



La qualité de l'air dans nos habitations et comment l'améliorer (Partie I)

En dehors des pollutions électromagnétiques que nous avons vues dans nos derniers articles, il y a également un élément indispensable à suivre qui est la qualité de l'air.

Mais de quoi est composé notre air ?

Notre air est composé d'azote (78%), d'oxygène (21%), de gaz rares (Argon, Néon, Hélium...), de vapeur d'eau, de dioxyde de carbone et de polluants divers...

Et dans nos habitations ?

80% de l'air que vous respirez chaque jour provient d'un environnement fermé mal ou peu ventilé, ce qui fait que la qualité de l'air est dégradée ; à cela, s'ajoute tout un tas de polluants chimiques provenant des matériaux de construction ou de décoration, des produits ménagers, des désodorisants, des plantes, des animaux...

De fait, on voit apparaître une recrudescence d'allergies respiratoires qui prennent généralement deux formes : la rhinite allergique et l'asthme allergique.

On parle aussi de signe P.A.R.E.O.

Prurit, soit des démangeaisons du nez et/ou du palais
Anosmie, soit une perte de l'odorat,
Rhinorrhée, soit un écoulement nasal clair,
Éternuements, et
Obstruction nasale.

Sans compter que vous pouvez ajouter également les sinusites et conjonctivites...

Quels sont les polluants que nous pouvons retrouver dans l'air intérieur ?

La fumée de tabac, le benzène, les particules fines et

ultrafines, le radon, le plomb (dans les peintures des maisons anciennes), les pesticides organophosphorés (insecticides), le formaldéhyde, le naphthalène...

Quels sont les polluants que nous retrouvons le plus souvent dans nos habitations ?

LE FORMALDÉHYDE (COV) : Appelé « formol », le formaldéhyde est un gaz sans couleur, inflammable et sentant très fort.

Il est classé cancérigène et pourtant il est produit à grande échelle dans le monde pour la fabrication de désinfectants, d'agents de conservation, de textiles et de résines. Il se trouve également dans la laine de verre, certains plastiques, des revêtements, la peinture, les vernis...

Polluant très actif dans l'air de nos maisons, le formaldéhyde est aussi dégagé par certaines activités humaines, telles que le tabagisme, la combustion de l'essence, le chauffage au bois...

Symptômes : Irritation des yeux (démangeaisons, larmoiements), sensation brûlante des voies respiratoires, toux, affections cutanées (de l'eczéma, des rougeurs, des démangeaisons). Il peut également provoquer des perturbations neurologiques comme des angoisses, des nausées, des étourdissements, des migraines et une fatigue accrue.

LE BENZÈNE (COV) : Incolore et odorant, le benzène est un polluant cancérigène utilisé dans la fabrication de



l'essence, de solvants et de plastiques. Les gaz d'échappement de voiture qui se propagent dans les pièces de vie, les produits de bricolage et d'entretien, les revêtements et des objets de décoration sont également des sources potentielles de benzène. Les effets de ce polluant sont particulièrement nocifs lorsqu'il est absorbé par inhalation, par voie orale ou par voie cutanée. Il endommage les cellules sanguines et peut provoquer des leucémies ainsi que des atteintes de la moelle osseuse.

Symptômes : Un amaigrissement, des vertiges, des nausées, des maux de tête, des troubles de la vue, des insomnies.

LE RADON : Gaz radioactif, incolore et inodore, le radon est produit naturellement par la désintégration de l'uranium dans les pores du sol et les roches sur lesquels reposent les maisons. Présent dans certains matériaux de construction, il s'infiltré et pollue l'air intérieur par des fissures dans

les murs et fondations, les joints, les drains de sous-sols. Le radon peut passer également dans l'eau et de fait être acheminé à l'ouverture des robinets.

Le risque majeur lié à l'inhalation prolongée du radon est le cancer des poumons. En France, ce polluant est en effet responsable de plus de décès que le tabagisme passif (Étude ASN – Autorité de sûreté nucléaire – sur le radon).

Acariens : Les acariens, de la famille des arachnides, sont minuscules et vivent dans nos intérieurs. Ce sont les protéines issues de leurs carapaces et de leurs déchets qui sont à l'origine des allergies. Il existe plus de 50 000 espèces et leurs endroits de prédilection sont la literie, la moquette et les rideaux. Ils se nourrissent, entre autres, de peau et de poils humains et animaux.

Symptômes : Écoulement nasal clair (rhinorrhée), éternuements à répétition, obstruction nasale (nez bouché),



démangeaisons du nez et/ou du palais, perte de l'odorat, conjonctivite allergique souvent associée à des larmoiements, rougeurs, picotements des yeux.

Vous avez encore bien d'autres allergènes comme :

• **Les moisissures** : Petits champignons responsables de nombreuses allergies qui peuvent se retrouver dans l'air ambiant dans les maisons humides et mal ventilées.

• **Les pollens** : Particules libérées par les végétaux au moment de la floraison et transportées par le vent ou les insectes. Les pollens sont à l'origine également de nombreuses rhinites allergiques saisonnières.

• **Les phanères d'animaux** : Les poils, les écailles ou les plumes peuvent également être allergènes. Les premiers animaux en cause sont les chats.

Que faire dans un premier temps ?

• Aérez tous les jours votre habitation ; une dizaine de minutes suffit largement.

• Nettoyez consciencieusement literies, tapis, moquettes.

• Température de 16 à 18°C dans les chambres à coucher avec une humidité de 50% maximum.

• Température de 20 à 21°C et 50% d'humidité dans les autres pièces de la maison. Attention à ne pas descendre en dessous de 45% d'humidité. Il est facile et pas coûteux d'obtenir des petits thermomètres électroniques mesurant également l'humidité de l'air.

• Pendant la période hivernale, nettoyez au moins une fois par mois les lamelles de vos radiateurs.

• Aspirez régulièrement vos sols, murs et plafonds et évitez les balais. D'autre part, évitez d'utiliser un aspirateur sans sac, ceux-ci, dans la majorité des cas, laissent passer des particules fines...

• N'utilisez que des produits désodorisants bio

• Attention dans le choix de vos produits de nettoyage

• En construisant ou dans le cadre d'une rénovation, faites attention au choix des matériaux. Avec les normes européennes, les fabricants sont obligés d'indiquer les produits répertoriés comme toxiques.

Le mois prochain, nous vous donnerons quelques conseils pour pouvoir analyser la qualité de votre air et des conseils supplémentaires pour l'améliorer.

• Kit d'analyses pour les 34 polluants chimiques (COV + Aldéhydes) les plus dangereux pour la santé.

• Mesure du Radon

• Purification de l'air intérieur

• Effet de l'ionisation négative de l'air

• Les plantes qui purifient l'air



Jean-François GUILLOTTE

Web Site : www.alphaforme.be
 Email : info@alphaforme.be
 Tel: +32(0)489.868.390



Votre adoucisseur d'eau sans sel, sans électricité sans gaspillage

+32(0)81.98.01.36
www.cristalinn.com
info@cristalinn.com



alain Dupont
 Coiffure - esthétique

En direct de Bologne, l'Italie offre à vos cheveux et votre peau le plus beau cadeau naturel qui soit.

- Des soins aux plantes organiques soulageant le cuir chevelu.
- Des produits réparateurs et embellissant pour les cheveux et la peau.
- Des colorations naturelles « enfin » sans ammoniac, sans PPD et sans résorcinol.

Notre technicienne coloriste est à votre écoute au salon Alain Dupont

Avenue Georges Henri 322 – 1200 Bruxelles
Tél : 02/735 75 48

