

Cet article est mis à votre disposition : vous pouvez le reprendre tel quel ou utiliser que certains passages selon vos besoins de communication.

Mieux respirer chez soi : la qualité de l'air intérieur, un enjeu pour tous

Sans que l'on s'en rende compte, l'air que nous respirons dans nos logements, écoles, bureaux ou commerces contient de nombreuses substances polluantes. Produits ménagers, mobilier neuf, peintures, activités quotidiennes, cuisson... Ces sources s'accumulent et peuvent rendre l'air intérieur 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.

Pourquoi s'intéresser à l'air intérieur ?

Nous passons 80 à 90 % de notre temps en intérieur. Une mauvaise qualité de l'air peut entraîner :

- Maux de tête,
- Irritations des yeux, de la gorge ou du nez,
- Fatigue inhabituelle,
- Aggravation d'allergies ou de troubles respiratoires.

Les bons gestes pour un air plus sain

Aérez tous les jours

- Ouvrez grand les fenêtres 10 minutes matin et soir, même en hiver.
- Aérez après le ménage, la cuisine, la douche ou un bricolage.
- Créez un courant d'air pour renouveler l'air plus efficacement.

Choisissez des produits ménagers plus sains

- Préférez les produits écolabellisés (Écolabel européen, NF Environnement).
- Limitez sprays parfumés, désodorisants, encens, bougies parfumées.
- Favorisez des solutions simples : savon noir, bicarbonate, vinaigre adapté....

Entretenez chauffage et ventilation

- Faites vérifier chaque année votre chaudière, poêle, VMC, chauffe-eau.
- Nettoyez régulièrement bouches d'aération et filtres de hotte.
- Ne bouchez jamais les grilles d'aération.
- Pour le chauffage au bois : utilisez du bois sec, et un appareil performant.

Surveillez l'humidité et les moisissures

- Aérez après la douche, la cuisine ou le séchage du linge.
- Évitez de faire sécher le linge dans les pièces peu ventilées.
- En cas de moisissures, identifiez la cause (fuite, condensation...).
- Maintenez une température entre 18 et 22 °C.

Limitez les sources de pollution

- Choisissez peintures, meubles et matériaux à faible émission de COV (Composé Organique Volatil).

- Privilégiez le mobilier de seconde main.
- Laissez les meubles neufs s'aérer 2 à 4 semaines dans une pièce ventilée.
- Après travaux, attendez plusieurs jours à quelques semaines avant réoccupation.
- Ne fumez jamais en intérieur.
-

Protégez les plus fragiles

- Aérez la chambre des enfants chaque jour, avant le coucher si possible.
- Évitez diffuseurs, huiles essentielles et parfums d'ambiance dans leur espace
- Lavez régulièrement literie, rideaux et textiles d'ameublement.
- Lavez les peluches régulièrement (astuce : 24 h au congélateur avant lavage pour limiter les acariens).
- En cas de symptômes inhabituels (fatigue, irritations...), parlez-en à un médecin.

Encadré [Le saviez-vous ?]

- Nous respirons entre 15 000 et 20 000 litres d'air par jour. La qualité de l'air que nous inhalons chez nous a donc un impact direct sur notre santé.
- Une fenêtre entrebâillée ne renouvelle pas suffisamment l'air : il faut ouvrir grand.
- Sécher du linge dans une pièce mal ventilée peut augmenter l'humidité de 30 à 50 %, favorisant les moisissures.
- Une VMC ne doit jamais être coupée : la ventilation continue est essentielle pour évacuer humidité et polluants.

Ce qu'en disent les experts

" Une aération de 10 minutes matin et soir suffit à diviser par deux la concentration de certains polluants dans votre logement." – Atmo Hauts-de-France

Pour aller plus loin : <https://www.atmo-hdf.fr/air-interieur>

Retrouver ce visuel en téléchargement dans le kit de communication :

https://www.atmo-hdf.fr/sites/hdf/files/medias/documents/2025-11/infographie_air_interieur_sources33.jpg

