

## Qualité de l'air intérieur : Objectif Santé (1/4) ? Les COV

**Plus de 75% des personnes interrogées ne savent pas que la quasi-totalité des lieux de vie (logement, bureau ?) ont une qualité de l'air intérieur dégradée. Respirer un air pollué est nocif pour la santé et comme nous passons en moyenne plus de 80% de notre temps dans des lieux clos, il y a un risque significatif pour notre santé.**

Les causes d'une mauvaise qualité de l'air intérieur peuvent être multiples : pollution chimique et pollution biologique. Parmi les polluants chimiques, les composés organiques volatils (COV) sont omniprésents dans l'environnement intérieur des bâtiments.

Les COV proviennent principalement du mobilier, des matériaux de construction / décoration / rénovation (peintures, vernis ?), des parfums (huiles essentielles, bougies, encens ?), des solvants et des produits ménagers.

Ces polluants chimiques sont gazeux à température ambiante. Présents dans l'air ambiant, toute la famille les respire quotidiennement. Les effets sur la santé des COV sont multiples et le coût annuel de cette pollution est de minimum 19 Milliards d'euros ([lire l'article](#)). Ils peuvent aller de simples gênes comme des irritations oculaires et nasales, des maux de têtes, des troubles de la concentration ? à des pathologies plus graves comme l'asthme et les allergies respiratoires. Les COV constituent un facteur déclenchant et aggravant des pathologies respiratoires, et fragilise la santé des personnes les plus sensibles (enfants, femmes enceinte, personnes âgées ?). A long terme, l'exposition à certains COV comme le benzène, le formaldéhyde, le toluène, les xylènes, le tetrachloroéthylène (perchloréthylène) et trichloroéthylène peuvent conduire à l'apparition de troubles neurologiques voire de cancers.

Pour s'en protéger, il convient de renouveler l'air intérieur régulièrement : aération de votre logement avec un courant d'air 2 fois par jours pendant au moins 10 minutes, installation et contrôle régulier de ventilation, et de limiter les sources d'émission : utiliser des produits ménagers naturels contenant peu de COV, des matériaux de construction / décoration / rénovation peu émissifs, d'acquérir de préférence du mobilier en bois brut non traité, de ne pas utiliser de parfum d'ambiance, d'encens et de bougies parfumées ?

Il existe aujourd'hui des kits d'analyse de la qualité de l'air, très simples d'utilisation pour mesurer précisément la pollution de l'air intérieur. [Kudzu Science](#) propose sur son site internet une large gamme de kits d'analyse à des prix abordables pour réaliser un [bilan complet de l'environnement intérieur](#). Cette mesure vous permettra d'une part de savoir si l'air que vous respirez à la maison présente un risque pour votre santé, et d'autre part de mettre en place des mesures d'amélioration de la qualité de l'air intérieur de votre logement

Mots clés : air intérieur, composé organique volatile, COV, qualité air intérieur, environnement intérieur, air intérieur maison, air intérieur logement, air intérieur habitation, santé, formaldéhyde, benzène, cancer, asthme, allergie, maux de tête, produit ménager, matériaux de construction, matériaux de rénovation, peinture, matériaux de décoration, mobilier en bois, kit d'analyse, pollution air intérieur, pollution chimique, polluant air intérieur