



Conseils pour la qualité de l'air

Situations et activités intérieures et extérieures

FUMER DANS LE LOGEMENT

La fumée est la plus grande source de pollution de l'air intérieur.

Recommandations:

- Fumer à l'intérieur est à éviter à tout prix. Si malgré tout vous le faites, évitez de fumer dans les pièces de séjour, ou fumez éventuellement sous la hotte. Evitez surtout de fumer en présence de personnes sensibles.
- Ventilez intensivement ou aérez abondamment, en complément [à l'aération de base](#). Ouvrez les fenêtres complètement pendant que vous fumez et pendant les 30 minutes qui suivent, et de préférence, transversalement.

DORMIR

Dormir va de pair avec une production accrue d'humidité et de CO₂. De plus, il est difficile de régler le renouvellement d'air en fonction des besoins durant le sommeil.

Recommandations:

- Ventilez intensivement ou aérez abondamment, en complément [à l'aération de base](#). Si la chambre n'est pas chauffée pendant la nuit, vous pouvez le faire en ouvrant la fenêtre en position oscillante ou en ouvrant une fenêtre basculante. Le cas échéant, ouvrez la fenêtre pendant 15 minutes avant d'aller dormir, et pendant 15 minutes au réveil.

PRENDRE UNE DOUCHE OU UN BAIN

Prendre un bain ou une douche implique une forte augmentation de la production d'humidité. On peut le constater quand les fenêtres ou les miroirs se couvrent de buée. La buée est la conséquence de la condensation, qui se fixe d'abord sur les surfaces les plus froides de la pièce.

Recommandations:

- Si le bâtiment présente des ponts thermiques, l'humidité s'y déposera également, ce qui peut entraîner des dégâts à la construction. La buée sur les fenêtres et les miroirs est le signal qu'il faut ventiler ou aérer. Si l'humidité en vient même à se déposer sur les murs, c'est qu'il est grand temps d'intervenir. Veillez à ce que pendant et après le bain ou la douche, une ventilation temporaire mais plus intensive soit mise en marche pour évacuer l'humidité excédentaire.
- Veillez à ne pas garder de l'eau inutilement dans le logement. Ne laissez par exemple pas traîner l'eau du bain pendant des heures.
- Dans la salle de bains, prévoyez des matériaux de finition qui ne prennent pas l'humidité, comme des carrelages céramiques ou l'enduit tadelakt à base de chaux,...
- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes, et en les ouvrant pendant le bain ou la douche, et les 15 minutes qui suivent.



CUISINER

Cuisiner implique souvent une forte augmentation de la production d'humidité, surtout quand il n'y a pas de hotte ou qu'elle fonctionne mal. On peut le constater quand les fenêtres se couvrent de buée. La buée est la conséquence de la condensation, qui se fixe d'abord sur les surfaces les plus froides de la pièce.

Recommandations:

- Ne laissez pas bouillir l'eau inutilement. Cela engendre une énorme production d'humidité dans l'air.
- Si le débit de la hotte n'est pas très élevé (débit < 250 m³/h), il vaut mieux laisser fonctionner la hotte encore 15 minutes après avoir cuisiné, afin d'évacuer les odeurs restantes et l'humidité excédentaire.
- Nettoyez ou remplacez le filtre de la hotte au moins deux fois par an. La poussière diminue le débit et augmente les consommations d'énergie.
- Utilisez la hotte quand vous cuisinez et ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes.

NETTOYER

La plupart des produits de nettoyage décrassent et désinfectent très bien, mais certains sont moins sains que d'autres. Certains sont même dangereux s'ils ne sont pas utilisés avec précaution.

Recommandations

- Essayez d'éviter les produits de nettoyage qui ont des propriétés dangereuses, nocives ou toxiques, comme l'eau de javel, les nettoyeurs pour fours, les déboucheurs, les produits de cirage,... Il y a suffisamment d'alternatives pour nettoyer sa maison sainement :
- Le savon noir et les nettoie-tout peuvent remplacer les produits de nettoyage qui contiennent des substances nocives.
- L'eau de javel et la poudre à blanchir à base d'oxygène sont des agents de blanchiment alternatifs.
- Déboucher peut se faire à l'aide d'une ventouse, d'un ressort à boudins ou d'une pompe à vide.
- Choisissez des produits de cirage sans solvants, par exemple de l'huile végétale ou de la cire à base de produits naturels.
- Les fleurs et les fruits sont une excellente alternative aux désodorisants.
- Le bon dosage, tel qu'indiqué sur l'étiquette du produit, contribue à atteindre une qualité de l'air intérieur plus saine.
- En aspirant, les particules de poussières sont à nouveau insufflées dans l'air. Essayez de passer le torchon plutôt que d'aspirer. Par contre, il existe des aspirateurs avec un filtre absolu ou HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes), qui garantissent une très faible quantité de particules rejetée dans l'air.
- Les fabricants de désodorisants inculquent aux consommateurs qu'il est nécessaire d'ajouter des senteurs dans la maison. Pourtant, bon nombre de ces désodorisants contiennent des substances nocives. Essayez donc de les éviter.
- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes



SECHER LE LINGE

Sécher le linge implique souvent une forte augmentation de la production d'humidité. On peut le constater quand les fenêtres se couvrent de buée. La buée est la conséquence de la condensation, qui se fixe d'abord sur les surfaces les plus froides de la pièce.

Recommandations

- Pendez le linge dehors (éventuellement sous abri) plutôt que d'utiliser un sèche-linge. Les sèche-linge peuvent augmenter l'humidité de l'air, surtout quand l'évacuation de l'air ne s'effectue pas correctement.
- Les sèche-linge peuvent être soit à condensation, soit pourvus d'une évacuation d'air directe. Si vous utilisez un sèche-linge à évacuation directe, vérifiez que l'air soit effectivement évacué vers l'extérieur. Suivez les recommandations du manuel de l'appareil ou du fournisseur. Si vous utilisez un sèche-linge à condensation, videz régulièrement le réservoir d'eau.
- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes.

UTILISATION ET ENTREPOSAGE DE PRODUITS DE FINITION (PEINTURES, TEINTURES, VERNIS,...)

Certains additifs présents dans les produits de finitions ont un effet sur votre santé.

Recommandations:

- Vous pouvez éviter que les produits de finition aient un effet sur la santé en vous préparant bien au travail : portez des vêtements longs, des gants, et un masque à poussière lorsque vous utilisez des produits de finition.
- Choisissez également des produits naturels. Ces sont des produits élaborés à partir de matériaux végétaux et minéraux.
- Ventilez intensivement ou aérez abondamment quand vous utilisez des produits de finition, en complément [à l'aération de base](#). Vous pouvez le faire en ouvrant complètement les fenêtres pendant l'activité, et en les ouvrant pendant 30 minutes, 2 fois par jour pendant quelques jours.

TRAVAILLER AVEC DES MATERIAUX DE CONSTRUCTION (NOUVEAU REVETEMENT DE SOL, MATERIAUX ISOLANTS,...)

Beaucoup de matériaux de construction contiennent des substances nocives pour la santé. Citons par exemple le formaldéhyde cancérigène qui émane des panneaux agglomérés ou le radon, un gaz toxique, contenu dans certaines plaques de plâtre.

Recommandations

- Quand vous travaillez avec des matériaux de construction, il faut bien vous préparer : portez des vêtements longs, des gants et un masque à poussière.
- Choisissez des matériaux bioécologiques. Ces sont des produits élaborés à partir de matériaux végétaux ou minéraux.
- Passez un torchon après l'exécution des travaux pour éliminer la poussière.
- Ventilez intensivement ou aérez abondamment, en complément [à l'aération de base](#). Vous pouvez le faire en ouvrant complètement les fenêtres pendant l'activité, et en les ouvrant pendant 30 minutes, 2 fois par jour pendant quelques jours

SURPOPULATION

Par surpopulation nous entendons que le logement n'est pas adapté à sa quantité d'habitants, que ce soit de manière temporaire ou permanente. Comme cette situation



peut mener à des dégradations du bâtiment et à des problèmes de santé, des mesures particulières et adaptées sont à prévoir.

Surpopulation temporaire

Par surpopulation temporaire nous entendons que le logement accueille temporairement un plus grand nombre de personnes, par exemple lors de réceptions, réunions, fêtes,...

Recommandations

- Ventilez intensivement ou aérez abondamment, en complément [à l'aération de base](#). Vous pouvez le faire en ouvrant complètement les fenêtres pendant 30 minutes en quittant la pièce.

Surpopulation permanente

Par surpopulation permanente nous entendons que le logement accueille un nombre plus grand de personnes que le maximum toléré suivant le Code Bruxellois du Logement en fonction de sa superficie habitable.

Recommandations

- La surpopulation permanente d'un logement est une situation qui peut induire des problèmes de santé et de dégradation du bâtiment plus élevés. C'est pour cela qu'elle doit être évitée à tout prix. Prenez éventuellement contact avec la Direction de l'Inspection Régionale du Logement.
- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes.

PRESENCE PROLONGEE DE PERSONNES

Par la présence prolongée de personnes nous entendons qu'une pièce soit occupée par une ou plusieurs personnes de manière presque ininterrompue pendant une période assez longue. C'est le cas d'une chambre à coucher, où l'on reste longtemps pendant qu'on dort, ou d'une chambre qui accueille un malade,.... Ce sont des situations qui demandent un renouvellement de l'air accru.

Recommandations

- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez soit le faire en ne fermant jamais tout à fait les grilles de ventilation (ventiler), soit en ouvrant les fenêtres complètement au moins deux fois par jour pendant 15 minutes.

PREPARATION D'EAU CHAUDE POUR L'EAU CHAUDE SANITAIRE OU POUR LE CHAUFFAGE CENTRAL

Pour la préparation d'eau chaude sanitaire ou d'eau chaude pour le chauffage central, des installations de combustion sont nécessaires (chauffe-eau ou chaudières). Ces installations de combustion se répartissent en deux groupes : les installations ouvertes et les installations étanches. Une installation ouverte prend l'air pour la combustion à son environnement, tandis qu'une installation étanche aspire cet air directement de l'extérieur. Une combustion incomplète peut se produire suite à un manque d'apport d'oxygène dans le cas d'une installation ouverte, ou suite à un mauvais fonctionnement de l'évacuation (cheminées ou conduits non ramonés). Or, cela constitue un risque réel d'intoxication au monoxyde de carbone.



Recommandations

- Optez pour un système étanche lors du placement d'une nouvelle installation.
- Faites ramoner la cheminée annuellement
- Faites contrôler les appareils de combustion par un technicien compétent chaque année.
- Assurez un apport d'air frais permanent.

PRESENCE PROLONGEE D'UNE QUANTITE D'EAU

Par la présence prolongée d'une quantité d'eau nous entendons qu'une quantité d'eau est présente à l'intérieur pour une longue période. Elle peut provenir d'un aquarium, un bain rempli, un toit ou des sanitaires avec fuites, des infiltrations d'humidité, de l'humidité ascensionnelle,...

Cette situation crée une augmentation permanente du taux d'humidité par l'évaporation de l'eau présente.

Recommandations:

- Veillez à ne pas garder de l'eau inutilement dans le logement.
- Couvrez les masses d'eau, comme les aquariums ou les bains remplis, le plus souvent possible.
- Réparez les fuites d'eau et combattez l'humidité ascensionnelle.
- Ventilez ou aérez régulièrement. Vous pouvez le faire en ne fermant jamais complètement les grilles de ventilation (ventiler) ou en ouvrant complètement les fenêtres pendant 15 minutes, au moins deux fois par jour.

COMBATTRE LES MAUVAISES HERBES ET LA VERMINE

Les biocides qui sont utilisés pour en finir avec les moisissures, les insectes ou les plantes sont aussi très nocifs pour notre santé et pour l'environnement. Pourtant, les biocides sont employés de plus en plus fréquemment à l'intérieur du logement. Citons les produits de traitement anti-poux ou les produits servant à éloigner les insectes. Mais les biocides sont ajoutés dans bon nombre d'autres produits, par exemple dans les produits de protection du bois, en tant que conservateur et anti-moisissure.

Recommandations :

- Evitez les pesticides et choisissez plutôt une moustiquaire et un peigne ou un shampoing anti-poux, éliminez les sources de pollution (tapis,...), protégez le bois avec une couche de finition ou poncez-le.
- Si malgré tout vous utilisez des biocides, respectez scrupuleusement le mode d'emploi.
- Ne séjournez ou ne dormez surtout pas dans les pièces où vous avez utilisé un insecticide.
- Ventilez intensivement ou aérez abondamment, en complément [à l'aération de base](#), lorsque vous combattez les mauvaises herbes et la vermine. Vous pouvez le faire en ouvrant complètement les fenêtres pendant l'activité, et en les ouvrant pendant 30 minutes, 2 fois par jour pendant quelques jours.

SOURCES POLLUANTES A L'EXTERIEUR

L'air de l'extérieur est pollué par différentes sources. La plus grande source de pollution dans les (grandes) villes sont les émissions de gaz liées à la circulation. Elles contiennent des polluants typiques comme le dioxyde d'azote, le monoxyde de carbone et des particules fines. Le bruit peut également être considéré comme une source de pollution.

Malgré une certaine contamination de l'air extérieur, le renouvellement de l'air intérieur par de l'air extérieur est favorable pour la qualité de l'air intérieur. Des études démontrent que les concentrations d'agents polluants sont souvent beaucoup plus élevées à l'intérieur de l'habitat qu'à l'extérieur. C'est pour cela qu'il est indispensable d'aérer ou de ventiler !

S'il existe plusieurs possibilités pour placer les dispositifs d'amenée d'air frais, il est conseillé de choisir le côté le moins pollué. Dans le cas d'une ventilation mécanique, il est même possible d'intégrer des filtres. Cela peut être une solution pour les personnes présentant des allergies au pollen. De plus, il existe également des systèmes pour atténuer le bruit dans les ouvertures d'apport d'air naturel ou mécanique.



SITUATIONS EXTERIEURES

En hiver

En hiver, lorsque la température extérieure est fort basse, on a tendance à fermer les grilles de ventilation ou les fenêtres, afin de limiter les pertes d'énergie, mais on risque alors de ne pas renouveler suffisamment l'air.

En été

On rencontre souvent des températures intérieures beaucoup trop élevées dans les logements en été. C'est la combinaison de températures extérieures élevées, avec la production de chaleur des habitants, des appareils électriques, et du rayonnement solaire, qui crée un besoin de refroidissement. Mais les installations de refroidissement (le conditionnement d'air) sont à déconseiller, tant du point de vue de la santé que du point de vue de l'environnement. Le 'syndrome des bâtiments malsains' ('sick building syndrome') est en grande partie dû aux installations de refroidissement. Des installations mal entretenues peuvent propager des microbes. Mais quoi qu'il en soit, beaucoup de personnes sont sensibles à l'air insufflé par les installations de refroidissement. Par ailleurs, elles sont de grandes consommatrices d'énergie et les moins récentes produisent des gaz artificiels (fréons), nocifs pour la couche d'ozone. Depuis le premier avril 1991¹ il est interdit d'utiliser des liquides de refroidissement qui contiennent des fréons, mais les nouveaux liquides de refroidissement sont également nocifs pour l'environnement.

Comment rafraîchir l'ambiance intérieure?

- Le principe de refroidissement nocturne
- Le principe du refroidissement nocturne est de décharger la chaleur contenue dans l'air intérieur et dans la masse des matériaux lourds, tels les plafonds et les sols, grâce à l'air extérieur frais de nuit. Pour cela, de plus grandes quantités d'air que pour la ventilation hygiénique de base sont nécessaires. Elles proviennent de l'ouverture des fenêtres. En journée, une partie de la chaleur est stockée dans les matériaux refroidis ce qui fait que la température intérieure augmente moins. Quand la température extérieure est plus faible que la température intérieure (environ de 21h00 à 10h00), il est conseillé d'ouvrir les fenêtres au maximum. A l'inverse, quand la température intérieure est plus faible que la température extérieure, il est conseillé de les garder fermées.
- Limitez l'incidence des rayons solaires
- Les vitrages orientés au sud, mais également ceux à l'est et à l'ouest, permettent aux rayons solaires de pénétrer généreusement dans l'habitation, ce qui peut engendrer des surchauffes. Empêchez donc les rayons solaires de pénétrer dans le logement en utilisant des protections solaires, des volets ou des rideaux.

Grand vent

Par grand vent, il est possible que le vent s'infilte dans certaines grilles de ventilation, provoquant des courants d'air. Ce problème peut être résolu en grande partie par l'utilisation de grilles d'amenée d'air auto réglables.

Augmentation temporaire de la pollution atmosphérique

Certaines conditions climatiques peuvent accroître la pollution atmosphérique. Lors d'une belle journée d'été chaude et avec un petit vent d'est ou du sud, le risque de formation de concentrations d'ozone (O₃) et de poussière est plus élevé. En hiver par contre, il existe un risque accru de formation de concentrations de dioxyde de soufre (SO₂) et de poussière, quand la pression est haute et que le vent de l'est est faible ou moyen.

En cas d'effort fourni à l'extérieur, des concentrations d'ozone plus élevées peuvent être à l'origine d'affectations aux voies respiratoires et aux muqueuses, suivant la sensibilité de chacun. C'est pour cette raison qu'il est déconseillé de faire de gros efforts physiques prolongés l'après-midi et en début de soirée, soit entre 12 et 21 heures. L'ozone est fort instable et se dissocie en entrant en contact avec des objets.

¹ Arrêté Royal du 7 mars 1991 réglementant l'utilisation de certains composés chlorofluorocarbonés dans les installations frigorifiques (M.B. 29.03.1991 - err. 13.10.1992)



C'est pourquoi la concentration d'ozone diminue presque instantanément dès qu'elle pénètre le logement. La concentration d'ozone est donc plus faible à l'intérieur qu'à l'extérieur. Pour les personnes sensibles il vaut donc mieux rester à l'intérieur.

Une plus forte concentration d'ozone, de particules de poussière ou d'un autre type de pollution de l'air peut entre autres provoquer des troubles respiratoires, suivant la sensibilité de chacun.

