Fiches-conseils

Santé : comment identifier les polluants de l’air à la maison ?

Comment identifier des polluants de l’air à la maison ? Et comportent-ils un risque pour la santé ?

Vous avez souvent mal à la tête ou des problèmes respiratoires quand vous restez longtemps chez vous ? Vous êtes peut-être victime des pollutions intérieures. Contrairement aux idées reçues, l’air intérieur serait en effet beaucoup plus pollué que l’air extérieur. Or, on passe 90% de son temps à l’intérieur !

Un air intérieur de mauvaise qualité peut causer des pathologies chroniques : hypersensibilité aux produits chimiques, allergies, maux de tête, fatigue, congestion des sinus, étourdissements, irritation des yeux... Il peut aussi avoir de graves conséquences telles que des troubles de la reproduction, du système immunitaire et du système nerveux, le développement de cancers, voire une intoxication grave qui peut parfois causer la mort.

Les effets varient selon :

- le type de polluant ;
- la quantité de polluant dans l'air ;
- la durée d'exposition (le temps passé à respirer l'air pollué) ;
- la sensibilité des personnes exposées. Les symptômes apparaîtront plus tôt chez les personnes les plus sensibles ou les plus exposées (les bébés et jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, allergiques ou connaissant déjà des

problèmes respiratoires).

Il est donc important d’identifier et réduire les sources de ces pollutions.

Les types de pollutions intérieures et leurs risques pour la santé

Les acariens

Ces petits arachnides d’un quart de millimètre se nourrissent des squames humains et animaux : particules de peau, poils, cheveux, débris d’ongles... Ils colonisent les canapés, tapis, moquettes et surtout la literie (matelas, couette, oreiller...). Ils adorent la chaleur, l'humidité et l'obscurité.

Les acariens sont la **première cause d’allergies dans le monde**. Leurs déjections et leurs cadavres favorisent notamment l’asthme allergique, la rhinite allergique, l’eczéma…[1]

L'amiante

L’amiante **peut causer des cancers**. C’est pourquoi on ne fabrique plus de produits qui en contienne en Europe. Mais l’amiante a été beaucoup utilisé en construction et on tombe souvent dessus à l’occasion de travaux de rénovation ou de démolition.

On distingue :

- l’amiante non-friable (ou lié). Par exemple : ardoises en Eternit, plaques ondulées, panneaux muraux… Il contient peu de fibres d’amiante et n'est pas dangereux tant qu’on n’abîme pas le matériau. Dans tous les cas, ne pas couper, poncer, démousser au nettoyeur à haute pression… Et si on doit retirer l’amiante lié, prendre certaines précautions.
- l’amiante friable (ou libre). Par exemple : flocage, calorifugeage mais aussi certains objets domestiques anciens comme des housses de planche à repasser, des gants de cuisine… Il est très dangereux pour la santé. On le retirer en faisant appel à une entreprise agréée.

> Plus d’info sur les dangers de l’amiante et comment se débarrasser de l’amiante.

Les animaux domestiques

Leurs poils véhiculent des protéines provenant des fragments de leur peau, de leur salive… Elles **peuvent déclencher des crises** chez les personnes **asthmatiques**. D'autres effets allergiques sont les rhinites et conjonctivites.

Le CO_2

On produit du CO_2 en respirant. Ce n'est pas un polluant à proprement parler mais quand son taux dans l’air augmente, on ressent de la fatigue ou des maux de tête. Il peut d'ailleurs être utilisé comme indicateur de la qualité de l'air pour piloter des systèmes de ventilation.

Les composés organiques volatils (COV)

Les COV sont présents :

- dans des produits comme les peintures et vernis, le mobilier en bois aggloméré, les insecticides, les produits de nettoyage... ;
- dans certains matériaux de construction : mousses isolantes, bois, colles diverses...

Les solvants organiques font partie de la famille des COV. Certains contiennent des **substances irritantes** dont on suspecte un **effet cancérigène** à long terme.

Mais le COV le plus courant dans les bâtiments est le **formaldéhyde**. Ce gaz incolore à odeur piquante se retrouve dans beaucoup de produits : panneaux de bois agglomérés et contreplaqués, mousses isolantes urée-formol, laines de verre et de roche, peintures, vitrificateurs, cosmétiques, tissus d'ameublement, cuirs, moquettes…

Chez les personnes sensibles, le formaldéhyde est à l'origine d'irritations de la peau, des yeux, du nez et de la gorge, d'allergies, d'asthme, de maux de tête, de fatigue, de nausées, de vertiges, d'otites chez les jeunes enfants…[2]

Le monoxyde de carbone (CO)

C'est un **gaz inodore et incolore mais très toxique**. Quand on l'inhale, il se substitue à l'oxygène transporté par le sang. Environ 1000 personnes sont intoxiquées au CO chaque année en Belgique.[3]

Les intoxications au monoxyde de carbone sont plus ou moins graves en fonction de la durée d'exposition et de la concentration respirée. Elles déclenchent des nausées, des maux de tête et peuvent aller jusqu'à la perte de connaissance pouvant entraîner la mort.

Pour éviter le CO, il faut veiller à **bien entretenir** les appareils de combustion, en particulier **les poêles à pétrole, les poêles au charbon et les chauffe-eau non-électriques** qui se trouvent dans les pièces de vie. Ce sont les principaux responsables d'intoxications au monoxyde de carbone.

Les moisissures

Un logement peut avoir divers problèmes d'humidité : infiltration, humidité ascensionnelle… Mais même dans une maison « saine », les activités quotidiennes comme la douche, la cuisine ou tout simplement la respiration produisent beaucoup d'humidité. Si on ventile mal, cette humidité s'accumule et favorise le développement de moisissures. Elles peuvent coloniser des endroits variés : bois, plâtre, papier (taches sur les murs ou le papier peint), tissus, climatiseurs, plantes d'intérieur...

Les spores libérées dans l'air sont généralement **allergisantes** et provoquent des réactions asthmatiques chez les personnes sensibles.

Les oxydes d'azote (NOx)

Les gaz de combustion des installations au gaz (chauffage et cuisson) s'accumulent dans les pièces s'ils ne sont pas évacués par une hotte aspirante. Ils augmentent le risque d'**asthme**.

Les pesticides

On les appelle aussi « biocides » quand ils sont destinés à un usage intérieur. Cela comprend les **insecticides** utilisés contre les fourmis, les cafards et autres « indésirables ». Mais on retrouve aussi des pesticides dans certains mobiliers sous forme de traitement anti-acarien ou anti-fongique par exemple.

Les pesticides sont classés comme **cancérigènes « potentiels »** ou « vraisemblables ».[4] Des études mettent en garde contre l'effet cocktail : certains pesticides présentent un risque limité quand ils sont utilisés seuls mais, si on est exposés à un mélange de molécules, le risque de cancer augmente. [5]

Les pesticides sont aussi des **perturbateurs endocriniens**, c'est-à-dire qu'ils empêchent le système hormonal de fonctionner correctement. Chez l'enfant, l'exposition chronique à de faibles doses de pesticides a notamment des effets sur le système nerveux, sur le développement et sur la fonction de reproduction.**[6]** Les femmes enceintes sont aussi particulièrement sensibles.

> Lire la brochure C'est toujours les petits qu'on pschiiit ! Petit guide pour éviter les pesticides à la maison et au jardin et Se débarrasser des insectes dans la maison naturellement

Le plomb

Le plomb dans la maison provient généralement de trois sources :

- les vieilles conduites d'eau en plomb (plus d'info sur le plomb dans l'eau du robinet) ;
- les poussières venant d'un environnement pollué (d'un incinérateur par exemple) ;
- les anciennes peintures.

Le plomb pose des problèmes de santé allant **de simples troubles digestifs à l'atteinte du système nerveux**. Les enfants y sont particulièrement sensibles. Une intoxication au plomb peut perturber leur développement physique, nerveux et psychologique.

Le radon

C'est un gaz **radioactif** d'origine naturelle. Il émane de certaines roches du sous-sol et, dans une moindre mesure, des matériaux de construction pierreux comme le plâtre ou les pierres naturelles. Il est inodore et incolore. En Belgique, on le trouve surtout dans le sous-sol des Ardennes.

Dans certaines conditions, le radon peut s'accumuler à l'intérieur des bâtiments. Il accroît le risque de développer un **cancer du poumon**. Le risque augmente en fonction de la durée d'exposition et de la concentration du radon dans l'air intérieur. Les fumeurs sont aussi beaucoup plus sensibles à ce risque.

> Lire Comment détecter le radon dans sa maison ?

Comment évaluer la qualité de l’air de sa maison ?

Pas facile d’identifier les polluants intérieurs et ni de les lier à une allergie ou une maladie. On confond parfois les symptômes avec un rhume ou une grippe. Et allergies et cancers sont des maladies complexes, aux causes multiples.

Voici quelques **indices de la dégradation de l'air** dans son habitat :

- Lorsqu’on passe du temps dans son logement,
  - on se sent migraineux ;
  - ou on a les voies respiratoires, les yeux et la peau irrités (éternuements, écoulement nasal, démangeaisons...) ;
  - ou on a des signes d'irritabilité, de la fièvre, etc.

  Et ces symptômes s'estompent quand on aère ou qu’on quitte la maison pour une certaine période.

- Les symptômes apparaissent suite à un déménagement, une rénovation, à l'achat de nouveaux meubles, l'arrivée d'un nouvel animal, des infiltrations d'eau, l'utilisation de pesticides ou de nouveaux produits à la maison...

On peut **consulter son médecin généraliste** si on suspecte un lien entre des problèmes de santé et une éventuelle pollution intérieure. À sa demande, des spécialistes peuvent mesurer gratuitement le taux de certains polluants :

- En Wallonie, un SAMI (Service d'Analyse des Milieux intérieurs)
- À Bruxelles, la CRIPI (Cellule Régionale d’Intervention en Pollution Intérieure) et son ambulance verte 02 775 75 75 (service Info de Bruxelles Environnement) ou http://www.environnement.brussels

Comment éviter les pollutions intérieures ?

Pour prévenir au maximum les risques, voir nos 8 conseils pour vivre dans une maison saine.

- - - - - - - - - - - - -

[1] Source : International consensus (ICON) on: Clinical consequences of mite hypersensitivity, a global problem, Sánchez-Borges et al., dans le « World Allergy Organization Journal » (2017)

[2] Source : DEOUX Suzanne, Bâtir pour la santé de nos enfants, Medieco Editions, 2010.

[3] 978 personnes en 2016, d’après le Rapport du Centre Antipoisons

[4] Source : Fondation contre le cancer

[5] Source : Fondation contre le cancer

[6] Source : Organisation Mondiale de la Santé

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:
https://ecoconso.be/content/sante-comment-identifier-les-polluants-de-lair-la-maison