

ÉCO-GESTES *Le Mag Éco-engagé*

AIR INTÉRIEUR

*Pourquoi en faire
une priorité ?*



Acariens, polluants, poussière, humidité participent d'une qualité de vie altérée à l'intérieur des habitations. Œuvrer pour un air plus sain, donc une meilleure santé, peut passer par diverses solutions. Lucas GARDEN





© sebastien joue Adjobe Stock



ÉCO-GESTES

Autogyre, fabricant spécialisé dans le traitement de l'air depuis 70 ans, propose dans sa gamme de purificateurs le modèle Blue'Air XL. Cet appareil, grâce à sa triple filtration, élimine jusqu'à 95 % des particules polluantes.

Élaboré à partir de plastique recyclé et de poudre de coquilles Saint-Jacques, déchets issus de l'industrie agro-alimentaire, l'absorbant d'humidité Respire de **Bostik** est 100% recyclable.

Sphere de Duux peut être déplacé facilement dans n'importe quelle pièce. Doté d'un port USB et d'une fonction aromathérapie, il diffuse des senteurs relaxantes tandis que sa veilleuse participe à la relaxation.

Les capteurs **Airthings**, mesurant la qualité de l'air intérieur, permettent d'en prendre le contrôle et d'éviter ainsi les problèmes de santé.

Louer pour mieux respirer
Kazoo, le spécialiste de la location de petit électroménager, propose le purificateur d'air Rowenta Intense Pure Air Connect XL : 29 € par mois, sans engagement. La meilleure façon de tester l'appareil sans pression et de pouvoir le renvoyer gratuitement après utilisation, avec la certitude qu'il sera reconditionné et remis sur la plateforme pour une prochaine location !

OFFICE DES FLEURS

Généralement associée aux polluants extérieurs tels que les fumées industrielles ou les gaz d'échappement, la pollution de l'air est également due à la présence d'allergènes courants comme les acariens ou les champignons, et les habitats sont infestés de polluants chimiques toxiques. Résultat, les intérieurs sont dix fois plus pollués que l'extérieur ! Et, compte tenu du fait que vous passez entre 75 % et 90 % de votre temps dans des espaces clos (habitation, voiture, bureau, école...), c'est dire s'il devient urgent d'y améliorer la qualité de l'air !

Considérée comme un enjeu de santé publique, la pollution intérieure est suspectée de jouer un rôle significatif dans l'accroissement de pathologies chroniques et d'allergies respiratoires. D'après une étude publiée par l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI), certains matériaux de construction, de décoration, des produits d'entretien, de bricolage, le chauffage, le tabac ou les bougies parfumées sont incriminés comme autant de sources et vecteurs de pollution (monoxyde de carbone, biocontaminants, benzène, radon, etc.). Or, ces ennemis « domestiques » – volatils et invisibles – ne s'évacuent ni ne s'évaporent sans votre intervention. Ils se concentrent et s'accumulent, devenant chaque jour plus nocifs pour la santé. Pour éviter de vous retrouver dans cette situation et pour votre bien-être, il est essentiel de veiller au bon renouvellement de l'air intérieur de vos espaces clos.

Pour un air plus sain

Sensible aux problématiques de pollution de l'air intérieur, le ministère de la Santé et des Sports a publié dès 2009 un guide des usages à adopter au quotidien pour se protéger de ces nuisances invisibles.

Voici les 6 conseils essentiels à retenir :

- Aérez votre logement au moins 10 minutes par jour, voire plus longtemps si vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, séchez du linge ou prenez une douche ou un bain. Retenez que, pour renouveler totalement l'air d'une pièce, il faut compter 20 à 30 minutes d'aération
- Ne placez rien devant les systèmes d'aération qui pourrait entraver leur fonctionnement. Ne les obstruez pas et entretenez-les régulièrement pour éviter qu'ils ne s'encrassent
- Évitez de fumer à l'intérieur, même fenêtres ouvertes
- Une fois par an, avant le début de l'hiver, faites réviser et vérifier par un professionnel vos appareils à combustion et installations de chauffage
- Évitez d'utiliser en continu des chauffages d'appoint mobiles à combustible ou des groupes électrogènes à l'intérieur
- Respectez les dosages et autres précautions d'emploi affichés sur tous les produits d'entretien, d'hygiène et de bricolage.

L'aspiration centralisée : le nec plus ultra

Pour se débarrasser très efficacement des acariens et de toutes sortes de particules, rien de mieux que l'aspiration centralisée car elle permet d'évacuer jusqu'à 100 % des particules aspirées. Solution de confort et gage d'une meilleure qualité de l'air, ce procédé assure donc un environnement sain dans toute la maison. Autrefois essentiellement préconisée dans le neuf, elle s'étend aujourd'hui à la rénovation grâce à des systèmes facilement intégrables, ne nécessitant pas de travaux importants.

QUALITÉ DE L'AIR : les 5 éléments déterminants

1. **L'absence de fumée de tabac** : le tabagisme passif est particulièrement dangereux pour les organismes et ceci concerne aussi les fœtus.
2. **L'absence de gaz toxiques** : l'ozone pénètre les voies respiratoires les plus fines et a une incidence importante chez les enfants et les asthmatiques. Le radon en provenance des sols entre dans l'habitat et est radioactif. Le dioxyde d'azote provient des cheminées à foyer et des plaques de cuisson à gaz, il peut entraîner des œdèmes des poumons.
3. **La limitation des microbes** : leur concentration est plus importante qu'à l'extérieur, du fait du confinement de l'air et de la production de gaz carbonique par notre activité humaine.
4. **L'absence de moisissures** : leurs spores se développent avec l'humidité et la température.
5. **L'absence de poussières allergènes** : les plus petites particules sont les plus nocives pour l'appareil respiratoire.

Déshumidifier pour mieux respirer

L'eau s'infiltré de multiples façons dans votre maison : remontées capillaires le long des murs, vapeur dans la cuisine ou la salle de bains, fuites de la robinetterie...

Quand il s'agit de qualité de l'air intérieur, l'humidité se révèle un facteur aggravant, générant moisissures, salpêtre et agents nocifs. Idéalement, il faut conserver dans la maison un taux d'hygrométrie compris entre 40 et 60 %. Pour assécher l'atmosphère, une seule solution : la déshumidification ! Il existe pour cela différents procédés : le plus simple consiste à disposer dans les pièces à traiter des absorbeurs d'humidité. Ces derniers assurent un taux d'hygrométrie confortable et une atmosphère saine grâce à un triple système de filtration anti-moisissures, anti-odeurs et anti-germes.

Atmosphère trop sèche : pas bon non plus !

Un air trop sec (taux d'humidité inférieur à 50 %) est tout aussi nocif pour la santé qu'une atmosphère trop humide. Cela favorise les maladies des voies respiratoires et dessèche la peau et les muqueuses. Pour remettre le taux d'humidité à niveau, les humidificateurs s'avèrent particulièrement efficaces, notamment en hiver quand le chauffage tourne à plein régime. Attention toutefois à leur emplacement : ces appareils diffusant de la vapeur – froide ou chaude selon les modèles –, il faut veiller à les tenir éloignés des meubles et des murs, l'idéal étant de les placer au centre des pièces pour une répartition homogène.

La VMC : une alternative performante

Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas installer un système d'aération centralisé, la VMC – ventilation mécanique contrôlée – s'impose comme une alternative assez performante. Elle optimise la circulation en associant des entrées d'air neuf, installées au niveau des fenêtres, et des bouches d'extraction de l'air vicié dans les pièces humides telles que la cuisine, la salle de bains, les toilettes, le tout étant relié et régi par un système motorisé qui booste le processus. Elle se décline en version simple flux ou double flux, autoréglable (débit d'air constant en toutes circonstances) ou hygro-réglable (débit d'air régulé en fonction du niveau d'humidité).

La plus perfectionnée est la VMC double flux, qui améliore la qualité de l'air tout en limitant les déperditions thermiques. Dotée d'un dispositif qui récupère 70 à 90 % de la chaleur de l'air pollué extrait de la maison, cette VMC le réutilise après l'avoir filtré afin de réchauffer l'air neuf venant de l'extérieur ; une installation qui permet au final de réaliser des économies substantielles sur votre facture de chauffage.

La ventilation mécanique contrôlée n'est pas obligatoire mais fortement conseillée. La loi impose à tout logement d'avoir un dispositif d'aération mais vous avez le choix entre une VMC ou un système de ventilation naturelle (ouverture des fenêtres, grilles d'aération, etc.).



Brink : Expert en ventilation double flux & qualité de l'air intérieur

Spécialiste de la ventilation en maison individuelle depuis 40 ans, **Brink Climate Systems** s'impose comme un des leaders européens dans la conception, la fabrication et la commercialisation de systèmes complets de ventilation double flux avec :

- Une large gamme de centrales hautes performances (certifiées NF, PHI, EU) pour répondre à tous les types de configuration d'habitat, en neuf comme en rénovation
- Un réseau complet de distribution d'air : systèmes d'évacuation et de prise d'air, caissons de distribution, gaines, bouches d'extraction et d'insufflation
- Des modules complémentaires selon les besoins : solution 4-en-1 (chauffage, rafraîchissement, eau chaude et ventilation double flux), rafraîchisseur, humidificateur, purificateur, puits canadien, etc.

Le tout est commercialisé via un réseau de professionnels (installateurs, artisans, revendeurs spécialisés...) et en direct (auto-constructeurs).

Les solutions de ventilation à récupération de chaleur Brink permettent un renouvellement d'air optimal et permanent, des économies d'énergie et un confort thermique en toutes saisons.

À découvrir sur brinkclimatesystems.fr

Purifier pour éliminer les intrus allergènes

Le principe du purificateur d'air est simple : il s'agit d'un appareil muni d'un moteur servant à actionner les pales d'un ventilateur. Celui-ci aspire l'air de la pièce dans laquelle il est placé à travers un système de filtres pour qu'il ressorte purifié, déchargé de toutes les particules polluantes. Les types de filtres, leurs qualités et leur durée de vie diffèrent selon les marques et les modèles de purificateurs. Il faut veiller à changer régulièrement ces filtres pour conserver leur efficacité.

Notez que les purificateurs d'air dotés d'une fonction ioniseur permettent de nettoyer la poussière et le pollen dans l'atmosphère, réduisant ainsi les risques de développer des allergies. L'ioniseur plaque au sol les particules en suspension, tandis que le purificateur aspire ces particules pour les capturer grâce à son système de filtration.

Purificateur : comment bien le choisir ?

Il existe toutes sortes de purificateurs d'air. Ceux équipés de filtres HEPA ou ULPA sont reconnus comme les mécanismes les plus adaptés. Les purificateurs d'air par photocatalyse combinent la filtration des particules volatiles et la destruction des virus et des bactéries, solvants, détergents et oxyde d'azote. Si vous souffrez d'allergies ou d'autres maladies respiratoires, vous serez les premiers à vous rendre compte de leur efficacité.

Pour choisir votre purificateur, il est important de bien cibler la pièce qui va l'accueillir. Commencez par les lieux de vie et les chambres, surtout pour les enfants. Ensuite, il faut adapter la puissance du purificateur à la surface et au volume des pièces afin d'optimiser le débit d'air. Enfin, il est nécessaire de vérifier le niveau sonore de l'appareil, notamment s'il est placé dans une chambre.

Plantes détoxifiantes pour purifier naturellement

Dans les années 1980, des études de la NASA menées par le Dr William Dilts Wolverton ont démontré l'efficacité de certaines plantes pour la dépollution de l'air. Elles agissent sur le renouvellement de l'oxygène et absorbent de nombreux COV, polluants issus des fumées de tabac, solvants, peintures, détergents, colles, etc.

Pour purifier l'air, sont conseillés le dieffenbachia ou le gerbera ; contre les odeurs de tabac, le dracaena et le philodendron ; contre l'ammoniac, le lierre ou le ficus. Certaines plantes telles que le spathiphyllum, le schefflera ou la fougère de Boston sont même polyvalentes ! Dans des pièces sensibles, comme la cuisine ou le salon, vous pourrez amplifier leurs effets en les regroupant sur un mur végétal.



Testé pour vous, le Détartrant Décapant Surpuissant. Outre sa jolie couleur bleue, son parfum subtil et son efficacité immédiate, on apprécie vraiment qu'il soit étiqueté « Air Intérieur Contrôlé ».

Starwax : 20 références certifiées par le label « Air Intérieur Contrôlé »

Peintures, revêtements de sols et produits d'entretien sont parmi les principaux polluants intérieurs. Une problématique à laquelle s'attache Starwax, expert de l'entretien ménager.

Dès 2021, la marque sollicite la société Air Label* afin de tester 20 produits issus de ses différentes gammes (vitre, sol, cuisine, WC, etc.). Ceux-ci ont été soumis à plusieurs laboratoires indépendants agréés pour quantifier le taux de COV (composés organiques volatils) dégagé après leur utilisation, en les comparant aux réglementations internationales les plus strictes.

Starwax se positionne ainsi très tôt comme la première marque spécialiste en GSB (grandes surfaces de bricolage) à mesurer l'impact de plusieurs de ses produits sur la qualité de l'air intérieur.

Résultat : les 20 références Starwax reçoivent la certification « Air Intérieur Contrôlé » (19 A+ et un A), garantissant une très faible émission de polluants dans l'air intérieur et un plus grand respect de la santé. Cette certification s'inscrit dans les engagements RSE de Starwax, qui favorise la fabrication française, développe des produits éco-certifiés à base d'ingrédients naturels et s'engage auprès d'associations environnementales telles que The SeaCleaners et EcoTree.

À découvrir sur mamawax.fr

* Air Label a lancé « Air Intérieur Contrôlé », le premier label indépendant garantissant aux consommateurs la meilleure information sur le risque de toxicité par inhalation des produits dans l'air intérieur.

Dépoussiérer pour mieux respirer

Autre solution pour éliminer les poussières, acariens et autres...
Les aspirateurs balais et les appareils à vapeur, de plus en plus performants.

Le Dyad Air **Roborock** confirme la promesse du Dyad Pro - éliminer simultanément les salissures humides et sèches pour offrir un nettoyage complet du sol grâce à un seul appareil - mais avec un prix plus abordable. 349 €.



EZiclean® Cyclosteam P320, un appareil multifonctions qui aspire, nettoie à la vapeur et désinfecte votre intérieur en un seul passage. 229,99 €.

Doté de quatre technologies de détection, l'aspirateur balai intelligent sans fil Detect Pro de **Shark** traque les plus petites poussières, pour un nettoyage puissant et en profondeur. À partir de 299,99 €.

La tête d'aspiration exclusive Clean & Steam Multi **Rowenta** nettoie et aspire simultanément, divisant ainsi le temps de ménage par deux. 316,99 €.



Équipé de la technologie Corner Genie™ et d'accessoires polyvalents et flexibles, le HFX sans fil de **Hoover** assure un nettoyage optimal des angles et des coins de la maison. À partir de 599 €.



Polti : Cimex Eradicator pour venir à bout des parasites sans polluer son air intérieur

Les punaises de lit, c'est un fléau en expansion puissance 10 ! Voyages, séjours, échanges... Or ces détestables petites bêtes résistent à presque tout. La congélation est certes efficace : pour un coussin ou une peluche, oui, mais c'est limité... Les insecticides spécifiques en viennent bien à bout, mais au prix de résidus toxiques dans les pièces traitées : il suffit de regarder les étiquettes. (Et l'utilisation intensive de produits chimiques a aussi contribué à la mutation et à la résistance des punaises de lit. Le contraire d'un cercle vertueux !)

Pour ceux qui n'en peuvent plus des traitements polluants, **Polti**, « la » référence en matière d'appareils à vapeur, apporte une solution aux invasions de « Cimex lectularius » - éliminant aussi les acariens, les virus, germes et bactéries. Dans le réservoir du Polti Cimex Eradicator, l'eau est transformée en vapeur à environ 140 °C, puis est surchauffée dans le pistolet breveté afin d'obtenir une vapeur saturée sèche et enveloppante. La forte chaleur ainsi dégagée, jusqu'à 180 °C, élimine les parasites jusque dans les recoins les moins accessibles : une solution 100 % naturelle, rapide et efficace*.

Cimex Eradicator existe aussi en version « Plus », pour les surfaces importantes et les collectivités. Enfin, pour un combo nettoyeur à vapeur et éradication des punaises de lit : le Polti Vaporetto Pro 95 Turbo Flexi + le Polti Sani System Gun. À découvrir sur polti.fr

* Une étude menée en mai 2022 par le département d'entomologie de l'American Rutgers University a montré que la vapeur de Polti Cimex Eradicator réduit les punaises de lit plus rapidement que le traitement avec des insecticides pulvérisés.



Peinture dépolluante : pratique et tout aussi esthétique !

Destinée aux murs et aux boiseries et appliquée de la même façon qu'une peinture classique, la peinture dépolluante (inventée en 2013) capte et détruit les polluants qui saturent l'air pendant au moins six ans. De nombreux industriels ont depuis développé leur propre formule mais le principe reste le même : ce type de peinture acrylique contient une résine chimique qui absorbe les polluants présents dans l'air intérieur, principalement le formaldéhyde, qu'elle transforme en molécules inertes. Appliquée sur le plafond et les quatre murs, elle permettrait – selon les marques – d'éliminer de 60 à 85 % des polluants présents dans une pièce en 24 heures, tout en émettant très peu de substances polluantes dans l'air. Validée par un laboratoire indépendant, la peinture dépolluante serait à privilégier dans les chambres, la cuisine à cause des fumées et vapeurs de cuisson qui libèrent du formaldéhyde, et là où des revêtements de sol sont susceptibles d'en dégager. Attention cependant, une peinture dépolluante n'est pas une peinture biologique. ■



Seigneurie® : Elyopur pour des espaces de vie sains et sereins

Attentive à la contribution qu'elle peut apporter à tous ceux qui travaillent et vivent au contact de ses peintures, **Seigneurie®** place la santé au cœur de ses préoccupations. Pour preuve, Elyopur, une gamme formulée à partir d'un principe actif permettant de neutraliser le formaldéhyde présent dans l'air intérieur : les molécules de ce composé organique volatil se fixent sur les capteurs contenus dans cette peinture, pour les neutraliser de façon irréversible.

Qu'il s'agisse de la peinture murale mate déclinée dans les tons pastel du nuancier Chromatic® ou velours dans les 1170 teintes disponibles, d'Elyopur Laques, la version haut de gamme destinée aux murs et aux boiseries en finition mate et satinée, cette gamme vous permet de trouver le coloris et l'aspect souhaités tout en prenant soin de votre habitat : l'offre Elyopur répond aux exigences environnementales de tous les chantiers HQE®, LEED® et BREEM®. L'ensemble de ses finitions affiche l'Écolabel Européen et bénéficie d'un taux de COV inférieur à 1 g/l.

À découvrir sur seigneurie.com

Haute qualité environnementale. ** Leadership in Energy and Environmental Design. *** Building Research Establishment Environmental Assessment Method.