

Qualité de l'air intérieur : comment l'améliorer ?

Date de l'article

7/01/2020

Temps de lecture

6 min de lecture

■ QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR : FONCTIONNEMENT

La qualité de l'air intérieur est un enjeu important de santé publique. En environnement clos, vous êtes en effet exposé à de nombreux polluants. Mais ce n'est pas une fatalité ! Vous pouvez en effet prendre des mesures de la qualité de l'air intérieur de votre maison et l'améliorer.

Mesure de la qualité de l'air intérieur

Pollution de l'air : quels sont les risques ?

Logements, bureaux, transports en commun... vous passez 85 % de votre temps dans des lieux clos. Il est donc important de se protéger des éventuels polluants nuisant à la santé : de la simple gêne pour les voies respiratoires ou les yeux, aux maladies plus graves comme les allergies, l'asthme ou même les cancers...

Quels sont les polluants présents dans l'air ?

Les différents appareils utilisés dans les bâtiments, le mobilier et les modes de vie comme le tabagisme peuvent vous exposer à divers types de polluants :

- Chimiques : oxydes d'azote, monoxyde de carbone, benzène, formaldéhyde, composés organiques volatils (COV)...
- Physiques : amiante...
- Bio-contaminants : pollens, moisissures, allergènes...

Le coût important de la pollution atmosphérique

Face à cette prise de conscience, les autorités ont engagé des mesures afin d'améliorer la qualité de l'air intérieur. Des études et des campagnes de sensibilisation sont réalisées par l'**Anses** (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) et l'**OQAI (Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur)**. L'un des travaux menés conjointement par ces deux organismes évalue à 19 milliards d'euros pour une année le coût de la pollution de l'air intérieur.

Comment tester la qualité de l'air de votre maison ?

Vous passez en moyenne 16 heures par jour dans votre logement. Il est donc opportun de se demander si vous y respirez un air sain. Pour réaliser une analyse de la qualité de l'air intérieur, vous pouvez utiliser un analyseur de l'air ambiant. Veillez à en utiliser un qui mesure non seulement la température et l'hygrométrie de l'air, mais aussi le taux de formaldéhyde (matériaux de décoration, peintures, cuisson des aliments...) et la quantité de BTX (benzène, toluène, xylène). Vous pouvez également mesurer la concentration de **radon** grâce à un dosimètre (en vente dans les magasins de bricolage). Ce gaz potentiellement nocif est davantage présent dans certaines régions où le sous-sol est granitique.

Qualité air intérieur_outil

Comment améliorer la qualité de l'air intérieur ?

Le ministère de la Transition écologique et solidaire a également mis en ligne un **quiz qui détermine si vous avez les bons réflexes pour limiter les sources de pollutions**. Plusieurs bonnes pratiques peuvent vous aider :

- Aérez très régulièrement, notamment lorsque vous étendez votre linge, cuisinez, utilisez des produits ménagers... Aérez également votre salle de bain après une douche.
- Faites vérifier l'état de vos appareils de chauffage au moins une fois par an.
- Utilisez des protections adaptées lorsque vous bricolez. Pensez à bien aérer votre maison si celle-ci vient d'être équipée.
- Optez de préférence pour des produits ou matériaux présentant un étiquetage sanitaire A+, comme les **laines de verre ISOVER**, ou encore les plaques de plâtre bénéficiant de la **technologie Activ'Air® de Placo®**
- Lavez et brossez vos animaux régulièrement, de préférence à l'extérieur.
- Ne surchauffez pas votre logement (plus de 19°C) afin d'éviter la prolifération d'acariens.

Ces gestes du quotidien sont bénéfiques à la qualité de l'air.

Bien isoler votre maison pour favoriser un air sain

Outre la bonne **ventilation du logement**, veillez à une bonne isolation de votre logement. L'humidité peut être source de moisissures néfastes pour la qualité de l'air intérieur. Pour limiter ces risques, optez pour une isolation performante couplée à un pare-vapeur lorsque l'ouvrage le nécessite.



LA nouvelle laine de verre isolante ISOVER est l'alliée parfaite pour votre rénovation écologique. Composée d'au moins 40 % de verre recyclé et d'un liant 100 % biosourcé, elle est recyclable à l'infini, et allie confort de pose et douceur au toucher !

> [Découvrez LA nouvelle laine de verre ISOVER](#) ↗