

# Quiz

## *L'air intérieur en 10 questions*



Smog, particules fines, indice de qualité de l'air extérieur,... des informations qui nous parviennent régulièrement via les médias.

Mais qu'en est-il de la qualité de l'air intérieur ?

J'entends que..., je lis que..., je pense que..., on me dit que...  
Est-ce vrai ? Est-ce faux ?

Déconstruire 10 idées préconçues sur la qualité de l'air intérieur en suscitant la réflexion sur le sujet, en échangeant sur nos représentations, en apportant des éléments d'explication, voilà ce à quoi ce petit quizz servira.

Bon amusement !

1

*L'air intérieur  
est toujours plus sain  
que l'air extérieur.*

Vrai / Faux

## Faux

L'air intérieur est parfois plus pollué que l'air extérieur. En effet, nos **espaces de vie** (habitation, locaux professionnels,..) **peuvent contenir de multiples sources de polluants** (produits d'entretien, humidité, moisissures, matériaux d'aménagement,...) **qui s'accumulent dans l'air intérieur.**

2

*L'état de l'habitation  
détermine seul la qualité  
de l'air intérieur.*

Vrai / Faux

**Faux**

**Les comportements des occupants  
et leurs choix de consommation  
au quotidien ont beaucoup  
d'impact sur la qualité  
de l'air intérieur  
et donc sur leur santé.**

3

*Une mauvaise qualité  
de l'air intérieur  
provoque uniquement  
des problèmes  
respiratoires.*

Vrai / Faux

## Faux

Les polluants intérieurs peuvent être la cause de symptômes généraux (maux de tête, fatigue chronique, nausées), de problèmes respiratoires et digestifs, d'allergies cutanées. Certains peuvent porter atteinte à la fertilité, d'autres sont cancérigènes.



4

*Dans le ventre  
de sa maman,  
le bébé est protégé  
des polluants  
de l'air intérieur.*

Vrai / Faux

**Faux**

**Les êtres en croissance**  
(foetus mais aussi enfants  
et adolescents) **sont nettement**  
**plus vulnérables à la pollution**  
**que les adultes et demandent**  
**une vigilance accrue.**

5

*Ouvrir les fenêtres  
en hiver fait consommer  
plus d'énergie.*

Vrai / Faux

**Faux**

**Aérer 15 minutes en hiver  
ne refroidit pas l'espace intérieur.  
Les murs n'ont pas le temps de  
perdre la chaleur accumulée.  
Durant ce temps, les radiateurs  
doivent être fermés.**

6

*Il faut aérer chacune  
des pièces de la maison.*

Vrai / Faux

## Vrai

**Les activités quotidiennes**  
(cuisiner, nettoyer, bricoler,...)  
**influencent la qualité de l'air.**  
**Ouvrir largement les fenêtres**  
**deux fois par jour pendant**  
**15 minutes dans toutes les pièces**  
**de l'habitation est indispensable**  
**pour renouveler l'air**  
(si un courant d'air est fait,  
3 minutes suffisent).

7

*Les moisissures  
apparaissent uniquement  
suite à une infiltration  
ou à une fuite d'eau.*

Vrai / Faux

## Faux

L'humidité est une des conditions essentielles pour le développement des moisissures.

Dans un bâtiment, elle peut provenir de causes multiples :  
accidentelles (fuite d'eau...),  
mauvaise conception du bâtiment;  
ou encore être liée à l'activité humaine (respirer, sécher le linge, se laver).



8

*Le vinaigre blanc,  
le savon noir  
ou le bicarbonate de soude  
sont aussi efficaces  
que les produits  
d'entretien vendus  
dans le commerce.*

Vrai / Faux

## Vrai

Les produits naturels  
sont tout aussi efficaces  
et moins coûteux.  
En plus, ils ont l'avantage  
de ne pas libérer  
de substances toxiques dans l'air.

9

*L'utilisation de produits  
parfumés (désodorisants,  
parfums d'ambiance...)  
est nocive pour la santé.*

Vrai / Faux

## Vrai

Les parfums contenus dans les produits pour l'intérieur sont très volatils et se dispersent rapidement dans l'air.

Rhinites, problèmes d'asthme, migraines et allergies cutanées peuvent en être les conséquences.

10

*Désinfecter l'intérieur  
de ma maison  
protège la santé  
de mon enfant.*

Vrai / Faux

## Faux

Les produits désinfectants libèrent des polluants qui peuvent être évités.

Un nettoyage à l'eau avec un produit multi-usage non parfumé suffit : une maison propre n'est pas une maison sans microbe.

### **Pour en savoir plus :**

- Publications ONE sur [www.one.be](http://www.one.be) :
  - « Changeons d'air, de l'air nouveau à la maison. Des gestes simples à notre portée»
  - « Renouvelons l'air, mode d'emploi? »
- Espace environnement 070/300 300  
[www.espace-environnement.be](http://www.espace-environnement.be)

**Editeur responsable**

Benoît Parmentier

Chaussée de Charleroi, 95  
1060 Bruxelles

**Coordination & Réalisation**

Direction Recherche et Développement

**Illustrations**

Olivier Goka

**Service Infographie de l'ONE**

D/2020/74.80/59

