

Pollutions intérieures

Par **Sophie Schneider**.

Photo DR. Illustrations **Aurore de Boncourt**.

Alerte! Nos maisons sont polluées! Mais où va-t-on si on n'est même plus si bien chez soi?



Retrouvez **air** de familles
une coproduction **ONE**/rtbf



Rencontre avec
Nadine Vanderheyden,
écoconseillère à l'ONE.

★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
★ En radio sur **VivaCité**, en direct, le jeudi 19 mai, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré
★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

C'est vraiment dangereux, cette pollution?

Oui! Maux de tête, somnolence, vertiges, fatigue chronique, on n'y pense pas toujours, mais ces symptômes peuvent être générés par des polluants présents dans les espaces intérieurs. Le manque de concentration lors d'une réunion, par exemple, peut provenir d'une trop grande concentration de CO₂ dans la pièce. On peut aussi parler des allergies, démangeaisons, eczéma, causés par la présence de moisissures ou d'acariens. Certains polluants chimiques comme les composés organiques volatils (COV) présents entre autres dans certaines peintures et vernis, mais aussi certains meubles en MDF sont à l'origine de rhinites, nez qui coule, bronchite à répétition et même de l'asthme. Enfin, des problèmes immunitaires, des effets néfastes sur certains organes ou la diminution de la fertilité peuvent aussi avoir la pollution pour origine.

Oui, mais en quoi nous menace-t-elle plus que la pollution extérieure?

Simplement parce que nous passons la majeure partie de notre temps dans des espaces fermés, à l'intérieur, et que la concentration de polluants y peut y être plus forte que dehors.

Comment explique-t-on la pollution intérieure?

Il y a plusieurs raisons: d'abord, la simple présence des occupants. En respirant, quatre personnes actives dégagent 2 à 6 l de vapeur d'eau par jour et du CO₂. C'est naturel,

on ne peut pas faire autrement. Ensuite, nos choix de consommation: les produits d'entretien, par exemple, mais aussi les colles, les peintures, les cosmétiques, le matériel de bricolage peuvent contenir et donc apporter dans l'espace intérieur des substances toxiques. Et enfin, une aération insuffisante doublée d'une isolation de plus en plus performante: les espaces calfeutrés et le confinement de l'air sont propices à l'accumulation des polluants dans l'environnement intérieur.

Que peut-on y faire?

Assez simplement, commencer par renouveler l'air intérieur! Aérer, par exemple, deux fois par jour pendant 15 minutes! Cela permet d'amener de l'oxygène frais et d'évacuer le CO₂ ainsi que la plupart des polluants intérieurs: vapeur d'eau, solvants présents dans la pièce, mais aussi les mauvaises odeurs. Ce qui évite d'utiliser des désodorisants d'intérieur, lesquels sont souvent extrêmement polluants et mauvais pour la santé!

Et quoi d'autre?

Revoir nos choix de consommations, opter pour des produits de nettoyage plus naturels: non parfumés, sans javel ni chlore, irritants pour les voies respiratoires. Puisque c'est de saison, par exemple, éviter de saturer l'air de la maison avec de l'insecticide. Il existe des moyens mécaniques (moustiquaire, tapette à mouches) qui débarrassent des insectes sans menacer notre système immunitaire! ★

Bio diversifié

Une histoire d'écologie personnelle qui mélange – avec humour – respect de l'environnement, recette de pizza et limites émises par les parents! Heureusement, tout se finit bien! Pour lecteur novice.

Mathilde à la déchetterie,
Sophie Chérier, éd. L'école des loisirs, Mouche, 7 €. Dès 7 ans.



Pédagogique

Tout savoir sur la biodiversité, avec des mots simples et aussi des compliqués, mais toujours bien expliqués. Un livre dont on sort plus savant qu'avant, avec à la fin un quiz pour vérifier qu'on a bien tout compris!

La biodiversité à petits pas,
Catherine Stern, Ben
Lebègue, éd Acte Sud junior, 12,50 €.
Dès 10 ans.



Ludique

Un coffret livre, jeu et animations en ligne pour apprendre à protéger la Terre et tous ses habitants en contrant les habitudes toxiques qui menacent l'équilibre écologique.

Protégeons la planète,
Muriel Neveni, éd Gründ, Science & Vie
découvertes, collection m@xi défis, 16,50 €.
Pour jouer en famille dès 8 ans.

