

Bien-être



Pollution votre maison est-elle saine ?

NOUS PASSONS QUATORZE HEURES PAR JOUR EN MOYENNE À NOTRE DOMICILE, MAIS FAIT-IL BON Y RESPIRER ? **ON VOUS DONNE TOUS LES TRUCS** POUR QUE RÉGNE UNE BELLE ATMOSPHÈRE !

1 Habitez-vous

- A. En Auvergne ou en Bretagne ?
- B. En Corse, Limousin ou Franche-Comté ?
- C. Dans une autre région ?

2 Vous faites le ménage

- A. Un peu chaque jour.
- B. A fond une fois par semaine.
- C. Quand vous attendez des invités.

3 Pour assainir l'atmosphère

- A. Vous mettez des parfums d'ambiance.
- B. Vous avez investi dans un ionisateur.
- C. Vous vaporisez des huiles essentielles.

4 Lorsque vous bricolez

- A. Pas besoin de lire entièrement l'étiquette, vous connaissez les produits.
- B. Vous ne vous souciez pas trop de protection (gants, masque, etc.).
- C. Vous travaillez dehors ou fenêtre ouverte.

5 Quand vous décidez votre intérieur, qu'est-ce qui prime à vos yeux ?

- A. L'aspect esthétique des revêtements et des meubles.
- B. Leur côté plus ou moins écologique.
- C. Leur coût, avant toute chose.

6 Combien de plantes vertes compte votre intérieur ?

- A. Aucune, c'est trop contraignant.
- B. Deux ou trois pour égayer.
- C. Plus de trois.

7 Des moisissures ont-elles tendance à se développer dans certaines pièces ?

- A. Non.
- B. Oui, plus particulièrement dans la cuisine ou dans la salle de bains.
- C. Oui, un peu partout.

8 Est-ce que vous ou un membre de la famille êtes fumeur ?

- A. Non, personne ne fume à la maison, même pas les invités.
- B. Oui, hélas ! impossible de décrocher.
- C. Oui, mais vous vous astreignez à fumer uniquement à l'extérieur.

9 Vous entretenez chauffage et bouches d'aération

- A. Quasiment jamais, vous n'y pensez pas.
- B. Tous les ans sans faute.
- C. De manière épisodique.

10 Vous aérez votre logement

- A. Seulement quand il y fait trop chaud.
- B. Un peu chaque jour.
- C. Longuement le week-end.

Plusieurs réponses sont possibles.

Vos résultats

Reportez-vous au tableau suivant pour faire le total de vos points.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	3	1	3	3	3	3	1	1	3	3
B	3	1	2	3	1	2	2	3	1	1
C	1	3	1	1	3	1	3	2	2	2

Si votre score est supérieur à 21 points

Sans doute d'autres préoccupations vous paraissent-elles plus importantes dans la vie que tous ces problèmes de pollution ou peut-être n'avez-vous guère le temps de vous soucier de votre santé. Pourtant, si vous vous sentez souvent fatigué, souffrez de maux de tête ou d'allergie, ce n'est probablement pas un hasard. Les explications fournies avec chaque réponse vous convaincront peut-être qu'il serait temps de penser à vous créer un environnement plus amical.

Si vous totalisez entre 13 et 20 points

Vous faites preuve de conscience écologique et vous efforcez de préserver votre santé et celle de votre entourage. Sans doute vous manquait-il quelques informations pour friser la perfection.

Si vous avez moins de 13 points

Bravo ! vous êtes soucieux de votre santé, de celle de vos proches et sans doute aussi de celle de la planète. Vous seriez reçu haut la main en maîtrise environnementale !

On vous explique

1 L'Auvergne et la Bretagne, comme la Corse, le Limousin et la Franche-Comté, ont un sous-sol riche en granit qui dégage du radon.

Ce gaz radioactif peut s'infiltrer dans les habitations, occasionnant à la longue des cancers du poumon. Si vous demeurez dans l'un des 31 départements à risque répertoriés dans le « Guide de la pollution de l'air intérieur », téléchargeable sur inpes.sante.fr, vous pouvez mesurer vous-même la présence de radon à l'aide d'un dosimètre (25 € environ, la liste des fournisseurs est disponible auprès de votre Ddass). Au-dessous de 400 Bq/m³, il suffit d'aérer très régulièrement. Au-dessus, il est fortement conseillé de contacter un professionnel (radon-france.com). Il diagnostiquera les sources d'infiltration et préconisera les travaux à réaliser pour y remédier.

2 Nous n'avons pas tous une vocation de fée du logis.

Mais de plus en plus de Français sont allergiques et le meilleur moyen d'éliminer les allergènes (acariens, poils d'animaux) reste encore de passer régulièrement l'aspirateur (le balai remet les poussières en suspension) partout : sols, tissus d'ameublement, literie. Les appareils équipés de filtres Hepa (haute efficacité pour les particules aériennes) sont les plus efficaces pour retenir les poussières. Autres mesures à prendre : empêcher les animaux d'accéder aux chambres ; nettoyer fréquemment draps, couettes, oreillers ; les aérer régulièrement ainsi que les matelas. Les virus restent également actifs pendant des heures sur les sols, les murs et les

objets. D'où l'intérêt de laver régulièrement poignées de porte, robinets, chasses d'eau, télécommandes, téléphones.

Autre bonne habitude : se déchausser dès que l'on rentre à la maison, ou, mieux encore, changer de vêtements, afin de limiter la dissémination des microbes et des particules qu'ils pourraient avoir récoltés. Pas trop de zèle tout de même ! En matière de ménage comme pour notre hygiène intime, nous avons parfois tendance à en faire trop, en multipliant lingettes jetables et produits d'entretien... qui dégagent des composés toxiques. Les produits munis d'un écolabel ne sont pas du luxe, surtout pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Sinon, mieux vaut réduire les quantités utilisées, éviter de mélanger les produits entre eux (l'eau de Javel, ajoutée au détartrant dans les WC par exemple, dégage du chlore) et se limiter au maximum à quelques « basiques » (vinaigre d'alcool, bicarbonate de soude, savon noir).

3 Les parfums d'intérieur, bâtons d'encens, bougies parfumées et autres sprays désodorisants dégagent des composés organiques volatils qui sont, au minimum, irritants et ont potentiellement des effets plus graves (troubles neurologiques, cancers, perturbations hormonales...). Plutôt que d'investir dans un ionisateur, dont les bienfaits sont controversés, **on peut recourir à l'aromathérapie pour assainir l'atmosphère.** Il existe des huiles essentielles acaricides, fongicides (qui détruisent les moisissures), virucides et bactéricides, d'autres qui dégagent les voies respiratoires. On les vaporise aux quatre coins de la pièce ou on en dépose quelques gouttes dans un bol d'eau posé sur le radiateur.

4 Peintures, colles, solvants, vernis, vitrifiants, cires, décapants, diluants, laques, etc., peuvent dégager des émanations toxiques pendant et après les travaux. C'est pourquoi il est conseillé de s'octroyer des pauses et de sortir régulièrement de la pièce, d'aérer pendant toute la durée du bricolage et plusieurs semaines après. **L'étiquetage explique les dangers et les conseils de prudence, à respecter absolument !** Ensuite, refermez bien les récipients pour éviter qu'ils ne s'évaporent et rangez-les dans un endroit aéré, hors de portée des enfants.

5 Matériaux de construction, mobilier, peintures, etc., les produits chimiques sont partout autour de nous. Les tissus de nos canapés contiennent souvent du formaldéhyde, nos tapis dégagent du tétrachloroéthylène, nos moquettes traitées antitaches émettent des composés perfluorés et nos meubles essaient leurs retardateurs de flammes bromés. Autant de substances susceptibles, notamment, d'entraîner des irritations respiratoires, des nausées et des maux de tête. Tout le monde ne s'appelle pas Crésus, mais il est parfois plus judicieux d'investir dans des matériaux nobles : le bois massif, par exemple, est beaucoup plus sain que l'aggloméré ou les panneaux de particules. N'hésitez pas à opter pour des meubles portant le logo NF Environnement, surtout dans un foyer où vit une femme enceinte ou un nourrisson. **On déconseille d'ailleurs vivement d'aménager la chambre du bébé dans les deux mois précédant sa naissance,** même en aérant bien pour évacuer les substances chimiques qui émanent des meubles neufs. L'idéal ? S'y prendre au cours du deuxième trimestre de la grossesse !

6 Les plantes sont des alliées précieuses : non seulement elles éliminent le dioxyde de carbone, à l'intérieur comme dans les jardins, mais, en absorbant les émanations toxiques et en les acheminant dans leurs racines, elles permettent aux micro-organismes de la terre de les détruire. Certaines sont particulièrement efficaces : l'azalée exterme l'ammoniac présent dans les produits nettoyants, le chrysanthème absorbe le trichloréthylène des peintures. **Le philodendron est parfait contre le formaldéhyde, présent dans la moquette et dans de nombreux emballages, mousses d'isolation...** (le ficus aussi, mais il est allergisant), tandis que le lierre élimine le benzène des détergents... à condition de ne pas annuler ces bienfaits en aspergeant nos plantes de produits phytosanitaires (pesticides et insecticides)

7 Une humidité excessive dans les logements provoque l'apparition de moisissures qui présentent un risque allergène et toxique. Elle peut provenir de dégâts des eaux ou d'infiltrations. Un professionnel identifiera son origine et vous

conseillera sur les travaux à entreprendre. Mais, souvent, il s'agit simplement d'un manque d'aération dans les pièces où on cuisine, où on se lave et où on fait sécher du linge.

8 Il n'est jamais inutile de le rappeler : la fumée de tabac (et ses nombreux composés hautement nocifs) demeure le principal polluant de nos logements. On connaît maintenant les méfaits du tabagisme passif. Aussi, évitez de fumer à l'intérieur : même en ouvrant les fenêtres, les composants de la fumée imprègnent les tissus et continuent de diffuser leurs poisons.

9 Le danger le plus spectaculaire est l'intoxication au monoxyde de carbone (CO). Ce gaz inodore, qui résulte d'une combustion incomplète, prend la place de l'oxygène dans le sang, provoquant maux de tête, nausées et même coma et décès. Chaque année, près de 5 000 Français sont victimes d'une intoxication, fatale dans 2 à 5 % des cas. D'où l'importance de faire vérifier vos chauffe-eau et appareils de chauffage, ainsi que de faire ramoner les conduits de fumée. **La présence d'un système de ventilation est obligatoire pour tous les logements construits depuis 1970.** Encore faut-il que les grilles d'aération ne soient pas bouchées (cachées derrière un meuble ou un revêtement) et qu'elles soient régulièrement nettoyées.

10 Nos logements étant de plus en plus calfeutrés pour cause d'économies d'énergie, c'est le geste de base pour réduire la concentration de polluants. Aérer chaque jour trente minutes fenêtre entrebâillée est préférable à cinq minutes battants ouverts. **« Mieux vaut procéder quand la pollution en ozone est au plus bas,** autrement dit le matin au printemps et en été et plutôt le soir en hiver et en automne », conseille le Pr Michel Aubier, chef du service de pneumologie à l'hôpital Bichat (Paris).

Marie-Christine Colinet

POUR EN SAVOIR PLUS

Sang pour sang toxique,
du Pr Jean-François Narbonne (toxicologue),
Thierry Souccar Editions, 19,90 €.

Kit de survie anti-pollution,
de Sioux Berger, Eyrolles, 7,90 €.

Et un site : prevention-maison.fr.