

Que sont les COV ? Les composés organiques volatils (COV) sont une famille de substances aux caractéristiques très variables. Certains sont toxiques ou cancérigènes. Autant éviter d'en respirer ! On en trouve notamment dans les vapeurs d'essence, les solvants, les colles, les encres.



Maison nette sans salir ma planète

Les produits ménagers que nous utilisons contiennent des substances chimiques qui peuvent présenter des risques pour la santé. Pourtant, il est tout à fait possible de recourir à des alternatives naturelles qui, en plus d'être non polluantes, sont beaucoup moins chères ! Vous aussi, découvrez les vertus du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc en fabriquant par exemple votre propre produit nettoyant :

- 1 cuillère à soupe d'huiles essentielles,
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude,
- 1 cuillère à soupe de vinaigre d'alcool,
- et le tout dans 1,5 litre d'eau

Pour plus d'informations, vous pouvez télécharger gratuitement notre dépliant « Maison nette sans salir ma planète » sur www.clcv.org, rubrique téléchargement.

L'air intérieur, dépendant de l'air extérieur

La lutte contre la pollution de l'air est devenue une priorité à Paris qui est membre d'AIPARIF, organisme indépendant chargé de mesurer la pollution de fond (celle à laquelle tous le monde est exposée en permanence): les dioxydes d'azote (NO2), le dioxyde de Soufre (SO2) et les poussières (PM10). Chaque jour, une estimation est communiquée à partir de 17h00 sur les journaux lumineux de la capitale, sur internet (www.airparif.asso.fr), et sur France 3 (édition de 19 heures).



L'association de consommateurs CLCV (Consommation, Logement et Cadre de Vie), créée en 1952, agit dans tous les domaines de la vie quotidienne. Indépendante, elle est agréée au titre de la défense des consommateurs, de la protection de l'environnement, de l'éducation populaire, comme association représentant les usagers dans les instances hospitalières et de santé

publique. Elle est reconnue représentative des locataires et copropriétaires. Elle est membre du Bureau Européen des Unions de Consommateurs et de Consumers International.

Adhérer à la CLCV c'est :

- Former un groupe de pression pour défendre ses droits et faire des propositions
 - S'informer, disposer d'une documentation utile et pratique
 - Participer à des échanges, des actions...
 - Recevoir le premier magazine de la consommation citoyenne : Cadre de Vie
 - Pouvoir s'abonner au service d'information juridique téléphonique, "CLCV SOS Juridique", ouvert du lundi au vendredi, numéro non surtaxé, sans limitation du nombre d'appels
 - Participer à l'action des consommateurs éco-citoyens pour améliorer la qualité de la vie
- Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre association locale et à consulter notre site www.clcv.org

Découvrez nos guides pratiques (Editions Vuibert)

<p>Ma maison douce Aménager une maison économique et écologique</p>  <p>142 pages : 11 €</p>	<p>Eco écolo en famille Consommer mieux en dépensant moins</p>  <p>190 pages : 12 €</p>	<p>Guide Conso Santé</p>  <p>160 pages : 14 €</p>
---	---	---

CLCV Paris
29 rue Alphonse Bertillon
75015 Paris
accueil@clcvparis.org

Avec la participation de la Mairie de Paris



LA QUALITE DE L'AIR INTERIEUR

Pendant des années, on a surtout entendu parler de la pollution de l'air extérieur : pic d'ozone, pollution aux particules, oxydes d'azote, ... mais l'air que nous respirons à la maison n'est pas toujours de bonne qualité, et ce alors même que nous passons en moyenne 14 heures par jour à notre domicile ! Les sources de pollution sont nombreuses. Il est possible d'agir afin de limiter les risques pour la santé.



Consommation, Logement et Cadre de Vie

Une multitude de sources de pollution

Le moins que l'on puisse dire, c'est que les composés polluants présents dans nos foyers sont assez variés ; voici les principales sources de pollution.



Le tabac : le fait de fumer chez soi expose à une multitude de substances chimiques qui, absorbées par les rideaux, tissus, moquettes, vont être émises dans l'air pendant des semaines ;

Les produits du quotidien : beaucoup de produits que nous utilisons dans notre vie de tous les jours dégagent des substances toxiques (produits ménagers, bougies parfumées, produits cosmétiques, peintures, colles, ...)



Le monoxyde de carbone : les appareils de chauffage à énergie combustible (bois, charbon, gaz, fuel, éthanol, ...) peuvent être à l'origine d'intoxication au monoxyde de carbone ;

Les acariens, insectes et animaux domestiques : ils déclenchent parfois des allergies chez certains d'entre nous ;



Les moisissures : lorsque l'humidité dans un logement est trop élevée, elle peut provoquer l'apparition de moisissures ayant un risque allergène et toxique ;

Tout élément d'ameublement constitué de particules de bois (agglomérés), de colles synthétiques, recouverts ou non de stratifié, laissent échapper eux aussi des vapeurs de solvants ou matières volatiles régulièrement.

Comment agir

AERONS ! Le premier réflexe à avoir, c'est d'aérer tous les jours hiver comme été en ouvrant les fenêtres une dizaine de minutes. Cela permet de renouveler l'air et de diminuer la concentration des polluants. Par ailleurs, si des systèmes de ventilation existent dans votre logement (bouches et grilles d'aération, VMC), ne les calfeutrez pas ;

Produits du quotidien : s'il est évidemment recommandé de nettoyer la maison régulièrement, faites-le avec des

produits simples et non-toxiques. Un peu de vinaigre dilué dans de l'eau suffit pour laver les vitres, les surfaces de la plupart des meubles ainsi que les sols. Choisissez une lessive sans parfum, et privilégiez les produits porteurs d'écocertificats ;



Il n'existe aucun test d'allergie cutanée pour les assainisseurs d'air ou les parfums d'ambiance. Pourtant, **bougies parfumées, désodorisants d'intérieur** ou rafraîchisseurs d'air sont à déconseiller, en raison des substances chimiques irritantes présentes dans ces parfums aéroportés ;



Humidité et moisissures : le renouvellement de l'air est le meilleur remède, mais il est possible également d'agir sur les causes, en mettant un couvercle sur les casseroles quand on cuisine, en réparant les fuites ou les infiltrations ; si vous avez des moisissures, nettoyez-les avec une éponge et du vinaigre blanc ;

Monoxyde de carbone : entre le 1er septembre et le 31 octobre 2011, 38 cas d'intoxication au monoxyde de carbone ont été signalés sur la région francilienne. Avec 724 personnes intoxiquées en 2010 dont 7 décédées, l'Ile-de-France est la région la plus touchée par ce risque. Faites entretenir régulièrement votre matériel par des professionnels, faites ramoner les conduits de fumée, et n'obstruez jamais les grilles de ventilation ;

Allergènes : il faut limiter au maximum la poussière. On peut éviter les tapis et les moquettes, nettoyer fréquemment la literie et interdire la présence des animaux dans les chambres. Passer l'aspirateur 1 à 2 fois minimum par semaine, avec les fenêtres ouvertes ;

Préférez des meubles constitués de matériaux stables (bois massif) aux matériaux composites. Limitez l'emploi de matériaux synthétiques (plastiques souples, faux parquets etc.) et favorisez l'emploi de matériaux naturels ou minéraux (bois, carrelage, badigeon à la chaux etc) qui dégagent moins de COV ;

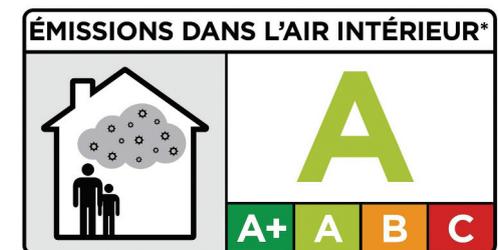
Bricolez écolo : Lorsque vous décidez de repeindre une pièce ou de rénover un meuble, éloignez les enfants et les femmes enceintes. Ils sont particulièrement sensibles aux poussières et aux toxiques des peintures, des colles et autres produits de bricolage. Et utilisez là encore des produits avec écocertificats.

Certaines personnes sont plus sensibles à la pollution de l'air : les nourrissons, les femmes enceintes, les asthmatiques, les personnes cardiaques ou souffrant d'insuffisance respiratoire. Il faut alors être plus vigilant, notamment si vous effectuez des travaux de décoration (peinture, pose de moquette, etc.) !

Si vous êtes locataire, vous pouvez demander au propriétaire d'agir. Celui-ci est effectivement tenu de vous fournir un logement décent ne laissant pas apparaître de risques manifestes pouvant porter atteinte à la sécurité physique ou à la santé.

La lutte contre la pollution intérieure dans les textes

La lutte contre la pollution intérieure figure dans le Grenelle de l'environnement ; elle est une des priorités du 2ème plan national santé-environnement, qui s'applique sur la période 2009-2013. Le plan prévoit un ensemble de mesures destinées à mieux connaître les sources de pollution à l'intérieur des bâtiments et à limiter ces dernières. A cet effet, l'INERIS (Institut national de l'environnement industriel et des risques) et le CSTB (Centre scientifique et technique du bâtiment) ont signé une convention de collaboration.



Décoration, rénovation, construction... depuis le 1er janvier 2012, chacun peut choisir les produits induisant le plus faible impact possible sur l'air intérieur. Tous devront en effet, afficher une étiquette santé environnementale.

Sont concernés peintures, isolants, cloisons, revêtements de sols, vernis, colles et autres adhésifs qui émettent quantités de polluants présentant des risques pour la santé, formaldéhyde et toluène en tête. De A+ pour les produits les plus écologiques à C, le visuel indiquera le niveau d'émission des polluants volatils.