

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°C** 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, bicarbonate 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).

Limitier 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/