

Je peux renouveler efficacement l'air intérieur de ma maison !

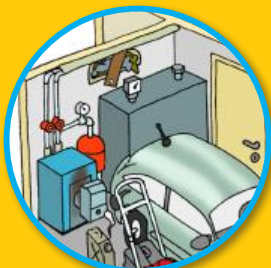
CHEZ MOI...



Les fenêtres sont souvent couvertes de buée (ou de givre en hiver)



Des taches vertes, noires ou verdâtres de moisissures sont visibles sur les murs intérieurs



Il y a fréquemment une odeur de renfermé

Mon poêle d'appoint charbonne et/ou refoule



En hiver, je calfeutre les portes et les fenêtres ou je ferme souvent les grilles de ventilation

Le chauffe-eau n'est pas raccordé à une cheminée et il n'y a pas de hotte dans la cuisine

J'utilise une large gamme de produits chimiques pour aménager et entretenir ma maison

SI VOUS AVEZ COCHÉ PLUSIEURS CETTE INFORMATION PEUT VOUS INTÉRESSER !

À LA MAISON, CERTAINS INDICES PEUVENT RÉVÉLER UN RENOUELEMENT INEFFICACE DE L'AIR INTÉRIEUR !

Les fenêtres sont souvent couvertes de buée, des gouttes d'eau perlent sur les murs, les papiers peints se décollent, le plafonnage se dégrade, des moisissures s'installent... Ces indices nous font savoir que la vapeur d'eau que nous produisons dans la maison (lorsque nous respirons, préparons les repas, prenons une douche, faisons sécher le linge...) n'est pas efficacement évacuée de la maison.

Des odeurs persistantes de renfermé, de moisi, de solvants, de fumée, de cuisine... nous alertent que les polluants émis dans la maison (par notre présence, par nos activités, par les matériaux et équipements) ne sont pas suffisamment expulsés à l'extérieur et qu'il n'y a pas assez d'air frais qui rentre à l'intérieur.

Un feu qui couve, un poêle d'appoint ou un chauffe-eau qui charbonne ou refoule témoigne souvent d'un manque d'approvisionnement en air de l'appareil de chauffage et/ou d'une évacuation déficiente des gaz de combustion.

QUE FAIRE ?

1. D'abord, éviter de polluer l'air de la maison⁽¹⁾

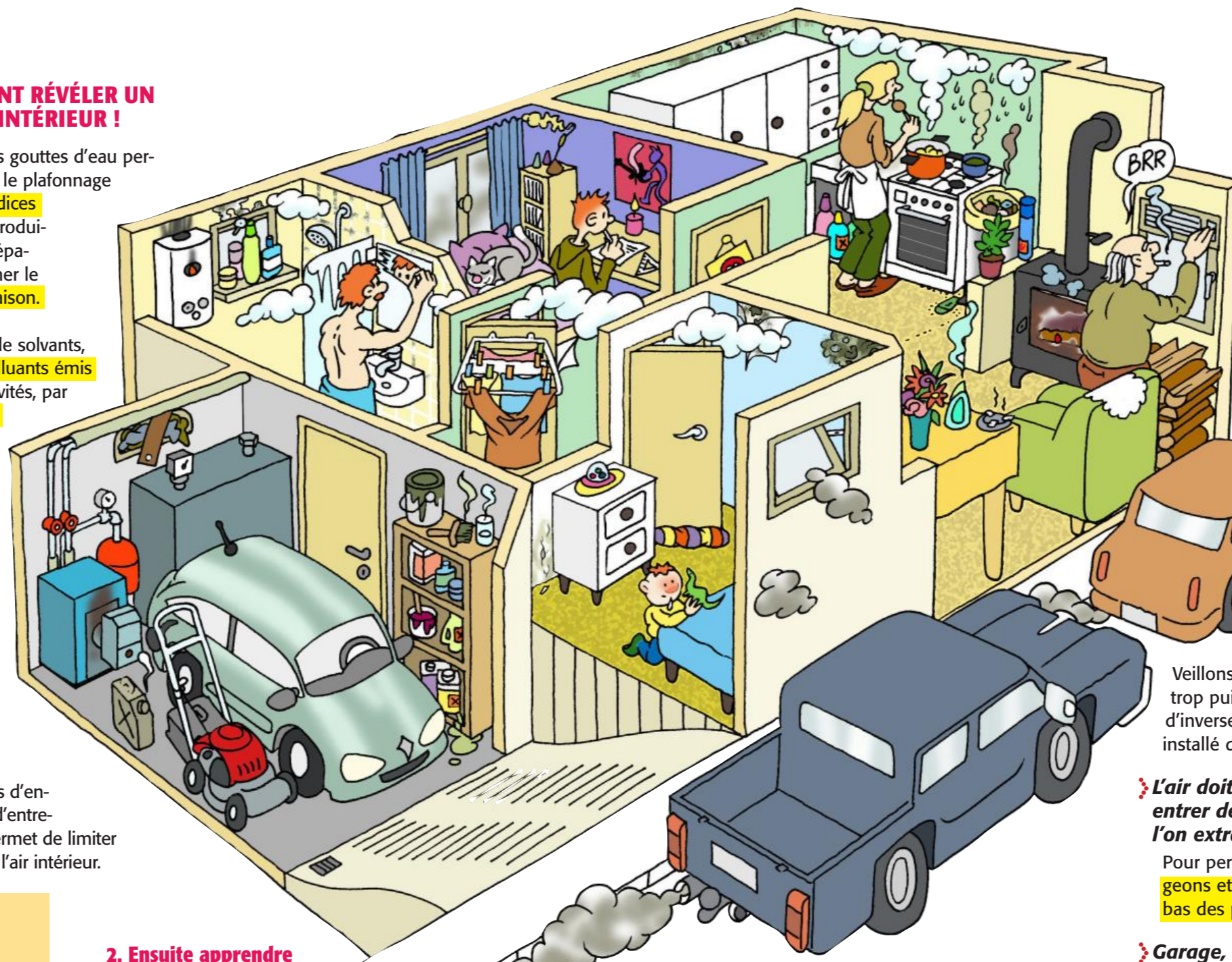
Ne pas fumer; abolir les poêles non raccordés à une cheminée; limiter l'usage des bougies, bâtons d'encens et parfums de maison; choisir des produits d'entretien plus sains; faire sécher son linge dehors... permet de limiter la présence de polluants et de vapeur d'eau dans l'air intérieur.

LE RENOUELEMENT DE L'AIR INTÉRIEUR ET MA SANTÉ

À défaut d'un renouvellement de l'air efficace, l'humidité et les polluants produits dans la maison se concentrent dans l'air intérieur.

Présents en mélange dans l'air de la maison, les spores des moisissures et les polluants peuvent provoquer fatigue, maux de tête, nausées, irritations, allergies, asthme... Certains, comme la fumée de tabac et le radon (un gaz radioactif provenant du sous-sol), sont cancérigènes. Ce sont les enfants qui y sont le plus sensibles.

Chaque année, des habitants meurent des suites d'une intoxication au monoxyde de carbone, un gaz toxique émis par les chauffe-eau ou par les poêles d'appoint qui fonctionnent mal.



2. Ensuite apprendre à maîtriser le renouvellement de l'air dans la maison

Impossible de ne pas polluer du tout : il faut donc évacuer l'air pollué et humide à l'extérieur et faire entrer de l'air frais à l'intérieur. Si les maisons récentes sont souvent équipées de systèmes de ventilation, les plus anciennes ne disposent que de leurs fenêtres. Dans les deux cas, pour qu'il soit efficace, le renouvellement de l'air doit être sous contrôle des habitants.

↳ Dans la chambre à coucher, c'est quand je dors que j'ai besoin d'air frais

Inutile donc de laisser la fenêtre ouverte toute la journée en hiver : cela refroidirait beaucoup trop la chambre ! Idéalement, le matin on



ouvre la fenêtre pendant 15 minutes⁽²⁾ pour évacuer la vapeur d'eau produite en dormant et les polluants. Le soir, on renouvelle l'opération avant d'aller se coucher pour amener de l'air frais. Si la fenêtre est équipée d'une grille de ventilation, on la met en position ouverte la nuit : elle assurera une entrée d'air frais permanente et limitée.

Dans le living, c'est le même principe : laissons les grilles ouvertes lorsque nous sommes présents. Celles à plusieurs positions permettent de moduler l'entrée d'air pour prévenir toute sensation d'inconfort. Et, à défaut de grille, ouvrons les fenêtres 15 minutes le matin et 15 minutes le soir⁽²⁾.

↳ Dans la salle de bains, il faut évacuer rapidement la vapeur d'eau à l'extérieur

Après la douche, pas question de laisser la porte de la salle de bains ouverte : la vapeur d'eau envahirait tout l'étage ! Pour l'évacuer de la maison, faisons confiance à l'extracteur. A défaut, ouvrons la fenêtre pendant 15 minutes après la douche : lorsque la buée a disparu du miroir, il est temps de refermer pour éviter de trop refroidir.

Dans la cuisine, une hotte reliée à l'extérieur permet d'extraire les odeurs, la vapeur d'eau et les gaz de combustion de la cuisinière au gaz.

Veillons à ne pas la choisir trop puissante : elle risquerait d'inverser le tirage d'un poêle installé dans la même pièce.



↳ L'air doit circuler des locaux où l'on fait entrer de l'air frais vers les locaux où l'on extrait l'air pollué et humide

Pour permettre cette circulation, ménageons et maintenons des passages dans le bas des portes ou des murs intérieurs.

↳ Garage, cave et chaufferie sont des locaux à part, nécessitant leurs propres entrée d'air frais et sortie d'air pollué

Et évitons que les polluants émis par la voiture, la tondeuse, les produits de bricolage, la chaudière... ne passent dans les pièces de vie.

↳ Et en cas de pic de pollution à la maison ?

Des travaux de peinture, une pièce surpeuplée, une tartine qui brûle dans le grille-pain... sont des circonstances où il est bon d'ouvrir grand les fenêtres pour évacuer rapidement les odeurs et la pollution.



1) LIRE LES AUTRES FICHES D'INFORMATION DE LA SÉRIE LA SANTÉ ET L'HABITAT.

2) 5 MINUTES SUFFISENT SI ON PEUT FAIRE UN COURANT D'AIR.

❖ **Oui, mais chez moi, l'environnement extérieur est pollué !**

Ouvrons les fenêtres côté jardin plutôt que côté rue. Évitions d'ouvrir aux heures de pointe du trafic routier ou des émissions des industries polluantes.

3. Et si je fais du feu ?



Veillons à assurer un apport suffisant d'air au poêle afin

d'éviter les dépôts de goudron sur la vitre, ainsi que les émanations de gaz de combustion et de particules polluantes dans l'air intérieur.

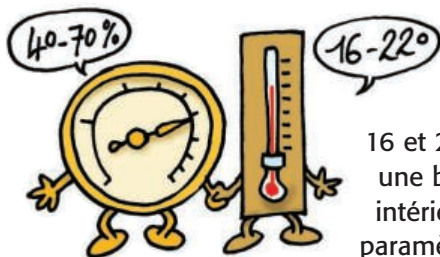
L'avantage avec les appareils de chauffage à ventouse, c'est qu'ils prennent l'air directement à l'extérieur et y rejettent les gaz de combustion.

4. Dans tous les cas

❖ **Entretenir les équipements**

Dépoussiérer régulièrement les grilles et les extracteurs du système de ventilation, entretenir les appareils de chauffage et les cheminées... garantit leur bon fonctionnement.

❖ **Contrôler le taux d'humidité et la température de l'air**



Un taux d'humidité compris entre 40 et 70% et une température comprise entre 16 et 22°C sont propices à une bonne qualité de l'air intérieur. Pour contrôler ces paramètres, **un hygromètre et un thermomètre sont bien utiles.**

5. Et en cas de rénovation ?

Des travaux d'isolation sont l'occasion, pour le propriétaire, d'installer une amenée d'air frais dans le séjour et les chambres à coucher et un extracteur d'air vicié dans la salle de bains, le WC et la buanderie.

Et si du radon est détecté dans la maison, il existe des systèmes spécifiques pour ventiler le sous-sol.

QUI CONTACTER ?

- **Je cherche des informations sur les polluants intérieurs et des produits plus sains pour aménager et entretenir ma maison**
 - ▶ **Espace Environnement : 071.300.300** (permanence du lundi au vendredi de 9H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30)
Rue de Montigny 29
6000 Charleroi
www.sante-habitat.be
- **J'ai besoin d'informations techniques et je désire savoir s'il existe des primes pour m'aider à améliorer mon logement**
 - ▶ **Les Guichets de l'Énergie : 078.15.15.40** (permanence du mardi au jeudi de 9H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30)
- **J'aimerais bénéficier de l'aide à l'investissement «Énergie» pour les ménages à revenu modeste (MEBAR II)**
 - ▶ **Le CPAS de votre commune**
- **Je crois que mes problèmes de santé sont liés à la présence de polluants ou d'humidité dans ma maison**
 - ▶ **Votre médecin généraliste**
Il peut contacter Espace Environnement pour obtenir les coordonnées d'un service d'analyse des milieux intérieurs (SAMI ou LPI)

Communiquez cette information à vos voisins !



RÉGION WALLONNE



Espace Environnement

Avec le soutien du Ministre de la Santé, de l'Action sociale et de l'Égalité des Chances