

La qualité de l'air intérieur

Indoor air quality

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

Les gens passent jusqu'à 90 pour cent de leur temps à l'intérieur – à la maison, à l'école et au travail. La mauvaise qualité de l'air intérieur des locaux peut entraîner des maux de tête, la fatigue, la toux, des éternuements, la congestion des sinus, l'essoufflement, des étourdissements et des nausées. Elle peut aussi provoquer une irritation de la peau, des yeux, du nez ou de la gorge. Les symptômes de l'allergie ou de l'asthme pourraient également s'aggraver.

La mauvaise qualité de l'air intérieur des locaux résulte de la pollution de cet air. En connaître les causes possibles vous aidera à améliorer la qualité de l'air intérieur inhalé.

Quels sont les principaux polluants intérieurs?

Les contaminants biologiques peuvent provenir aussi bien de l'extérieur que de l'intérieur chez vous. Les champignons (moisissures), les insectes tels que les acariens et les cafards, les squames d'animaux à fourrure tels que les chiens et les chats, les poussières et les pollens en sont quelques exemples. Les contaminants biologiques peuvent provoquer des symptômes allergiques. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 65b La qualité de l'air intérieur : Moisissures et autres contaminants biologiques](#).

Les sous-produits de la combustion sont des gaz et de petites particules produites par la combustion incomplète de combustibles tels que le pétrole, le gaz, le kérosène, le bois, le charbon et le propane. Les particules fines, le monoxyde de carbone et les oxydes d'azote en sont des exemples. Leurs sources comprennent les poêles à bois et les systèmes de chauffages au bois, les fours, les cuisinières à gaz, les cheminées, les gaz d'échappement provenant d'un garage attenant et la fumée de tabac. La fumée des

feux de forêt peut affecter la qualité de l'air intérieur, même avec les fenêtres fermées. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez :

- [HealthLinkBC File no 65c La qualité de l'air intérieur : Les sous-produits de la combustion](#)
- [Les incendies incontrôlés et votre santé \(article sur la santé\)](#)
- [HealthLinkBC File no 30a Les effets néfastes de la fumée et des vapeurs secondaires](#)

Le formaldéhyde et les autres composés

organiques volatils (COV) sont des substances chimiques présentes dans les matériaux de construction comme le contreplaqué et les panneaux de particules, ainsi que dans les meubles, les rideaux, les tapis et les produits de soins personnels. Les agents de nettoyage, les peintures, les laques et les vernis sont d'autres sources de COV. Les COV sont libérés par ces matériaux et diminuent progressivement au fil du temps. Les matériaux peuvent parfois libérer des COV pendant plusieurs années. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 65d La qualité de l'air intérieur : Les composés organiques volatils \(COV\)](#).

L'amiante a été utilisée comme isolant et ignifuge pendant de nombreuses années. On le trouve encore parfois dans de vieilles maisons ou de vieux bâtiments. L'amiante ne présente des risques pour la santé que s'il est effiloché ou émiétté et libère ainsi dans l'air des fibres qui peuvent être inhalées. Au fil du temps, l'exposition à l'amiante peut causer le cancer du poumon. Pour de plus amples renseignements, consultez la fiche [HealthLinkBC Fiche n° 32 L'amiante : Quand devrais-je m'inquiéter?](#)

Le radon est un gaz radioactif naturel. Il se dégage lors de la désintégration de l'uranium qui se produit naturellement dans certains sols et des roches. Le radon est inodore, invisible et n'a pas de goût. Il peut entrer dans une maison ou un bâtiment directement

à travers les fondations de l'édifice, depuis le sol environnant. Au fil du temps, des niveaux élevés de radon inhalé peuvent causer le cancer du poumon. Des niveaux élevés de radon ont été constatés dans l'intérieur et le nord de la Colombie-Britannique. Des trousseaux sont disponibles pour mesurer le niveau de radon à l'intérieur. Pour de plus amples renseignements, voir [HealthLinkBC File n° 42 Le radon dans les maisons et autres bâtiments](#).

Comment puis-je améliorer la qualité de l'air intérieur?

Pour des informations détaillées, consultez le fichier HealthLinkBC spécifique à chaque type de contaminant.

Il existe trois manières élémentaires d'améliorer la qualité de l'air intérieur :

1. Contrôler à la source :

- Retirer la source de pollution ou réduire le niveau des émissions. Cette étape devrait toujours être considérée en premier lieu dans le but d'améliorer la qualité de l'air intérieur. Quelques exemples incluent la détection et la réparation rapide de tout dégât des eaux (pour les contaminants biologiques), le remplacement des appareils à combustion par des alternatives électriques (pour les sous-produits de combustion) et l'utilisation de produits et de matériaux de construction à faible teneur en COV chez vous
- **Contaminants biologiques :**
 - Gardez votre maison propre et sans poussière afin de réduire les allergènes comme les acariens, le pollen et les squames animales. Nettoyez les conduits de chauffage et remplacez régulièrement les filtres de votre chaudière, de votre humidificateur et de votre climatiseur
 - Utilisez un aspirateur équipé d'un filtre HEPA. Vous pourriez installer un aspirateur intégré qui évacue l'air à l'extérieur de chez vous
 - Pour arrêter ou prévenir la moisissure, réduisez l'humidité en évacuant vers l'extérieur l'air des zones humides comme les salles de bains, les cuisines et les sècheuses. Gardez le ventilateur allumé dans la salle de bain et la cuisine ou ouvrez une fenêtre à

proximité pendant au moins 30 minutes après la douche ou la cuisson

- Si des dégâts d'eau se produisent, réparez la fuite et séchez les tapis, les thibaudes et les matériaux de construction endommagés, ou envisagez de les remplacer
- Ne posez de tapis sur aucune zone soumise à l'humidité ou à des problèmes d'inondation (par exemple, certains sous-sols)
- Nettoyez régulièrement votre humidificateur

• Les sous-produits de la combustion :

- Suivez les instructions du fabricant pour les appareils à combustion. Installez, entretenez et réparez-les selon les instructions du fabricant, changez les filtres régulièrement et assurez une évacuation vers l'extérieur. Utilisez correctement le carburant dans un appareil certifié EPA ou CSA
- Ne permettez pas que l'on fume chez vous ou à proximité
- Évitez de laisser tourner le moteur au ralenti ou d'utiliser d'autres appareils à gaz à l'intérieur
- Installez un détecteur de monoxyde de carbone
- Gardez le ventilateur allumé dans la salle de bain et la cuisine ou ouvrez une fenêtre à proximité pendant au moins 30 minutes après la cuisson

• COV :

- Utilisez des produits à faibles émissions de COV. Si possible, laissez le temps aux gaz de se dégager dans un lieu d'entreposage avant de faire entrer de nouveaux meubles et tapis chez vous. Si ce n'est pas possible, essayez d'augmenter la ventilation dans les pièces où vous faites entrer de nouveaux meubles ou tapis en ouvrant les fenêtres et les portes le plus longtemps possible sur une période de plusieurs jours
- Entreposez les peintures et les solvants dans une zone séparée chez vous. Utilisez-les seulement tel qu'indiqué et dans les endroits bien aérés. Recyclez les peintures et les solvants indésirables

- Ne mélangez pas différents nettoyants ou solvants ménagers. Le mélange de produits peut créer des nouveaux polluants et être extrêmement dangereux

2. Améliorer la ventilation :

- Augmentez la quantité d'air extérieur qui pénètre chez vous en gardant celle-ci bien ventilée, en particulier lors de la cuisson d'aliments ou lors de rénovations. Gardez les fenêtres ouvertes (juste un peu en hiver) et les systèmes de ventilation allumés dans les cuisines et les salles de bains (pendant la douche)
- Le manque de ventilation adéquate peut se produire dans les bâtiments hermétiques ou ceux où un niveau trop élevé de l'air est recyclé. Cela peut réduire la qualité de l'air intérieur. Ces types de bâtiments peuvent aussi présenter des niveaux plus élevés d'humidité à l'intérieur, ce qui contribue à la croissance de moisissures
- Les jours où la qualité de l'air extérieur est très mauvaise, comme pendant des feux de forêt, envisagez de limiter le débit d'air extérieur pour une courte période

3. Purifier l'air :

- Les purificateurs d'air peuvent être utilisés chez vous pour compléter les méthodes d'amélioration de la ventilation et de contrôle ou d'élimination des sources de pollution. Les purificateurs d'air qui filtrent les particules dans l'air sont les meilleurs, car les purificateurs d'air qui utilisent la précipitation électrostatique peuvent également générer de l'ozone, qui est un irritant respiratoire. Certains purificateurs d'air sont également conçus pour éliminer des gaz et des odeurs spécifiques
- **Utilisation de purificateurs d'air :**
 - Le coût et le fonctionnement des purificateurs d'air varient. Les purificateurs d'air mécaniques ou électriques sont les plus courants. Ils sont conçus pour éliminer les

particules dans toute la maison (réseau de conduits) ou dans une seule pièce (portable)

- Ces appareils peuvent aussi être équipés de différents types de filtres. Par exemple, les filtres HEPA éliminent les particules dans l'air, tandis que les filtres à charbon actif éliminent un ou plusieurs polluants gazeux
- Si vous achetez un filtre à air portatif, suivez les spécifications du fabricant pour la taille qui convient à la pièce dans laquelle vous l'installerez. Utilisez l'appareil qui répond le mieux à vos besoins en fonction du type de polluants que vous souhaitez éliminer. Tenez également compte des coûts, des besoins énergétiques et des besoins d'entretien. Changez régulièrement les filtres de votre appareil, à la fréquence indiquée par le fabricant
- Les générateurs d'ozone, un type de purificateurs d'air, ne devraient pas être utilisés chez vous parce qu'ils produisent des niveaux nocifs d'ozone

Pour obtenir de plus amples renseignements

- Santé Canada - Qualité de l'air et santé
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air.html
- The BC Lung Foundation (la Fondation pulmonaire de la Colombie-Britannique) – La qualité de l'air
<https://bclung.ca/lung-health/air-quality> ou composez le 1-800-665-LUNG (5864) (sans frais)
- BCCDC – Portable Air Cleaners for Wildfire Smoke
www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/Health-Environment/BCCDC_WildFire_FactSheet_Portable_AirCleaners.pdf (PDF, 1.17MB)



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en Colombie-Britannique, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.