




# Quelle est la qualité de mon air intérieur ?

Nous passons en moyenne 22 heures par jour dans des locaux fermés (bureaux, écoles, équipements publics...) dont plus de 16 heures à notre domicile. Si l'air respiré dans notre logement est de mauvaise qualité, cela a donc une influence sur notre santé !

Ce rapide questionnaire a pour objectif de vous aider à identifier des polluants ou dysfonctionnements pouvant dégrader l'air intérieur de votre logement et à mettre en oeuvre des premières solutions pour vivre dans un logement plus sain.

## Les caractéristiques de mon foyer

- Des femmes-enceintes ou des enfants vivent-ils dans le logement ?  oui  non
- Un ou plusieurs occupants souffrent-ils d'affections respiratoires et / ou d'allergies ?  oui  non



Si vous avez coché "oui" à l'une de ces questions, nous vous invitons à être vigilant pour limiter la pollution de l'air intérieur. Les enfants, femmes enceintes et les personnes concernées par des allergies ou maladies chroniques sont plus sensibles aux polluants et à leurs effets.

## Les caractéristiques de mon logement

- Votre logement a été construit /rénové :  avant 1949  1949/1974  1974/2003  Après 2003
- Quel est le niveau le plus bas avec une pièce de vie :  Sous-sol  Rez-de-chaussée  1er étage ou plus
- Dans votre logement, le moyen de chauffage principal est :
  - électricité  chaudière à gaz ou fioul  cheminée ouverte  insert/poêle  pompe à chaleur  autre
- Utilisez-vous des chauffages d'appoint (poêle à pétrole ou à gaz) ?  oui  non



En cas de chauffage avec une combustion (fioul, gaz, bois), pensez à faire vérifier et nettoyer vos installations par un professionnel chaque année. N'utilisez pas de chauffage d'appoint en continu et veillez à bien ventiler la pièce.

- ☞ S'il y a un vide sanitaire ou un sous-sol, est-il accessible et communique-t-il avec l'intérieur du logement (trappe, porte, ...) ?  oui  non
- ☞ Dans votre logement, observez-vous des fissures au niveau du sol ou du bas des murs ?  oui  non
- ☞ Dans votre logement, de l'air peut-il encore passer via les gaines d'arrivée et de départ des réseaux d'eau, chauffage, électricité (défaut d'étanchéité) ?  oui  non



Le radon est un gaz radioactif naturel, présent dans les roches du sol, cancérigène pour les poumons. Il peut se concentrer dans l'air des logements, surtout au sous-sol et rez-de-chaussée. Si vous avez répondu "oui" à la majorité des questions, nous vous conseillons :

- d'étanchéifier votre logement en comblant les fissures et passages de réseaux,
- de bien aérer plusieurs fois par jour
- ventiler le logement.

Si vous avez réalisé une mesure du radon, pour des conseils plus précis, contactez le CPIE Loire Anjou. En cas de rénovation, la circulation de l'air est souvent modifiée dans le logement. Il est conseillé de réaliser une mesure du radon.

## Le renouvellement de l'air dans mon logement

Aérer : renouvellement de l'air intérieur en apportant un grand volume d'air "neuf" pendant une durée limitée.  
Action de l'occupant par ouverture des fenêtres.

- ☞ Dans votre logement, vous aérez (plusieurs réponses possibles) :
 

<input type="checkbox"/> Au moins une fois par jour en toute saison	<input type="checkbox"/> Moins d'une fois par jour
<input type="checkbox"/> Moins souvent l'hiver que l'été	<input type="checkbox"/> Jamais
<input type="checkbox"/> 5 minutes ou plus d'affilée	<input type="checkbox"/> moins de 5 minutes d'affilée
<input type="checkbox"/> Matin	<input type="checkbox"/> Soir
<input type="checkbox"/> Lors des activités (ménage, cuisine, douche, bricolage)	
<input type="checkbox"/> En créant un courant d'air dans toute la maison	<input type="checkbox"/> En ouvrant seulement quelques pièces
<input type="checkbox"/> En oscillo-battant	<input type="checkbox"/> En ouvrant l'ensemble de la fenêtre

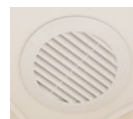


Pour évacuer les polluants et l'humidité, il est conseillé d'aérer 2 fois 5 minutes par jour, en toute saison. En hiver, avec cette durée, les murs ne refroidissent pas et un air renouvelé est moins humide et donc plus facile à chauffer !

Lors des activités comme la cuisine, le ménage, le bricolage, il est conseillé d'aérer davantage pour évacuer l'humidité et de potentiels polluants.

Ventiler : renouvellement de l'air intérieur par une circulation permanente d'un volume d'air grâce au fonctionnement d'un équipement de ventilation (grilles, extractions, gaines, moteur, ...)

- ☞ Votre logement est-il équipé d'un système de ventilation ?  oui  non  
Il s'agit d'une :  ventilation naturelle  ventilation mécanique simple flux  ventilation double flux
- ☞ De l'humidité ou des moisissures sont-elles visibles dans le logement ?  oui  non
- ☞ La ventilation est-elle réellement fonctionnelle ?  oui  non  
(Pour le savoir, vous pouvez approcher une feuille de papier toilette au niveau des bouches d'extraction, si celle-ci ne tient pas, il y a un dysfonctionnement.)
- ☞ Dans les pièces humides (cuisine, salle d'eau/de bain, toilettes, buanderie), il y a-t-il des bouches d'extraction ?  oui  non
- ☞ Dans les autres pièces (chambre, pièce de vie), il y a-t-il des entrées d'air ?  oui  non
- ☞ Les sorties et entrées d'air sont-elles ouvertes et fonctionnelles ?  oui  non
- ☞ Les sorties et arrivées d'air sont-elles régulièrement nettoyées (tous les 3 à 6 mois) ?  oui  non
- ☞ Le bloc moteur ou le filtre du système de ventilation est-il annuellement vérifié et nettoyé ?  oui  non
- ☞ Dans le logement, l'ensemble des portes intérieures sont-elles détalonnées ? (pour répondre, nous vous invitons à observer le bas de vos portes intérieures : un interstice d'au moins 1 cm pour laisser circuler l'air lorsqu'elles sont fermées doit être présent.)  oui  non



Vous avez majoritairement répondu "non" aux questions précédentes ? Une mauvaise ventilation dégrade la qualité de l'air intérieur. La présence de moisissures est souvent le marqueur d'un problème de ventilation. L'aération et la ventilation sont complémentaires pour évacuer les polluants. Pour assurer une bonne circulation de l'air dans la maison :

- faire fonctionner la ventilation en continu et vérifier au moins 1 fois par an son fonctionnement,
- détalonner toutes les portes intérieures d'au moins 1 cm,
- ne pas boucher et nettoyer toutes les entrées et sorties d'air environ tous les 3 mois (éviter l'accumulation de poussières).

## Réduire les sources de polluants intérieurs

- ☞ Combien de produits différents utilisez-vous pour l'hygiène de la maison ? (vaisselle, entretien de la cuisine, ménage de l'ensemble de la maison, entretien des toilettes, linge) :  
 Moins de 7 produits  entre 7 et 15 produits  plus de 15 produits
- ☞ Utilisez-vous des produits d'entretien différents pour chaque pièce / surface de la maison ?  oui  non
- ☞ Désinfectez-vous votre logement avec de l'eau de javel ou avec des agents désinfectants ?  
 Intégralement  seulement certaines surfaces  non
- ☞ Dans la maison, utilisez-vous :  
 de l'encens  des bougies  des parfums d'intérieur  un diffuseur d'huile essentielle  
 des sprays désodorisants  Aucun

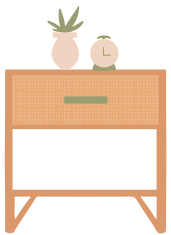


Les produits en spray, parfums d'intérieur, encens et bougies émettent des molécules polluantes à la combustion et des parfums de synthèse. Il est conseillé d'éviter de les utiliser, surtout en présence de personnes sensibles. Pour éliminer les odeurs indésirables, mieux vaut ouvrir les fenêtres durant quelques minutes.

Ne pas fumer en intérieur, même fenêtres ouvertes.

Pour les produits ménagers, il est conseillé de privilégier les produits multi-usages, si possible labellisés\* pour réduire le nombre de produits utilisés et de respecter les doses et précautions d'usage. Le vinaigre, le savon noir/de Marseille, le bicarbonate et l'acide citrique peuvent servir comme simples produits ménagers. Les désinfectants ne sont pas obligatoires, le savon peut remplir ce rôle.

- ☞ Lors de la réalisation de travaux (peinture, papier-peint, sol...), aérez-vous votre logement ?  oui  non
- ☞ Lorsque vous achetez un nouveau meuble ou décoration :
  - Vous le déballez et l'installez directement dans la pièce de destination.
  - Vous le montez dans une autre pièce ventilée ou à l'extérieur pour permettre à l'équipement de s'aérer plusieurs heures voir plusieurs jours ou semaines.
- ☞ Lors de vos achats de meubles ou de décorations, vous privilégiez :
  - des produits peu émissifs pour la qualité de l'air (étiquette « Émission dans l'air intérieur »)
  - les matériaux bruts
  - les matériaux contreplaqués ou agglomérés
  - le prix
  - Vous ne prenez pas en compte d'éléments particuliers
  - des produits labellisés\*
  - les matériaux en plastiques
  - des objets de seconde main



Lors des travaux de rénovation ou de décoration, il est conseillé d'aérer longuement les pièces afin d'évacuer tous les polluants ou poussières. Essayez d'anticiper au maximum l'arrivée d'un enfant pour préparer la chambre. Les enfants et femmes enceintes doivent éviter d'être présents lors des travaux.

Nous vous conseillons de privilégier les produits étiquetés "A+" ou avec des labels environnementaux\*, qui émettent moins de composés organiques volatiles.

Pour le mobilier neuf, il est conseillé de le monter dans une pièce non utilisée et aérée durant plusieurs jours. Les matériaux bruts ou labellisés\* sont à privilégier. La seconde main peut être une bonne alternative car le mobilier aura déjà relargué la plupart des polluants.

\*Retrouvez tous les labels sur le site de l'ADEME : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>

4

Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement Loire Anjou peut répondre à vos questions sur l'air intérieur et le radon, par téléphone : 02 41 71 77 30 ou par mail : [contact@cpieloireanjou.fr](mailto:contact@cpieloireanjou.fr)  
Retrouvez toutes les informations et une sélection de ressources sur [www.cpieloireanjou.fr](http://www.cpieloireanjou.fr)