

Pollution de l'air intérieur

Si la pollution de l'air intérieur paraît moins redoutable que d'autres facteurs de risque, elle n'en demeure pas moins une menace réelle pour notre santé.

D'où cette pollution provient-elle ?

Quel est son impact sur notre santé à court ou long terme ?

En quoi les femmes enceintes et les jeunes enfants sont-ils plus vulnérables ?

LES PRINCIPALES SOURCES DE POLLUTION DE L'AIR DANS NOS LOGEMENTS



Matériaux et produits de construction, (laine de verre, de roche...), **de décoration** (peinture, vernis, colle...)



Allergènes
Moisissures, animaux domestiques (chats, chiens...), plantes, insectes (blattes...), acariens



Appareils à combustion (chauffage, chauffe-eau) ⁽¹⁾



Produits d'entretien, désodorisants, parfums d'intérieur, bougies, encens, insecticides...



Meubles ⁽²⁾



Fumée de tabac



Pesticides (insecticides et fongicides)



Ventilation mal installée ou mal entretenue



Produits de toilette, cosmétiques, parfums...



Radon ⁽³⁾

⁽¹⁾ Mal entretenus ou peu performants, ils peuvent émettre du monoxyde de carbone.

⁽²⁾ Ils peuvent émettre des composés organiques volatiles ou COV et du formaldéhyde, en raison principalement des colles et des panneaux de particules utilisés pour leur fabrication.

⁽³⁾ Ce gaz radioactif d'origine naturelle est très présent dans certaines régions comme la Bretagne, le Massif Central, la Corse...

Quel impact sur notre santé ?

En cas d'exposition forte à court terme

- **Troubles bénins** : irritation des yeux, du nez et de la gorge, de la peau, maux de tête, difficultés de concentration, nausées, toux...
- **ou troubles graves** : troubles respiratoires, asthme, voire asphyxie et décès, dans certains cas d'intoxication au monoxyde de carbone notamment.

En cas d'exposition sur le long terme (même à faible dose)

Aggravation ou survenue de certaines pathologies : allergies, pathologies respiratoires ⁽⁴⁾, cancers ⁽⁵⁾.

⁽⁴⁾ hypersensibilité bronchique, diminution de la capacité respiratoire notamment.

⁽⁵⁾ responsabilité avérée pour certains polluants comme le tabac ou le radon.

FEMMES ENCEINTES ET JEUNES ENFANTS, DES POPULATIONS À RISQUE

Une plus grande vulnérabilité



Femmes enceintes et allaitantes

Certaines substances chimiques (produits de bricolage, d'entretien ou cosmétiques) peuvent franchir la barrière du placenta ou passer dans le lait maternel et nuire au développement du fœtus ou du nourrisson.



Jeunes enfants

Ils peuvent être exposés à de multiples substances chimiques par inhalation, ingestion (portage main-bouche fréquent) ou absorption dermique (à travers la peau).

Les bons gestes à adopter



Produits d'entretien

limiter le plus possible l'utilisation de produits chimiques, opter pour des produits naturels (vinaigre, savon noir, bicarbonate de soude...) ou écolabellisés. Aérer son domicile même en période hivernale et surtout bannir les encens, parfums d'ambiance ou autres bougies parfumées.



Meubles/décoration

pour la chambre de son enfant, choisir des meubles en bois massif, si possible brut (plutôt qu'en contreplaqué ou aggloméré), afin de limiter l'exposition aux peintures et vernis. À défaut, opter pour des meubles en aggloméré labellisés NF environnement. Laisser aérer les meubles plusieurs semaines avant la naissance. Pour les travaux de peinture, privilégier les produits naturels ou écolabellisés.



Hygiène/beauté

utiliser le moins de cosmétiques possibles sur soi-même ou sur ses jeunes enfants. Une part non négligeable de ces produits contient en effet des perturbateurs endocriniens. En cas de péché, privilégier les cosmétiques bio.

GRUPE
vyv

Entrepreneur du
mieux-vivre



Groupe VYV, Union Mutualiste de Groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 532661832, numéro LEI 969500E016R1LLI4UF62. Siège social: Tour Montparnasse - 33, avenue du Maine - BP 25 - 75755 Paris Cedex 15. DirCom - © Gettyimages - 09/21.