



La qualité de l'air intérieur (QAI) Indoor Air Quality (IAQ)

Pourquoi la qualité de l'air intérieur est-elle si importante?

Nous passons en moyenne près de 90 pourcent de notre temps à l'intérieur – à la maison, à l'école et au travail. Une mauvaise qualité de l'air intérieur peut entraîner l'un ou plusieurs des symptômes suivants : maux de tête, respiration sifflante, fatigue, toux, éternuement, congestion sinusale, essoufflement, étourdissement, nausées, et irritation au niveau des yeux, du nez ou de la gorge. Les symptômes liés aux allergies ou à l'asthme peuvent aussi s'aggraver. Dans de rares cas, une inflammation des poumons appelée pneumonie hypersensible peut se développer.

Une mauvaise qualité de l'air intérieur peut entraîner une pollution de l'air intérieur. En comprenant certaines des causes possibles de cette pollution, vous pouvez alors commencer à la contrôler ou à vous en débarrasser.

Quels sont les principaux types de polluants à l'origine de la pollution de l'air intérieur?

Les contaminants biologiques peuvent provenir à la fois de l'intérieur ou de l'extérieur de la maison et peuvent provoquer des symptômes allergiques. Voici des exemples de contaminants : les champignons (moisissures), les insectes comme les acariens et les cafards, les animaux à fourrure, comme les poils de chiens ou de chats, la poussière et le pollen. Pour plus de renseignements, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 65b La qualité de l'air intérieur : la moisissure et les autres contaminants biologiques](#).

Les sous-produits de combustion (incinération) sont des gaz et de minuscules particules qui proviennent de la combustion incomplète de combustibles tels que le pétrole, le gaz, le mazout, le bois, le charbon et le propane. Parmi les sous-produits de combustion on trouve des particules fines, le monoxyde de carbone et l'oxyde d'azote. Parmi les sources on trouve les chaudières et les poêles à bois, les chaudières, les cuisinières à gaz, les cheminées et les gaz d'échappement (dans un garage mitoyen). La fumée de cigarette est une autre source. Pour plus de renseignements, consultez les HealthLink BC Files [fiches santé de la C.-B.] [n° 65c La qualité de l'air intérieur \(QAI\): les sous-produits de combustion](#) et [n° 30a Les effets néfastes de la fumée secondaire](#).

Le formaldéhyde et les autres composés organiques volatils (COV) : Le formaldéhyde est un produit chimique que l'on trouve dans un grand nombre de matériaux de construction, comme le contreplaqué et l'aggloméré de bois, dans l'ameublement comme les meubles, les tentures et les tapis et dans les produits d'hygiène personnelle. Les agents de nettoyage, les peintures, les laques et les vernis sont des sources additionnelles de COV. Les COV peuvent se dégager de ces matériaux pendant plusieurs années. Pour plus de renseignements, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 65d La qualité de l'air intérieur \(QAI\): les composés organiques volatils \(COV\)](#).

Les fibres d'amiante : L'amiante a été utilisé pendant des années comme isolant et ignifuge. On le retrouve parfois enroulé autour des vieilles tuyauteries d'eau chaude et des chaudières. On le trouve aussi dans les vieux matériaux de recouvrement de plancher et dans certains types d'isolants utilisés dans les greniers et les murs. L'amiante est sans danger pour la santé à moins qu'il ne s'écaille ou ne s'effrite et qu'il ne libère dans l'air des fibres susceptibles d'être inhalées. Pour plus de renseignements, veuillez consulter la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 32 Amiante : À partir de quel moment devrais-je m'inquiéter?](#).

Le radon est un gaz radioactif naturel qui se dégage pendant la décomposition naturelle de l'uranium dans le sol ou la roche. Le radon n'a pas d'odeur, est invisible et n'a pas de goût. Il peut pénétrer à l'intérieur d'une habitation ou d'un bâtiment directement par le sol. Des niveaux élevés d'inhalation de radon peuvent éventuellement entraîner le cancer des poumons. Des niveaux élevés de radon ont été découverts dans certaines régions au Nord et à l'intérieur de la Colombie-Britannique. Pour plus de renseignements, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 42 Le radon dans les habitations](#).

Un manque de ventilation adéquate : Une ventilation inadéquate peut survenir dans les bâtiments bien fermés ou ceux dont le niveau d'air recyclé est trop élevé. Ceci peut réduire la qualité de l'air intérieur. Ces types de bâtiments peuvent également avoir un plus haut taux d'humidité intérieure contribuant ainsi au développement de moisissures et de champignons.

Que pouvez-vous faire pour améliorer la qualité de l'air intérieur?

Il existe trois manières simples d'améliorer la qualité de l'air intérieur.

1. *Contrôlez la source* : Enlevez la source de pollution ou réduisez le niveau d'émissions.
2. *Améliorez la ventilation* : Augmentez la quantité d'air extérieur pénétrant à l'intérieur en aérant bien votre habitation en particulier lorsque vous cuisinez ou peignez. En gardant les fenêtres ouvertes et en laissant fonctionner les ventilateurs d'aération de la cuisine et de la salle de bain vous améliorerez la ventilation. Maintenez votre habitation propre et sèche.
3. *Purification de l'air* : Les purificateurs d'air, y compris les filtres mécaniques, peuvent être utilisés dans les habitations en plus du contrôle de la source et de l'amélioration de l'aération.

Les contaminants biologiques

- Maintenez votre habitation propre et exempte de poussière afin de réduire les allergènes comme les acariens, le pollen et les poils d'animaux. Nettoyez les conduits de chauffage et changez les filtres des chaudières, des humidificateurs et des unités de climatisation régulièrement.
- Pour empêcher la moisissure de se développer, faites baisser le taux d'humidité en dirigeant les conduits d'aération des endroits humides comme les salles de bain, les cuisines et les sèche-linge vers l'extérieur.
- Utilisez un aspirateur à grand rendement comme l'HEPA. Vous pouvez également penser à installer un aspirateur encastrable qui évacue à l'extérieur de l'espace habitable principal, par exemple dans le sous-sol, le vide sanitaire ou dehors.
- Si un dégât des eaux a eu lieu, réparez la source de la fuite et séchez les tapis endommagés, les thibaudes et les matériaux de construction ou envisagez de les remplacer.
- N'installez pas de moquette dans le sous-sol si la zone est sujette aux problèmes d'humidité ou d'inondation.
- Nettoyez régulièrement votre humidificateur.

Les sous-produits de combustion

- Suivez les instructions de votre fournisseur lorsque vous utilisez des appareils à combustible. Installez, faites réviser et réparer ces appareils correctement et changez les filtres régulièrement. Utilisez un combustible adéquat. Faites évacuer l'air à l'extérieur.
- N'autorisez à quiconque de fumer dans ou près de votre habitation.

- Inspectez la chaudière, les conduites de cheminées et les cheminées et réparez toute fissure et les parties endommagées.

Les composés organiques volatils (COV)

- Utilisez des produits à faible émission de COV. Si possible, laissez les gaz se libérer dans la pièce de rangement avant d'installer de nouveaux meubles et moquettes dans votre habitation. Si cela n'est pas possible, essayez d'augmenter l'aération dans la(les) zone(s) affectée(s) en ouvrant les fenêtres et les portes aussi longtemps que possible pendant au moins plusieurs jours.
- Rangez les peintures et les solvants dans une pièce bien aérée dans un bâtiment séparé. Suivez les directives d'usage et assurez-vous que l'aération est bonne. Recyclez les peintures et les solvants indésirables.
- Ne mélangez pas les différents nettoyants ménagers ou les solvants ensemble car ceci peut être dangereux.

Les purificateurs d'air

- Les filtres à air et les purificateurs varient au niveau de leur coût et de leur efficacité. Assurez-vous de vous procurer l'appareil qui répond le mieux à vos besoins. Les générateurs d'ozone ne sont pas très efficaces pour contrôler la pollution d'air intérieur et peuvent entraîner des niveaux d'ozone ayant des effets indésirables sur la santé.

Pour plus de renseignements

- Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL). Appelez gratuitement le 1-800-668-2642 ou consultez: www.cmhc-schl.gc.ca/en/co/.
- British Columbia Lung Association. Appelez le numéro gratuit 1-800-665- 5864 ou consultez: www.bc.lung.ca/.
- Santé Canada. Visitez la section Votre santé et vous au: www.hc-sc.gc.ca/english/iyh/index.html

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY