillet 2019

Préparer l'arrivée de bébé est l'occasion de s'interroger sur la qualité de l'air de notre intérieur. Certains gestes sont simples à adopter au quotidien pour éviter autant que possible les produits chimiques, les polluants et l'excès d'humidité.

### D'où vient la pollution intérieure ?

Nous sommes, sans forcément le savoir, exposés à un grand nombre de polluants présents dans l'air intérieur que nous respirons. Si ces polluants peuvent être d'origine biologique (acariens, animaux domestiques, moisissures...), présents dans les poussières (fumées, allergènes, particules...) ou physique (radon...), de nombreux **polluants chimiques** envahissent nos logements. Une partie de ces polluants provient de la pollution de l'air extérieur. Pourtant, la plus grande majorité d'entre eux vient de **nos activités quotidiennes** ou encore des **objets présents à la maison**.

Il y a des sources continues de pollution. Elles émettent des substances chimiques sur une longue durée. Ces sources sont par exemple :

- Les matériaux de construction,
- Les revêtements de sol,
- Les meubles.

Il existe aussi des sources occasionnelles de pollution. Elles sont liées aux habitudes de vie. Ces sources sont par exemple :

- la fumée du tabac,
- les émissions des appareils de chauffage,
- les parfums d'intérieur,
- les produits ménagers,
- les cosmétiques...

Des **sources d'humidité** peuvent être à l'origine de moisissures. Ce sont par exemple la cuisson des aliments, la toilette du corps, le séchage du linge.

### Que faire pour améliorer la qualité de son air intérieur ?

Plusieurs gestes simples permettent d'améliorer la qualité de l'air intérieur :

#### Ventiler

Des bouches (ou grilles) de ventilation présentes sur les fenêtres ou dans les murs doivent assurer une bonne ventilation. Elles renouvellent l'air en continu, en faisant entrer un air neuf.

Il ne faut **surtout pas boucher ces entrées d'air**. Il est même important de les dépoussiérer, de les nettoyer fréquemment et de les faire entretenir par un professionnel qualifié régulièrement.

## Aérer

Aérer permet de faire entrer de l'air neuf de façon plus importante que par la ventilation. Un geste à faire été comme hiver, en ouvrant en grand sa fenêtre **au moins 10 minutes par jour**.

Penser à aérer également pendant et après certaines activités telles que la cuisine, le ménage, la douche, le bain ou le bricolage. **Renouveler l'air évacue les polluants et l'humidité.**

En hiver, pour ne pas gaspiller l'énergie et si cela est possible, on baisse la puissance des appareils de chauffage pendant l'aération. En plus, aérer permet le bon fonctionnement d'une installation de chauffage utilisant un combustible et raccordé à un conduit de fumée : l'air neuf de l'extérieur facilite la combustion.

## Comment limiter les sources de polluants dans la maison ?

Il est possible d'agir efficacement pour améliorer l'air intérieur de notre logement. Il faut pour cela **bien choisir nos produits** d'entretien, de bricolage, nos meubles et contrôler nos appareils ménagers et de combustion.

**Pour nettoyer notre intérieur**, privilégier des produits adaptés, avec un label environnemental : les limiter en nombre, respecter les consignes d'utilisation et aérer pendant et après leur utilisation. On peut aussi utiliser des ingrédients traditionnels, moins agressifs pour l'environnement et la santé, sans y ajouter d'huiles essentielles : vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude... Par exemple, le vinaigre blanc détartre, nettoie, fait briller, adoucit le linge.

**Pour retirer les poussières**, utiliser des serpillières, des chiffons microfibrés ou un aspirateur équipé de filtre HEPA pour éviter de remettre en suspension dans l'air une partie des poussières.

**Pour nos travaux**, choisir des produits à faible émission. Depuis 2012, une étiquette obligatoire sur tous les produits de construction et de décoration permet de choisir les produits avec le moins de composés organiques volatiles (COV) à l'émission.

Préférer des colles et vernis « sans solvants » et avec un label environnemental de qualité. Par mesure de précaution :

- éviter de participer aux travaux quand on est enceinte,
- penser à aérer encore plus la pièce dans laquelle des travaux ont été effectués,
- éviter de stocker trop de flacons dans le logement,
- garder ceux dont on se sert dans des endroits ventilés,
- refermer soigneusement les emballages,
- respecter les consignes d'utilisation.

## Pour éviter le monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone ou CO est un gaz très toxique, particulièrement pour les femmes enceintes et les enfants. Il ne se voit pas et ne sent rien.

Il vient d'une mauvaise combustion des appareils de chauffage, de cuisson ou d'eau chaude fonctionnant au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou à l'éthanol. Ces appareils et les conduits de fumée doivent être vérifiés chaque année par un professionnel qualifié. En plus, une chaudière bien entretenue consomme moins de combustible et produit moins de polluants. Une bonne ventilation doit être assurée dans le logement et en particulier dans la pièce où se trouve l'appareil ou l'installation.

## **Pour éviter les piqûres de moustiques à l'intérieur de la maison**

Préférer l'utilisation de moustiquaires aux répulsifs. Bombe, aérosol ou diffuseur à brancher sur une prise électrique peuvent contenir des substances chimiques comme des pyréthriinoïdes.

On peut placer les moustiquaires aussi bien aux fenêtres qu'au niveau de notre lit et de celui de bébé.

## **Éliminer le tabagisme passif ou actif**

La fumée de cigarette est composée d'éléments toxiques pour le bon déroulement de la grossesse. En intérieur, une partie de ces substances est absorbée par la moquette ou les tapis, les tissus, les papiers peints. Ils sont ensuite réémis dans l'air. Alors pendant la grossesse et avec l'arrivée de bébé, c'est zéro tabac dans la maison.

## **Gérer l'humidité et la température des pièces**

Les fuites et infiltrations d'eau sont sources d'excès d'humidité. Certaines activités quotidiennes comme la douche, la cuisson des aliments, le séchage du linge le sont aussi.

Pour éviter le développement de moisissures au niveau des murs, sols ou plafonds mais aussi les acariens au niveau de la literie, des tapis ou de la moquette, il faut évacuer cette humidité. On s'assure d'une bonne ventilation dans les pièces concernées et aérer quotidiennement.

Le taux d'humidité idéal se situe entre 40% et 60%. La température idéale se situe entre 18°C et 22°C selon les pièces.

## **Prendre des précautions pour la chambre de bébé**

Tout comme la réalisation des travaux, la pose de certains meubles peut émettre des polluants volatils pouvant être dangereux pour la santé (COV, formaldéhyde). Ces émissions sont liées à l'utilisation de colles et de panneaux de particules lors de leur fabrication. C'est d'autant plus important lorsqu'ils sont neufs.

Il est donc important de finaliser l'aménagement de la chambre de bébé bien avant sa naissance et de l'aérer souvent pour évacuer les polluants émis.

---

**Source URL:** <https://agir-pour-bebe.fr/adopter-les-bons-gestes-pour-ameliorer-son-air-interieur>

- 
- 