



Les polluants présents à votre domicile sont nombreux et potentiellement dangereux pour votre santé. Apprenez à les identifier et à limiter leur impact et présence chez vous.

Les Aldéhydes

Selon l'Observatoire de la qualité de l'air, les Aldéhydes appartiennent à la famille des **Composés Organiques Volatils** (COV). Le plus connu des Aldéhydes est le Formaldéhyde, soupçonné d'irriter les yeux, la gorge le nez, et considéré comme un cancérigène par l'Organisation mondiale de la santé.

Où se trouvent les aldéhydes ? Dans les mousses isolantes, les colles, les vernis, les encres, les produits ménagers, les pesticides, les bois agglomérés et contreplaqués, la fumée de cigarette, de bougies et d'encens, les cosmétiques, les peintures à phase solvant.

Quelles précautions prendre ? Respecter les consignes d'utilisation des produits, limiter l'usage des produits dangereux si possible, utiliser avec parcimonie les parfums d'intérieur et l'encens, aérer quotidiennement les pièces en travaux et votre logement de façon générale.

Les COV (Composés Organiques Volatils)

Les COV regroupent toute une famille de composés chimiques parmi lesquels l'Alpha-pinène, le dichlorobenzène, le triméthylbenzène, le benzène, l'éthylbenzène, le tétrachloroéthylène... Ces produits peuvent irriter la peau et les muqueuses, provoquer des nausées et céphalées.

Où se trouvent les COV ? Dans les parfums d'intérieur, désodorisants, l'anti-mite, la colle, les solvants pétroliers, les peintures, la laque, la fumée de cigarette, les moquettes, les tapis, les cires...

Quelles précautions prendre ? Aérer régulièrement son logement pendant et après utilisation d'un produit, se renseigner sur la composition d'un produit avant achat, éviter de fumer à l'intérieur du logement, aérer les textiles après un nettoyage à sec, limiter les parfums d'intérieur.

Monoxyde de carbone (CO)

A l'origine de 300 décès en 2001, le monoxyde de carbone ou CO est un gaz incolore, inodore, toxique et mortel se diffusant lors d'une combustion incomplète de matières. Les symptômes d'une intoxication au monoxyde de carbone sont : maux de tête, nausées, vomissements, vertiges, perte de connaissance, coma et mort.

De quoi émanent les CO ? D'appareils de combustion mal raccordés, de conduits d'évacuation bouchés, d'appareils de chauffage mal utilisés, de fuites des conduits d'évacuation, de gaz d'achappement de voitures, et de la fumée de cigarette.

Quelles précautions prendre ? Toujours confier l'installation et l'entretien des appareils de combustion à un particulier. Ramoner annuellement les conduits de cheminée et d'évacuation. Faire vérifier l'étanchéité et le bon fonctionnement des appareils de combustion régulièrement. Aérer les pièces dans lesquelles sont situés ces appareils. Respecter les usages préconisés des produits (ne pas utiliser un chauffage d'appoint comme chauffage permanent).

Plomb et Amiante

Où trouver généralement le plomb ? Le plomb était très souvent utilisé dans les peintures des bâtiments construits avant 1948 et dans les systèmes d'adduction de l'eau. Le plomb peut provoquer des anémies, des coliques et plus gravement, le saturnisme.

Où trouver généralement l'amiante ? L'amiante est un minéral d'origine naturelle utilisé sous forme de fibres offrant des propriétés de résistance thermique, mécanique et chimique. Si l'amiante n'est plus utilisée dans les bâtiments récents, elle a beaucoup été utilisée dans les sols d'anciens logements, dans les faux plafonds etc. L'inhalation d'amiante peut favoriser à certaines doses le cancer de la plèvre ou du poulmon.

Quelles précautions prendre ? Demander un diagnostic amiante et plomb à votre bailleur lorsque vous emménagez. Si vous avez de la peinture au plomb chez vous, interdire aux enfants de gratter ou de mettre des particules de peinture à la bouche, aspirer régulièrement. Eviter de gratter la peinture. Concernant l'amiante, éviter de poncer, percer ou gratter une surface où de l'amiante a été utilisée.

Les Champs électromagnétiques

Définition de l'OMS : Les champs électriques sont produits par des variations dans le voltage. Les champs magnétiques apparaissent lorsque le courant circule. Les champs électromagnétiques, en fonction de leur intensité peuvent provoquer des échauffements des tissus vivants mais les études sur le sujet ne sont pas encore assez nombreuses.

Par quoi sont générés les champs électromagnétiques ? Dans notre logement, les champs électromagnétiques sont provoqués par les télévisions, les téléphones, le four à micro-ondes etc.

Quelles précautions prendre ? En raison du manque d'études concrètes sur le sujet, peu de solutions sont aujourd'hui apportées. De manière générale, il est conseillé d'éteindre les appareils électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés, de ne pas dormir avec son téléphone portable à côté de sa tête.

Mes notes personnelles