

3 itinéraires vers un logement sain!

Vous avez un projet de construction ou de rénovation saine?

L'itinéraire jaune est le bon!

1 Un contrôle de l'état de santé du logement à rénover ou du terrain à bâtir permet de faire l'inventaire des travaux/aménagements qui seront nécessaires afin de prévenir ou de remédier aux situations à risque pour la santé : moisissures, amiante, plomb, radon...

2 Visiter des logements exemplaires en matière de qualité de l'air intérieur contribue à préciser vos exigences santé pour votre propre projet : choix des matériaux, du système de ventilation...

3 Compilez vos exigences santé dans un « Carnet de bord pour un logement sain ». Il servira au dialogue avec votre architecte et avec les corps de métier sur le chantier.

Pour vos travaux, faites appel à des professionnels sensibilisés/formés à la qualité de l'air intérieur.

Les étapes précédentes vous ont préparé(e)s à jouer votre rôle de maître d'ouvrage : vous prenez les commandes des travaux de construction/rénovation de votre logement sain!

Confinez les zones en travaux et n'y invitez ni enfants ni femmes enceintes!

Points d'information



Pollution de l'air intérieur et santé



Agir sur votre logement



Agir sur vos comportements



Aides à l'amélioration du logement

> voir au verso de cette carte.



Vous pensez que votre logement pourrait être à l'origine de vos problèmes de santé?

Suivez l'itinéraire orange!

1 Votre médecin est votre interlocuteur privilégié en cas de problèmes de santé pouvant être dus à votre logement. Il peut prescrire l'intervention d'un SAMI (Service d'Analyse des Milieux Intérieurs).

2 Prenez contact avec le SAMI de votre province afin de planifier une visite de votre logement.

3 Le SAMI recherche les sources de pollution pouvant avoir un impact sur votre santé et celle de votre famille. Son rapport vous est transmis ainsi qu'à votre médecin.

4a Des travaux/aménagements dans votre logement sont parfois nécessaires afin de remédier à la pollution de l'air intérieur : isoler la toiture, extraire le radon, installer une hotte...

4b Modifier vos comportements suffit parfois à réduire/éliminer les polluants de l'air intérieur > 4 exemples ci-après.



Ne fumez pas à l'intérieur.



Évitez l'usage d'insecticides.



Après une douche ou un bain, veillez à évacuer la vapeur d'eau à l'extérieur.



L'étiquetage d'un produit est la première source d'information concernant les risques pour la santé du produit que vous souhaitez acheter.



Dans certains cas, pour améliorer la qualité de l'air intérieur, il faudra agir sur les deux fronts à la fois : vos comportements et votre logement.



En cas de problèmes de pollution de l'air intérieur dans un logement loué, un dialogue serein entre le locataire et son propriétaire - chacun reconnaissant sa part de responsabilité - est propice à les solutionner rapidement.



Des circonstances vous empêchent parfois d'agir pour remédier à la pollution de l'air intérieur : manque de temps, de moyens financiers, besoin d'accompagnement... Des aides existent pour avancer pas à pas > voir au verso de cette carte.

Vous souhaitez préserver la qualité de l'air intérieur de votre logement au quotidien?

L'itinéraire vert est tout tracé!



Tenir à jour un « Carnet d'entretien de votre logement » est propice à ne pas oublier la maintenance des installations de chauffage, d'eau chaude sanitaire et de ventilation.



La peinture, le tapis, le produit d'entretien... que vous souhaitez acheter sont-ils sans risques pour votre santé? Des alternatives plus saines existent, renseignez-vous.

Des outils (thermomètre, hygromètre...) permettent de contrôler l'état de santé de votre logement au quotidien.



Vous êtes arrivé(e) à destination!

Bon séjour dans votre logement sain!

L'air intérieur de mon logement peut contenir une grande variété de polluants!

Parmi les polluants potentiellement présents dans l'air intérieur, on trouve des moisissures, des substances chimiques dangereuses, des biocides¹, du monoxyde de carbone (CO), des acariens, du radon...

Leurs sources sont souvent multiples : environnement extérieur, matériaux de construction, ameublement, humidité, installations de chauffage et de ventilation, tabagisme, produits d'entretien... Certains, comme l'amiante et le plomb sont liés à des logements plus anciens. Les légionelles se développent dans les circuits d'eau chaude sanitaire.

Les polluants de l'air intérieur pénètrent dans notre organisme par la respiration.



QUE FAIRE?

Mieux vaut prévenir que guérir!

Le meilleur moyen de ne pas polluer l'air intérieur de votre logement est de ne pas y faire entrer de polluants!

Choisir des matériaux plus respectueux de la santé pour construire, rénover et aménager votre logement, entretenir l'installation de chauffage et le système de ventilation, utiliser une hotte dans la cuisine, ne pas fumer à l'intérieur, éviter les parfums d'ambiance, les insecticides... sont autant de gestes en faveur d'une bonne qualité de l'air intérieur.

Vous devrez ainsi moins solliciter le système de renouvellement de l'air, moins le surmener, lui demander juste ce qu'il faut pour évacuer à l'extérieur l'humidité et les polluants que vous n'aurez pas pu éviter.

Retrouvez les gestes en faveur d'une bonne qualité de l'air intérieur dans les fiches d'information de la série « La Santé et l'Habitat ».



Prendre le temps de la réflexion!

Résoudre les problèmes liés à une mauvaise qualité de l'air intérieur dans votre logement ou démarrer un projet de construction/rénovation d'un logement sain vous met sur la voie d'une bonne santé pour les occupants²!

Pour arriver à bon port, mieux vaut prendre le temps > de vous informer > d'en parler avec votre propriétaire > d'établir un diagnostic des situations pouvant être problématiques > de visiter des logements sains exemplaires > de rechercher des professionnels du bâtiment sensibilisés/formés à la qualité de l'air intérieur...

Les polluants de l'air intérieur et ma santé

Les polluants présents dans l'air du logement peuvent avoir de nombreux effets sur la santé, depuis une simple gêne (odeur, fatigue, maux de tête, irritation de la peau...) jusqu'à l'aggravation ou le développement de maladies chroniques (allergies, asthme...). Des cancers peuvent survenir après une exposition de longue durée à la fumée de tabac, à l'amiante, au radon... Le plomb est responsable d'un retard de développement chez l'enfant.

Les légionelles provoquent une pneumonie parfois très grave. Chaque année, des habitants meurent des suites d'une intoxication au monoxyde de carbone (CO)...

Même présentes à de très faibles doses dans l'air intérieur, certaines substances chimiques (perturbateurs endocriniens) peuvent avoir des effets très néfastes (troubles de la fertilité, de la croissance, hyperactivité, cancers, obésité, diabète...) sur notre organisme et celui de nos descendants!

Une exposition journalière (depuis le début de la vie et pendant toute la vie) à de faibles concentrations de polluants en mélange (cocktail) - situation que nous rencontrons dans nos logements - constitue un risque reconnu par le secteur de la santé.

Les enfants (dès le fœtus), les personnes âgées et les personnes malades sont particulièrement sensibles aux polluants de l'air intérieur.

Il peut arriver que le cumul de situations polluantes (moisissures, CO, radon...) fasse dire d'un logement qu'il ne respecte pas les critères minimaux de salubrité... le rendant ainsi impropre à être habité.

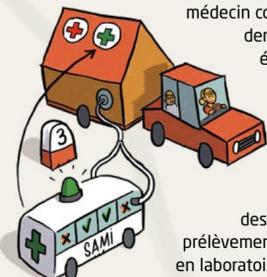
Retrouvez les informations sur les polluants de l'air intérieur et leurs effets sur la santé dans les fiches d'information de la série « La Santé et l'Habitat ».

Cet investissement en temps > vous fera gagner en santé et en confort > évitera des travaux de remédiation souvent lourds pour le portefeuille > permettra de compiler vos exigences dans votre « Carnet de bord pour un logement sain » (celui-ci facilitera le dialogue avec les professionnels à qui vous confiez les travaux et la maintenance de votre logement).

2. Un air intérieur de bonne qualité n'est pas le seul déterminant d'une bonne santé. D'autres facteurs y contribuent : une alimentation saine, l'accès aux soins de santé...

Votre logement serait-il à l'origine de vos problèmes de santé?

Les Services d'Analyse des Milieux Intérieurs (SAMI) contribuent au diagnostic médical lorsqu'un médecin estime que le logement de son patient peut être la cause d'un problème de santé. Le médecin complète un formulaire de demande d'intervention ou établit une prescription médicale.



Sur place, l'agent du SAMI recherche des sources de pollution intérieure en effectuant des mesures et des prélèvements qui seront analysés en laboratoire. Il rédige ensuite un rapport et formule des conseils pour réduire ou supprimer les sources de polluants.

Retrouvez toutes les infos concernant les SAMI et leurs coordonnées sur <https://apw.be/actions/samipi/>

Des organismes pour vous orienter!

Quel que soit votre point de départ pour un logement sain, des organismes sont là, à chaque étape de votre itinéraire, pour vous aider à prendre les bonnes directions et à atteindre votre destination

- i1** > Je cherche des informations sur les polluants de l'air intérieur et la santé
 - Espace Environnement > www.sante-habitat.be
 - Portail Environnement-Santé <http://environnement.sante.wallonie.be>
 - Votre médecin
 - Centre Antipoisons > www.centreatipoisons.be
- i2** > Je veux remédier aux problèmes liés à la pollution de l'air intérieur de mon logement
 - Espace Environnement > www.sante-habitat.be
 - Guichets Énergie Wallonie > energie.wallonie.be
 - écoconso > www.ecoconso.be
- i3** > Je souhaite adapter mes comportements et utiliser des produits plus sains au quotidien
 - Cluster Eco-construction > <https://clusters.wallonie.be/ecoconstruction-fr>
 - écoconso > www.ecoconso.be
- i4** > Existe-t-il des primes ou/et un accompagnement pour m'aider à améliorer mon logement?
 - Guichets Énergie Wallonie > energie.wallonie.be
 - Call center du Service Public de Wallonie (Permanences Infos-Conseils Logement) : 1718 (numéro gratuit) > www.wallonie.be
 - Le CPAS de votre commune
- > Je suis un professionnel du bâtiment, je cherche des informations/formations en matière de construction saine
 - CSTC (Centre Scientifique et Technique de la Construction), Division Avis techniques > www.cstc.be
 - Constructiv > www.constructiv.be

Je pense que le logement que je loue présente des problèmes de pollution de l'air intérieur pouvant nuire à la santé de ma famille

La première démarche est d'avertir votre propriétaire. En cas de conflit locataire/propriétaire, le Juge de Paix est l'homme de la situation. Une enquête de salubrité peut être demandée au Service Public de Wallonie (cellule « Salubrité-Logements ») ou à votre commune si elle en a la compétence.



Des outils pour contrôler l'état de santé de votre logement au quotidien

Un hygromètre et un thermomètre permettent de contrôler que la température et le taux d'humidité sont adéquats dans les locaux. Réalisé sur trois mois pendant la période de chauffe, un test radon permet de savoir si vous y êtes exposés.



Tenir à jour un « Carnet d'entretien du logement » est propice à ne pas oublier d'organiser la maintenance des installations de chauffage, d'eau chaude sanitaire et de ventilation.



Retrouvez les infos sur le « Carnet d'entretien du logement » sur www.sante-habitat.be

Les fiches d'information

Chaque fiche de la Série « La Santé et l'Habitat » d'Espace Environnement aborde une problématique liée à la pollution de l'air intérieur et propose :

- > un état des lieux de la problématique;
- > une info santé;
- > des solutions;
- > des organismes à contacter.

Retrouvez-les sur sante-habitat.be/outils-de-sensibilisation/fiches/

Déjà en circulation

- 01 Humidité
- 02 Pesticides
- 03 Substances chimiques dangereuses
- 04 Allergie
- 05 Qualité de l'air intérieur
- 06 Entretien
- 07 Renouveler efficacement l'air intérieur
- 08 Champs électriques, magnétiques et électromagnétiques
- 09 Fumées de combustion
- 10 Radon
- 11 Isoler
- 12 Rénover
- 13 Amiante
- 14 Ma santé et ma sécurité
- 15 Plomb
- 16 Perturbateurs endocriniens
- 17 3 itinéraires vers un logement sain
- 18 Légionelles



Les polluants de l'air intérieur : ne les embarquez pas comme passagers!



Cette carte vous guide à chaque étape de votre itinéraire vers un logement sain. Elle indique les ressources à votre disposition pour prendre les bonnes directions et atteindre votre destination. Bonne route, attachez votre ceinture... c'est parti!

Vous avez une question relative aux polluants de l'air intérieur?

Contactez Espace Environnement
071 300 300

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
sante-habitat.be/espace-environnement.be
www.sante-habitat.be

Communiquez cette information à vos voisins!

