



# Respirer un air sain dans la maison

**Il est très important d'être vigilant quant à la qualité de l'air que l'on inhale dans sa maison, mais aussi au bureau, dans la voiture. En effet, nous passons 80% de notre temps dans ces endroits.**

Le mot d'ordre est : aérez ! Au minimum 10 minutes le matin et 10 minutes le soir. Nous le faisons tout naturellement l'été, mais peut-être moins systématiquement l'hiver, par souci de confort et d'économie d'énergie. Les causes de pollution sont nombreuses dans un habitat. Les principales sources sont le tabac, le radon, le monoxyde de carbone, les colles et les solvants, les produits ménagers, les moisissures, les légionelles, l'amiante et le plomb.

Cette pollution a des effets directs sur notre santé ; elle provoque des allergies respiratoires et cutanées, des maux de tête, voire des intoxications dans les cas extrêmes.

C'est pourquoi il est prudent de ne pas entraver les grilles d'aération, de les nettoyer régulièrement.

Faites réviser tous les ans vos installations de chauffage et, c'est obligatoire, ramoner les conduits de cheminées.



Évitez les chauffages d'appoint mobiles en continu ; ils causent de brûlures chez les

enfants ainsi que des émanations de monoxyde de carbone lorsqu'ils sont mal entretenus. Ils génèrent également de l'humidité, ce qui est toujours préjudiciable dans une maison.

Les peintures sont une source importante de pollution de l'air dans l'habitat, même celles sans odeur contiennent des solvants. Privilégiez celles formulées à partir de craie, de talc, ou d'agrumes, surtout pour les chambres d'enfants.

Au sol, les parquets stratifiés ou les moquettes synthétiques sont à éviter ; en revanche, les matières végétales comme le sisal, le coco, le jonc de mer, les moquettes de laine, ainsi que les parquets en bois massif, et le véritable linoléum ( qui n'a rien à voir avec le PVC ) sont parfaitement sains.

Les plantes d'intérieur sont de parfaites usines dépolluantes. Souvent, on déconseille d'en avoir dans les chambres car elles rejettent du CO<sub>2</sub> mais, le jour, elles dégradent le CO<sub>2</sub> grâce à la photosynthèse, donc inutile de paniquer et de vous priver de leurs bienfaits, car la respiration de la plante pendant la nuit concerne des quantités infimes, bien moindres que celui ou celle qui partage vos nuits.

Le ficus dégrade les formaldéhydes contenus dans les colles et les mousses d'isolation.

Le lierre arrive en tête de la vitesse d'absorption, il débarrasse l'air ambiant du trichloréthylène et du benzène.

L'azalée est friande de l'ammoniaque que l'on retrouve dans les détergents utilisés pour le carrelage dans la cuisine et la salle de bains.

Le caoutchouc élimine le formaldéhyde et il est capable d'absorber en une journée la moitié de ce polluant contenu dans une pièce.

L'idéal pour renouveler l'air de votre maison, sans même vous en occuper, est l'installation d'une VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée). C'est un bon complément de l'aération pour assainir une maison ou des bureaux. Il en



existe deux sortes : les VMC à simple flux et les VMC à double flux.

Avec les VMC à simple flux, un système motorisé extrait l'air des pièces humides comme la cuisine, la salle de bains ou la buanderie et, simultanément, par dépression, de l'air neuf entre dans les autres pièces par le biais de bouches situées en haut des murs. L'inconvénient majeur de ces modèles est la déperdition de chaleur, car de l'air froid entre dans la maison ou le bureau et rejette de l'air chaud, entraînant une perte importante de calories si chèrement acquises.

Les VMC à double flux sont à cet égard plus intéressantes, même si elles ont un coût supérieur à l'installation. Elles ont exactement les mêmes fonctions : elles enlèvent l'humidité, les odeurs, les pollutions ; la différence est que, l'hiver, l'air entrant est réchauffé par l'air sortant sans que les flux d'air ne se mélangent. On récupère ainsi 60 à 90% des calories rejetées à l'extérieur, ce qui constitue une économie et un confort appréciables, qui compensent largement le surcoût de l'installation

