

LA QUALITÉ DE L'AIR



Les enfants passent la majorité de leur temps dans des espaces clos. Or l'air qu'ils y respirent n'est pas toujours de bonne qualité. En cause : des sources de pollution intérieures sous-estimées, dues à des pratiques inappropriées. Pourtant, des gestes du quotidien peuvent aisément assainir leurs lieux de vie.

■ AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

L'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur faute d'un brassage suffisant. La pollution **continue** constitue la 1^{ère} source de polluants, qui proviennent des revêtements de sols, peintures, matériaux de construction, meubles... On compte aussi de nombreuses pollutions **ponctuelles**, en lien avec les habitudes de vie, et donc également impactantes sur la santé des jeunes enfants.

DES GESTES SIMPLES AU QUOTIDIEN

■ Pour renouveler l'air :

- **Aérer minimum 10 minutes, 2 fois/jour, été comme hiver**, en ouvrant en grand les fenêtres de chaque pièce. Penser également à aérer lors de certaines activités : cuisine, ménage...

BON À SAVOIR :

- ◇ Positionner les fenêtres en oscillo-battant ne suffit pas à renouveler l'air d'une pièce.
- ◇ Assainir l'air intérieur avec des plantes dépolluantes n'est pas néfaste, mais reste anecdotique.
- ◇ Les purificateurs d'air seront toujours moins efficaces que l'ouverture des fenêtres.

- **Vérifier régulièrement son système de ventilation** et ne jamais obstruer les bouches d'aération afin de permettre une ventilation de l'air en continu.

■ Pour ne pas générer de polluants :

- **Bannir le tabac dans la maison**, première source de pollution de l'air intérieur.
- **Éviter les produits d'ambiance** (bougies, encens) ou **dits "dépolluants"** (huiles essentielles, sprays désodorisants, papier d'Arménie). Ils ajoutent de nouveaux polluants dans l'air en émettant des Composés Organiques Volatiles (COV).
- **Éviter l'usage de pesticides** (ex. : insecticides).

BON À SAVOIR - En environnement intérieur :

- Le **taux d'humidité** doit se trouver entre **40 et 60%**.
Les stations météorologiques fournissent ce type d'information.
- La **température** idéale est de **19°** pour les **pièces de vie**, de **16°C** pour les **chambres** et **17°C à 22°C** pour la **salle de bain** (selon qu'elle soit utilisée ou non).



MÉNAGE, ENTRETIEN DE SON INTÉRIEUR : Les bonnes habitudes pour laver sans impacter négativement l'air



■ Privilégier des produits :

- **simples et naturels**, faisant consensus : vinaigre blanc, bi-carbonate de soude, savon noir...
- **ou non parfumés**, contenant **peu d'ingrédients**, et faisant mention de **labels environnementaux reconnus** : EcoCert®, Ecolabel européen®, Nature&Progrès®... (cf. liste de l'ADEME).

■ Limiter le nombre de produits d'entretien utilisés.

■ Respecter les dosages et consignes d'utilisation, ne pas faire de mélange. Éviter d'utiliser les produits en sprays ou aérosols.

■ Favoriser l'utilisation de lingettes lavables en microfibres.

■ Utiliser la vapeur pour remplacer les produits ménagers. Le propre n'a pas d'odeur !

■ Opter pour un aspirateur avec filtre HEPA, pour Haute Efficacité pour les Particules Aériennes, et/ou effectuer un lavage humide des sols.

BON À SAVOIR : En cas d'allergie aux acariens, opter pour une housse de matelas antiacariens (au maillage très dense) plutôt que pour un matelas traité antiacariens.

■ AMÉNAGER SON LOGEMENT

- **Isoler les espaces de travaux** des autres pièces.
- **Aérer pendant et après les travaux**, surtout avant l'arrivée d'un bébé ou jeune enfant dans une nouvelle chambre, pour permettre aux polluants de se dissiper.
- **Choisir des produits à faible émission** : sans solvants et étiquetés A+ (pour leur faible émission en polluants volatils).
- **Se protéger** durant l'exposition aux produits en portant gants, lunettes, masque...
- **Il est déconseillé aux femmes enceintes de participer aux travaux** exposant à des substances chimiques.

■ QUID DES ONDES ?

- Positionner le **baby-phone** au pied du lit (et non à la tête).
- Favoriser un emplacement éloigné et/ou peu fréquenté des enfants pour la **box Internet**.

■ AIR EXTÉRIEUR: QUE FAIRE LORS D'ÉPISODES DE POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE ?

Les conduites à tenir pour les femmes enceintes et les jeunes enfants sont les suivantes :

- Éviter les zones à fort trafic routier, aux périodes de pointe.
- Éviter que les enfants pratiquent des activités physiques et sportives intenses, autant en plein air qu'à l'intérieur.
- Maintenir les sorties et activités habituelles mais les limiter, si possible, dans la durée.
- Surveiller l'apparition de gêne respiratoire (asthme, sifflement, essoufflement). En cas de symptômes, consulter un professionnel de santé.

BON À SAVOIR : Dans tous les cas, continuer d'aérer les locaux au moins 10 minutes par jour. **La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution.**

SOURCES :

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/outil_pe_praticien_mieux_comprendre.pdf

Brochure « Un environnement sain pour mon enfant » - Mutualité Française - 2018

Brochure « Accueillir bébé dans un environnement sain » - Mutualité Française - 2021

Fiche mémo : conduite à tenir en cas de pic de pollution atmosphérique - HAS

POUR ALLER PLUS LOIN :

Guide de la pollution de l'air intérieur - INPES

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>

<https://normandie.mutualite.fr/>

www.planethpatient.fr/cmei/