

# Un air sain chez soi



—  
*Des solutions  
et des pratiques  
pour améliorer  
la qualité de l'air  
intérieur*

**ADEME**



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Énergie

Édition : mai 2015

LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE pour la  
CROISSANCE VERTE

- **Limiter la pollution de notre air intérieur** ..... 3
- **Causes et conséquences d'un air de mauvaise qualité** ..... 4
  - Des sources multiples de pollution .. 5
  - L'identité des polluants ..... 8
  - Des conséquences pour la santé...11
- **La qualité de l'air intérieur: un sujet sous surveillance** ..... 15
  - L'Observatoire de la qualité de l'air intérieur.....15
  - Les réglementations ..... 16
  - La prévention du risque dans le bâtiment .....17
- **Chez soi, des pollutions à éviter** ..... 19
  - Acheter en connaissance de cause 19
  - Veiller aux systèmes de chauffage 21
  - Prendre des précautions ..... 23
  - Gérer l'humidité ..... 24
- **Essentielles pour vous et votre logement: l'aération et la ventilation** ..... 25
  - Les principes de base ..... 25
  - Des solutions techniques adaptées 29
  - Choisir et faire installer sa VMC .. 35
  - Un entretien régulier pour un fonctionnement efficace .. 36
- **Le point sur l'épuration de l'air**...37
  - Les plantes dépolluantes: mythe ou réalité? ..... 37
  - La photocatalyse en air intérieur . 38
- **L'ADEME** ..... 40

Tous les guides et fiches de l'ADEME sont consultables sur: [www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques](http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques)

Les guides peuvent être commandés auprès de: [www.ademe.fr/contact](http://www.ademe.fr/contact)

**Acariens**  
animaux microscopiques de la famille des araignées. Ils prolifèrent dans les ambiances chaudes (plus de 20 °C) et humides des logements. On les trouve en particulier dans la literie, les fauteuils, les tapis et les moquettes. Leurs allergènes provoquent des problèmes respiratoires ou des troubles oculaires chez les personnes sensibles.

**Allergène**  
substance à l'origine de réactions violentes du système immunitaire (allergies) après contact, ingestion ou inhalation.

**Bio-contaminant**  
agent polluant d'origine biologique: virus, bactérie, moisissure, allergène.

**Condensation**  
transformation de la vapeur d'eau en eau liquide. Elle est visible sur les parois froides (vitres) des pièces humides et chaudes (salle de bains...). Elle provoque souvent la formation de moisissures.

**COV (composés organiques volatils)**  
famille de substances chimiques généralement présentes sous forme gazeuse dans l'atmosphère du fait de leur forte volatilité à température ambiante. Les COV sont émis par de nombreux produits (matériaux de construction, colles, vernis, peintures, revêtements des sols et des murs, panneaux de particules, produits d'entretien, etc.).

**Particules**  
éléments de petite taille en suspension dans l'air, de nature très variée: pollens, poussières naturelles, spores, allergènes, produits de combustion... Elles peuvent aussi être le support de polluants, de virus et de bactéries. Leurs effets (rhumes, problèmes respiratoires, cancers...) dépendent de leur taille et de leur composition.

**Ventilation**  
apport d'air neuf de l'extérieur pour renouveler l'air du logement et extraire l'air vicié. Elle peut être naturelle ou assistée par des ventilateurs, comme dans le cas de la VMC (ventilation mécanique contrôlée).

# Limiter la pollution de NOTRE AIR INTÉRIEUR

Nous passons environ 80% de notre temps dans des lieux fermés, en particulier dans nos logements. La qualité de l'air que l'on y respire influe sur notre santé et notre confort. Elle peut y être **moins bonne qu'à l'extérieur**: lorsque l'air intérieur est pollué, il l'est généralement de façon diffuse et continue. Nous pouvons également être exposés à des produits nocifs. Les risques sont encore plus sensibles pour des personnes fragiles (enfants, personnes âgées, malades, etc.).

Limiter la pollution de nos logements est une nécessité. **Renouveler l'air est essentiel** pour évacuer les odeurs et les polluants, éliminer l'excès d'humidité et assurer le bon fonctionnement des appareils à combustion.

Comment procéder, quels comportements adopter, quels équipements installer pour pouvoir respirer chez nous un air de qualité? Trouvez des réponses dans ce guide...



Les sources de pollution intérieure sont nombreuses, même si les polluants sont rarement émis en quantités importantes.

## Causes et conséquences D'UN AIR DE MAUVAISE QUALITÉ

Au fur et à mesure des réglementations thermiques et des réhabilitations, nos logements sont de mieux en mieux isolés, de plus en plus calfeutrés. On évite ainsi la fuite vers l'extérieur de précieuses calories et on améliore l'efficacité énergétique de notre habitat.

En contrepartie, le renouvellement de l'air intérieur repose essentiellement sur la ventilation dont les débits ne sont pas toujours suffisants pour éliminer les polluants. Des produits se concentrent dans le logement, nocifs par nature ou par les effets de leur accumulation (humidité).

Le résultat? L'air intérieur peut être de moins bonne qualité que l'air extérieur, parfois très nettement: on retrouve en effet dans les locaux l'air extérieur auquel viennent s'ajouter les polluants spécifiques de l'air intérieur.

Quelles sont les origines de cette dégradation et quels effets peut-elle avoir sur notre santé?

### L'environnement intérieur, pas seulement à la maison

Nous passons beaucoup de temps dans les bureaux, les établissements scolaires, les magasins, les transports collectifs

ou individuels... La dégradation de leur air intérieur est générale. C'est devenu une préoccupation de santé publique de premier plan.



Connaître et améliorer la qualité de l'air intérieur des écoles: c'est le but d'un outil pédagogique, la mallette Ecol'air ([www.ademe.fr/ecolair-etablissement-respire-cest-bon-lavenir](http://www.ademe.fr/ecolair-etablissement-respire-cest-bon-lavenir)).

## Des sources multiples de pollution

Les **polluants** et l'**humidité** qui altèrent la qualité de l'air de nos logements ont des origines très diverses.

Certains polluants sont diffusés lentement et régulièrement, en général avec des concentrations faibles (émissions des meubles ou des produits de construction par exemple). D'autres sont présents ponctuellement, avec des pics d'émissions parfois élevés, au gré de nos activités (fumée de tabac, bricolage, produits d'entretien...).

Attention au confinement: dans une pièce peu aérée, l'air peut être saturé par du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) émis par la respiration.

### Des produits et des pratiques qui dégradent la qualité de l'air

Les polluants peuvent provenir:

des matériaux et produits de construction, de décoration, du mobilier;

des produits d'entretien de la maison, des désodorisants, parfums d'intérieur, bougies, encens, insecticides...

des produits de toilette, des cosmétiques, des parfums...

de nos activités ou de nos habitudes (tabagisme, cuisine, bricolage, lavage des sols, des vitres, jardinage...),

de nos animaux familiers,

des moisissures, par exemple suite à des dégâts des eaux non réparés, des habitants indésirables de nos logements (insectes, acariens, etc.).

### Des équipements en question

Un **appareil à combustion** (chauffage, chauffe-eau) vétuste ou mal entretenu peut être source de pollutions, parfois extrêmement dangereuses. Une **ventilation** mal installée ou mal entretenue peut favoriser la présence de polluants et les disperser dans le logement.

Les appareils de chauffage au bois non performants, en particulier les foyers fermés et poêles anciens, ainsi que les cheminées ouvertes, sont également à l'origine d'émission de polluants, surtout de particules fines. Également en cause: le brûlage de bois humide ou traité, peint, vernis..., la mauvaise utilisation, le mauvais réglage ou le manque d'entretien des équipements.

## L'humidité, une source indirecte de pollution

Les sources d'humidité sont nombreuses : cuisine, lavage des sols, de la vaisselle, séchage du linge, toilette, métabolisme humain, chauffages mobiles d'appoint (au gaz ou au pétrole)... , mais aussi remontées capillaires ou infiltrations dans les murs, dégâts des eaux. Ainsi, un adulte produit environ 55 g de vapeur d'eau à l'heure, et une lessive environ 1 kg sur son temps de séchage. La vapeur d'eau ne compte pas parmi les polluants. Mais si un logement est humide, **moisissures et acariens prolifèrent** :

les moisissures se développent préférentiellement dans les pièces humides mal ventilées (salles de bains...), sur les zones de murs mal isolées ou peu étanches (au niveau des ponts thermiques en particulier) et leurs spores peuvent envahir l'ensemble du logement,

les acariens vivent dans la poussière de maison. Ils sont présents dans la literie, les canapés et fauteuils en tissu, les tapis, les rideaux, les moquettes...

On peut observer également dans les logements humides une dégradation des colles des panneaux de particules (meubles...) avec dégagement de COV (par exemple formaldéhyde).

## Les principales sources de pollution de l'air intérieur

### Équipements

- 1 ameublement (bois collés)
- 2 ventilation et climatisation mal entretenues
- 3 chaudière ou cuisinière à bois mal entretenues
- 4 production d'humidité des machines à laver, sèche-linge...
- 5 poubelles, stockage des déchets
- 6 cheminée ou poêle mal entretenus

### Activités humaines

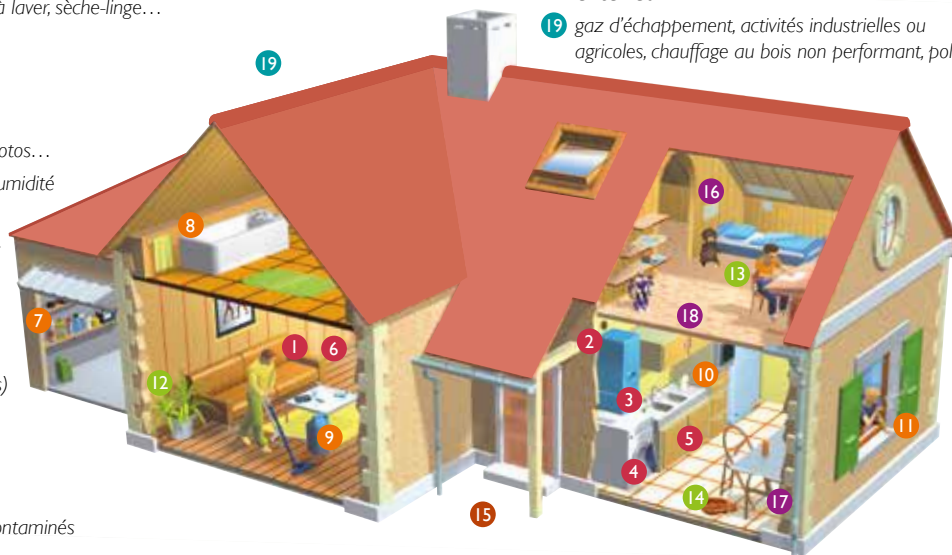
- 7 bricolage, émanations des voitures, motos...
- 8 produits de toilette et cosmétiques, humidité
- 9 aspirateur, produits d'entretien, parfums d'intérieur, bougies, encens...
- 10 cuisson
- 11 tabagisme

### Occupation des locaux

- 12 plantes (allergènes, engrais, pesticides)
- 13 métabolisme
- 14 animaux

### Sol

- 15 émanations naturelles (radon), sols contaminés



### Matériaux de construction et de décoration

- 16 peintures, vernis, colles
- 17 isolants
- 18 revêtements de sols, murs, plafonds

### Air extérieur

- 19 gaz d'échappement, activités industrielles ou agricoles, chauffage au bois non performant, pollens...

## Et l'air extérieur?

Il est généralement **moins pollué** que l'air intérieur, et les polluants qu'il contient sont un peu différents de ceux de l'air intérieur (voir schéma ci-dessous). C'est là qu'on puise **l'air neuf** quand on aère ou qu'on fait fonctionner la ventilation d'un logement. La ventilation double-flux permet de **filtrer l'air** entrant dans le logement, ce qui réduit la quantité de particules en suspension.

Il y a cependant des cas où l'air extérieur n'est pas très pur :

en cas de **pic de pollution** ou d'**indice de pollution de l'air (ATMO) 6 et plus**. Il reste tout de même utile pour diluer les polluants de l'air intérieur (brassage de l'air) : ne vous caleutez donc pas, aérez votre logement aux heures les moins polluées. Évitez toute exposition supplémentaire à des produits irritants (tabac, produits de bricolage et d'entretien) ;

en cas d'**accident industriel grave** (alerte Seveso). Vous serez prévenus par un signal d'alerte. Dans ce cas, fermez soigneusement les fenêtres, caleutez les ouvertures et coupez la ventilation mécanique si c'est possible : un local bien clos ralentit fortement la pénétration des gaz et des fumées.

## L'identité des polluants

Dans nos logements se retrouvent plusieurs types de polluants, avec des origines diverses et des conséquences plus ou moins importantes sur notre santé et notre environnement.

### Des polluants chimiques

Ils sont très abondants et très courants dans l'air intérieur. Ce sont en particulier :

le **monoxyde de carbone** ou **CO**. Ce gaz est incolore, inodore et **mortel à forte concentration**. Il se dégage en quantité importante quand des appareils de chauffage ou de production d'eau chaude à combustion sont mal entretenus et/ou fonctionnent dans une atmosphère confinée, appauvrie en oxygène ;

les **composés organiques volatils** ou **COV**, qui ont la capacité de s'évaporer à température ambiante. Il en existe des centaines. Parmi les plus préoccupants (formaldéhyde, solvants organiques, éthers de glycol, hydrocarbures dont benzène), certains sont cancérigènes. Ils peuvent continuer à se dégager pendant très longtemps. Les COV représentent une part importante des polluants que l'on retrouve dans les bâtiments neufs ou récemment rénovés. Même des matériaux dits « naturels » peuvent les diffuser, par exemple les bois traités. Les colles, les peintures, les produits d'entretien, les parfums, les feutres... sont des sources classiques de COV ;



*Dans une construction neuve ou lors d'une rénovation, choisissez pour l'intérieur des matériaux d'entretien facile : vous éviterez ensuite l'emploi de produits de nettoyage qui ont un impact sur la qualité de l'air.*

la **fumée de tabac**, les **oxydes d'azote** ( $\text{NO}_x$ ), le **dioxyde de soufre** ( $\text{SO}_2$ ), les **pesticides** (insecticides et fongicides).

#### La fumée de tabac, un polluant complexe

Avec plus de **3 000 substances dangereuses**, la fumée de tabac est une source de pollution avérée dont les effets sur la santé sont réels : irritation des yeux et des voies respiratoires, augmentation des risques de

crises chez les asthmatiques exposés, de cancer du poumon par tabagisme actif ou passif, etc. Si vous ne pouvez éviter la fumée, appliquez quelques principes : ne fumez pas dans un endroit clos, aérez si quelqu'un fume.

### Des polluants biologiques

Les **agents infectieux** (bactéries comme les légionelles, virus, toxines) proviennent des habitants du logement (en cas de maladie contagieuse) ou peuvent se développer dans certains équipements (production d'eau chaude, ventilation encrassée, climatisation). Les spores des moisissures peuvent générer des infections comme l'aspergillose invasive nosocomiale ;

les **allergènes** sont émis par les animaux domestiques et les plantes, mais surtout par les moisissures, les insectes (blattes) et les acariens dont la prolifération est favorisée par l'humidité et la chaleur.

### Des particules et des fibres

La poussière contient des particules. Certaines, de petite taille, restent en suspension dans l'air et peuvent être inhalées.

Les fibres sont des particules allongées émises par certains matériaux. Elles peuvent être d'origine végétale : cellulose, chanvre, sisal, jute..., ou minérale : amiante (maintenant interdit d'usage mais pouvant être présent dans certaines constructions anciennes), laines de verre et de roche, très utilisées pour l'isolation.

La poussière est composée de contaminants très variés : fumées, noir de carbone (suie), pollens, spores, allergènes. Certaines activités (bricolage, cuisine, ménage...) en produisent des quantités importantes ou les remettent en suspension dans l'air.

### Un gaz radioactif

Le **radon** est un gaz radioactif naturel, inodore et incolore. Il peut s'accumuler dans les maisons, en particulier dans les caves où le renouvellement de l'air est souvent faible, en s'infiltrant par les fissures ou les passages de canalisations.

Ce risque concerne principalement les régions au sous-sol granitique ou volcanique (Bretagne, Massif Central, Corse...).



**Les polluants de l'air intérieur les plus courants et leur origine**

POLLUANTS CHIMIQUES	Origines possibles
COV (composés organiques volatils)	Matériaux de construction ou de décoration, mobilier, produits d'entretien, cuisson des aliments, fumée de tabac...
Formaldéhyde	Panneaux de particules, aggloméré, mousses isolantes, moquettes, textiles, colles, peintures, cosmétiques, fumée de tabac...
Éthers de glycol	Certaines peintures «à l'eau», encres, vernis, colles, produits d'entretien, diluants, cosmétiques...
Hydrocarbures (benzène, toluène, xylène, styrène, octane, trichloréthylène...)	Produits de bricolage, meubles, fumée de tabac, peintures, vernis, colles, encres, moquettes, insecticides, matières plastiques, isolants, détachants...
CO (monoxyde de carbone)	Appareils de chauffage et de production d'eau chaude par combustion, mal entretenus ou peu performants, fumée de tabac
NO <sub>x</sub> (oxydes d'azote)	Combustions diverses (gazinière, chauffe-eau gaz, chauffage au bois, fumée de tabac...)
SO <sub>2</sub> (dioxyde de soufre)	Combustion du charbon, du fioul
Pesticides	Produits de traitement du bois, produits de traitement des plantes et des animaux domestiques, insecticides...
POLLUANTS BIOLOGIQUES	Origines possibles
Agents infectieux	
Légionelles	Prolifération dans les réseaux d'eau chaude (entre 25 et 45 °C), systèmes de climatisation, tours aéro-réfrigérantes, humidificateurs, brumisateurs, jacuzzi...
Toxines bactériennes, mycotoxines	Animaux domestiques, moisissures
Allergènes	
de moisissures	Les moisissures prolifèrent dans une ambiance humide, chaude et mal aérée
de blattes	Carapaces et excréments des blattes. Les blattes prolifèrent dans des milieux humides, chauds, sombres où elles trouvent de la nourriture
d'acariens	Les acariens prolifèrent dans les poussières, la literie, les canapés et fauteuils en tissu, les tapis, les moquettes, les rideaux...
d'animaux domestiques	Salive, peau, glandes anales des chats, chiens...
PARTICULES, FIBRES	Origines possibles
Particules	Air extérieur (pollens, gaz d'échappement, fumées diverses...), spores de moisissures, fumée de tabac, chauffage (au bois ou au fioul)
Fibres	Laines minérales, végétales ou animales pour l'isolation, amiante, matériaux de couverture ou de revêtement, canalisations et conduites, textiles
GAZ RADIOACTIF	Origines possibles
Radon	Émanations des sous-sols granitiques et volcaniques et de certains matériaux de construction

Sources: la pollution de l'air, Ed Dunod, 2008; ADEME; OQAI

**Des conséquences pour la santé**

Une mauvaise qualité de l'air peut avoir un effet immédiat sur notre santé mais également des effets à long terme, avec l'installation de pathologies chroniques ou de maladies graves.

Les effets dépendent de la nature du polluant, de la dose inhalée, mais aussi de l'âge (enfant, personne âgée), de l'état de santé (cardiaque, asthmatique...) et de la vulnérabilité (femme enceinte...) de la personne, de ses habitudes (tabagisme), etc.

**Une mauvaise qualité qui coûte cher**

En France, on estime à **19 milliards d'euros** le coût annuel des effets sur la santé d'une mauvaise qualité de l'air

intérieur. Ces impacts se combinent à ceux mis en évidence pour la pollution de l'air extérieur.

Source: ANSES, ABM, CSTB, Étude exploratoire du coût socio-économique des polluants de l'air intérieur.

**• Des effets immédiats**

Ils se manifestent rapidement après l'exposition et sont souvent provoqués par l'**inhalation de doses assez fortes** de polluants. Ils peuvent se traduire par de la gêne et de l'inconfort: réaction aux mauvaises odeurs, irritation des yeux, du nez et de la gorge...



La fumée de tabac n'est pas seulement dangereuse pour le fumeur mais aussi pour les autres !

Mais les effets peuvent aussi en être plus sérieux et plus désagréables, même à court terme : nausées, toux, troubles respiratoires, crises d'asthme, et, pour des cas extrêmes (intoxications au monoxyde de carbone [CO]), asphyxie et décès.

### Les symptômes d'empoisonnement par le CO

On estime à 4 000 le nombre de personnes intoxiquées par an en France et à 100 le nombre de décès. Le monoxyde de carbone se substitue à l'oxygène transporté par le sang. Ce gaz inodore et incolore est indétectable, savoir repérer les symptômes d'intoxication peut vous sauver la vie :

- après une heure passée dans une atmosphère contenant 0,02% de CO : apparition de

maux de tête, puis de vertiges, vision floue, fatigue, nausées. À faire très vite : ouvrir les fenêtres, quitter la pièce, prévenir les secours ;

- ensuite, faiblesse des jambes, impossibilité de marcher, somnolence. Attention, à ce stade, on ne réagit déjà plus pour se tirer seul d'affaire ;
- à des concentrations de 0,15 %, syncope ;
- au delà, risque de décès.

Les effets des **mélanges de polluants** sont mal connus. On remarque cependant que les particules, du fait de leur pouvoir irritant, amplifient la nocivité d'autres polluants.

## ● Des effets à long terme

Ils se manifestent de façon plus sournoise et pour des doses de polluants parfois très faibles, mais répétées et durables. Ils sont difficiles à étudier : ils apparaissent longtemps après l'exposition et la détermination du ou des polluants responsables est souvent complexe à mettre en œuvre.

Ce type d'exposition peut déboucher sur des maladies graves : cancers, altération de la capacité respiratoire, aggravation de maladies cardio-vasculaires...

Des produits comme les fibres d'amiante, le formaldéhyde, le monoxyde de carbone, le radon, le benzène, les allergènes, la fumée de tabac, les COV sont responsables d'effets à long terme.

### Le syndrome des bâtiments malsains

Certaines personnes se plaignent de troubles divers (maux de tête, irritations de la peau et des muqueuses oculaires et respiratoires, difficultés de concentration...). On les attribue pour partie à des nuisances provenant des bâtiments et en particulier à

une dégradation de la qualité de l'air intérieur (présence de COV, de biocontaminants, ventilation défectueuse...). Ces manifestations sont regroupées sous le nom de « syndrome des bâtiments malsains » ou SBS (sick building syndrome).

## Une responsabilité avérée dans les maladies respiratoires

La pollution de l'air intérieur porte une responsabilité avérée dans les maladies respiratoires :

**l'asthme.** 25 à 30% de la population française est touchée par cette maladie ;

les **allergies respiratoires** et autres **troubles de la respiration** (hypersensibilité bronchique, diminution de la capacité respiratoire).



*L'asthme touche environ 10% des enfants en France.*

## Cancers : des liens plausibles

Il est difficile de faire une liaison certaine entre l'apparition d'un cancer et l'exposition passée à des polluants atmosphériques.

Cependant, **plusieurs polluants sont mis en cause** de façon certaine ou potentielle (voir tableau ci-après) : la fumée de tabac, le formaldéhyde, le radon, les particules, le benzène.

*Source : 10 ans de recherche pour mieux respirer  
Guide sur la qualité de l'air intérieur de l'OQAI*

## Une fragilité inégale des personnes exposées

Comme pour les risques à court terme, nous ne sommes pas tous égaux devant les risques à long terme de la pollution atmosphérique.

Les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, certains malades (cardiaques, asthmatiques, bronchitiques, insuffisants respiratoires) sont particulièrement sensibles aux pollutions de l'air. Les malades peuvent voir leurs troubles aggravés.

Les personnes exposées de façon continue à certaines pollutions, comme les fumeurs, peuvent aussi être particulièrement concernées.

En cas de problème ou de doute, consultez votre médecin ou, dans certaines régions, un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI, voir page 17).

### Les effets sur la santé des polluants de l'air intérieur les plus courants

TYPE DE POLLUANTS	Risques à court terme
NO <sub>2</sub> (dioxyde d'azote)	Irritation des bronches, aggrave les crises des asthmatiques
SO <sub>2</sub> (dioxyde de soufre)	Inflammation des bronches, essoufflement, toux
COV (composés organiques volatils)	Troubles respiratoires, irritation des yeux, du nez, de la gorge, réactions allergiques
CO (monoxyde de carbone)	Troubles respiratoires, maux de tête, vertiges, troubles digestifs, asphyxie, gaz mortel à forte dose
Particules fines (dont pollens et fumée de tabac)	Accroissement de la sensibilité aux allergènes, allergies, effet dépendant des polluants qu'elles transportent
Fibres	Irritations de la peau, des yeux, de la gorge, du nez, allergies cutanées et respiratoires
Légionelles	Troubles respiratoires (légiionellose)
Moisissures	Aggravation des crises d'asthme, de la sensibilité aux rhinites, trachéites, bronchites, aspergillose...
Allergènes d'acariens	Rhinites, conjonctivites, aggravation des crises d'asthme
TYPE DE POLLUANTS	Risques à long terme
COV (dont formaldéhyde et benzène)	Suspicion de toxicité pour la reproduction, suspicion de caractère cancérigène Formaldéhyde et benzène : cancérigènes avérés pour l'homme
Fumée de tabac	Cancer du poumon
Particules fines et fibres (dont amiante)	Aggravation des maladies respiratoires et cardio-vasculaires, fibroses des poumons et de la plèvre, cancérigènes
CO	Angoisse, aggravation des maladies cardio-vasculaires
Radon	Cancer du poumon

Sources: la pollution de l'air, Ed Dunod, 2008; ADEME; OQAI

## La qualité de l'air intérieur : UN SUJET SOUS SURVEILLANCE

Le sujet est de mieux en mieux pris en compte ces dernières années : évaluation des risques, surveillance de la qualité de l'air intérieur, organisation de la prévention, mise en place de réglementations, partage de l'information...

### L'Observatoire de la qualité de l'air intérieur

Mis en place par les Pouvoirs publics en 2001, l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI) remplit plusieurs missions :

dresser un **état des lieux pour l'air intérieur** en France. Grâce à ses travaux, on connaît mieux l'origine des polluants à l'intérieur, leur concentration, les spécificités de la pollution des locaux ;

améliorer les connaissances sur **les polluants** de l'air intérieur et **leurs effets** et aider à définir des **valeurs-guides de qualité** de l'air intérieur ;

#### Une meilleure connaissance de l'air intérieur

Une campagne de mesures menée par l'OQAI dans 567 logements entre 2003 et 2005 a mis en évidence les faits suivants :

- l'air intérieur est pollué de façon spécifique, et plus fortement que l'air extérieur,
- les moisissures sont présentes dans près de 37 % des logements,
- 10 % de logements sont « multipollués »,
- 100 % des logements sont pollués au formaldéhyde.

Ce travail a également permis d'identifier comme facteurs de pollution prépondérants : la densité d'occupation, la présence d'un garage attenant ou communiquant avec le logement, la pollution de l'air extérieur ou du sol, les dégâts des eaux, le tabagisme, le recours au nettoyage à sec des vêtements, l'utilisation de désodorisants, de bougies et d'encens.

Source: Qualité de l'air intérieur, qualité de vie. 10 ans de recherche pour mieux respirer. CSTB Éditions.

renseigner **les administrations** pour faire évoluer les réglementations ;



informer le public et les professionnels pour prévenir et contrôler la pollution de l'air intérieur et promouvoir les bonnes pratiques. L'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) est partenaire de l'Observatoire depuis sa création. Elle contribue à l'amélioration des connaissances et à la diffusion d'informations sur la qualité de l'air intérieur.

### Des bureaux et des écoles sous l'œil de l'OQAI

L'OQAI ne s'intéresse pas qu'aux logements. Il a démarré deux campagnes nationales de mesures de la qualité de l'air: la première, menée jusqu'en 2016, mesurera la qualité de l'air et le confort dans les salles de classe et les dortoirs de 300 écoles

maternelles et élémentaires; la seconde, jusqu'en 2015, fera le point sur 300 immeubles de bureaux de plus de 50 salariés. Les résultats ouvriront des pistes pour améliorer le confort et la santé des utilisateurs de ces locaux.



Sur internet: [www.oqai.fr](http://www.oqai.fr)  
Site de l'observatoire de la qualité de l'air intérieur

## Les réglementations

Les **Plans nationaux santé environnement** (PNSE) prennent en compte la problématique de la qualité de l'air intérieur. Le PNSE2 (établi pour la période 2009-2013) a permis:

la mise en place de l'**étiquetage obligatoire** des matériaux de construction et de décoration (voir pages 19-20) et l'**interdiction** de certains produits dangereux,

la mise en place de la **surveillance de la qualité de l'air intérieur**. Obligatoire à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2018 pour les établissements d'accueil collectif d'enfants de moins de six ans et les écoles maternelles et élémentaires, elle est précédée par l'instauration d'un guide de bonnes pratiques dans les établissements et les collectivités (choix des produits d'entretien et du mobilier, conception et entretien des systèmes de ventilation, sensibilisation à la qualité de l'air intérieur).

Intégré au PNSE3, le **Plan national de la qualité de l'air intérieur** prévoit des actions en matière d'information du public, de développement de l'étiquetage des produits susceptibles d'émettre des polluants dans l'air intérieur, d'amélioration des connaissances, d'actions dans le secteur du bâtiment...



Sur internet:  
[www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNSE3\\_v\\_finale.pdf](http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNSE3_v_finale.pdf)  
[www.developpement-durable.gouv.fr/La-qualite-de-l-air-au-coeur-des.html](http://www.developpement-durable.gouv.fr/La-qualite-de-l-air-au-coeur-des.html)

### Conseiller en environnement intérieur, un nouvel interlocuteur pour les particuliers

Ces professionnels établissent des audits de l'environnement intérieur. Ils réalisent, sur prescription médicale, des enquêtes au domicile des personnes qui le demandent suite à des problèmes de santé.

Ils proposent aussi des mesures pour éliminer les polluants domestiques et adapter l'habitat pour qu'il offre un air de meilleure qualité. Pour trouver un conseiller: [www.cmei-france.fr](http://www.cmei-france.fr)

Les **valeurs-guides** «air intérieur» pour les polluants les plus nocifs et les plus présents (monoxyde de carbone, formaldéhyde, etc.) indiquent les concentrations pour lesquelles aucun effet sur la santé n'est attendu, en l'état actuel des connaissances. Elles sont régulièrement actualisées. Ces travaux se fondent sur l'expertise de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire).

Le Haut Conseil de Santé publique (HCSP) élabore pour l'air intérieur des **valeurs de gestion** dont le dépassement nécessite la mise en œuvre d'actions correctives. Certaines sont déjà définies pour le formaldéhyde, le benzène, le trichloroéthylène et le tétrachloroéthylène et les particules. Certaines d'entre elles ont été reprises dans les réglementations de surveillance des établissements cités p.16 (mesure du perchloréthylène dans l'air de ces établissements contigus à une installation de nettoyage à sec). Par ailleurs, un particulier vivant près d'un pressing peut faire une demande de mesure de perchloréthylène dans l'air de son logement auprès de la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (DREAL).



Sur internet: [www.anses.fr](http://www.anses.fr)  
Site de l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

## La prévention du risque dans le bâtiment

### • Mieux connaître les matériaux et les produits

Une mauvaise qualité de l'air intérieur est souvent provoquée par les émanations provenant des matériaux de construction, d'isolation, de finition ou de décoration.

Pour diminuer l'exposition à ces polluants, l'**information** des professionnels du bâtiment et des usagers est indispensable ainsi que la **sensibilisation** des fabricants pour qu'ils fournissent des matériaux et des produits faiblement émissifs et inertes face au

développement des moisissures. La mise en place de l'étiquette «Émissions dans l'air intérieur» (voir pages 19-20), élaborée grâce aux travaux de l'Anses, du CSTB\* et de l'OQAI, est à ce titre un progrès notable.

\* Centre scientifique et technique du bâtiment



Vous pouvez construire, rénover ou décorer votre logement avec des matériaux peu émissifs. Recherchez l'étiquette «Émissions dans l'air intérieur» sur les produits (voir p. 19-20).



Guide de l'ADEME «**Choisir des matériaux pour construire et rénover**»

## ● Démarches de qualité et diagnostics techniques

Lors de la construction ou de la rénovation de bâtiments, l'application de la **démarche HQE®** (Haute Qualité Environnementale) permet de prendre en compte la qualité de l'air intérieur. Les constructeurs qui adoptent cette démarche doivent respecter cet impératif.

L'**amélioration des performances énergétiques** est une préoccupation et un enjeu important dans le bâtiment. Mais cette amélioration ne doit pas se faire au détriment de la qualité de l'air intérieur. Les dysfonctionnements sont souvent liés à une mauvaise installation des systèmes de ventilation double flux, à une intervention de l'occupant et/ou à une mauvaise maintenance (changement des filtres notamment), pollution chimique parfois très élevée dans les logements neufs non encore occupés.

### Un site pour parler aussi de l'air extérieur

Le **système Prev'air** diffuse chaque jour les prévisions sur la qualité de l'air réalisées à partir

de simulations numériques et d'observations de terrain. Voir le site sur [www2.prevair.org](http://www2.prevair.org).

## Chez soi, DES POLLUTIONS À ÉVITER

La façon la plus efficace et la plus économique de préserver la qualité de l'air de votre logement est d'éviter de le polluer. Plusieurs voies sont à votre disposition pour agir préventivement : comprendre les indications sur les produits, utiliser des équipements et pratiquer des activités plus «propres», avoir des comportements plus responsables contribuent à lutter contre la pollution.



Sur internet : [www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr)

## Acheter en connaissance de cause

Les émanations de certains produits courants dégradent la qualité de l'air intérieur. Apprenez à sélectionner dès l'achat les produits qui contiennent le moins de polluants possible, et pour cela, il faut consulter et comprendre l'information disponible.

## ● L'étiquette «Émissions dans l'air intérieur»

L'étiquette «Émissions dans l'air intérieur» signale de façon simple et lisible le niveau d'émission en composés organiques volatils :

des **produits de construction** ou **de revêtement** de murs, sols ou plafonds (cloisons, panneaux, moquettes, papiers peints, peintures...),

des **produits nécessaires à leur mise en œuvre** (isolants sous-couches, vernis, colles, adhésifs...).

Le niveau d'émission est indiqué selon une échelle allant de A+ (émissions très faibles) à C (émissions fortes).



Sur internet : [www.developpement-durable.gouv.fr/chapitre-l-mode-d-emploi-de-l](http://www.developpement-durable.gouv.fr/chapitre-l-mode-d-emploi-de-l)

## • Les logos environnementaux

Achetez de préférence des produits portant un écolabel public\* : Écolabel Européen, Écolabel Nordique, Ange Bleu. Ils signalent des produits limitant leurs impacts sur l'environnement.

\* logo élaboré à l'initiative d'institutions publiques et signalant aux consommateurs des produits plus respectueux de l'environnement.



On les trouve sur les catégories de produits suivantes :

peintures et vernis d'intérieur,

textiles, chaussures,

savons, shampoing et après-shampoing, gel douche,

papier toilettes, papier absorbant,

lessives, nettoyeurs multiusages et nettoyeurs pour les sanitaires, détergents pour lave-vaisselle, liquide vaisselle,

matelas,

papier imprimé...



Guide de l'ADEME

« Les logos environnementaux sur les produits »

## • Des étiquettes à consulter

Avant d'acheter, lisez bien les étiquettes, elles vous donnent des indications utiles :

les **symboles de danger**, qui signalent les produits nocifs, irritants, inflammables, toxiques...

3 exemples :



la **composition du produit**, qui n'est pas toujours simple à décrypter pour les consommateurs.

Le formaldéhyde (ou formol), les solvants (solvants organiques ou éthers de glycol)... entrent dans la composition de nombreux produits et leur toxicité est reconnue. **Recherchez-les sur les étiquettes**,

le **mode d'emploi**, en particulier les doses à respecter et les précautions à prendre.

Attention aux produits en spray : **respectez les doses prescrites** pour limiter leur inhalation.

## • Des informations sur internet

Une information complète sur les émissions des produits de construction, de décoration, d'ameublement, de bricolage ou d'entretien peut être accessible grâce aux **fiches de sécurité (FDS)** et aux **fiches de déclaration environnementales et sanitaires (FDES)**. Les FDES des produits de construction avec leurs caractéristiques environnementales et sanitaires sont consultables sur la **base informatique INIES**. Pour connaître les émissions potentielles d'un produit, vous pouvez aussi consulter son **Avis Technique\***. Dans certains cas, il précise ses caractéristiques environnementales et sanitaires (émissions chimiques et radioactives, comportement vis à vis des moisissures et des bactéries, émissions d'odeurs).

\* un Avis Technique exprime l'opinion d'un groupe d'experts neutres sur l'aptitude à l'emploi d'un produit destiné à la construction. Il est délivré par le CSTB. Voir le site [www.cstb.fr](http://www.cstb.fr), rubrique « Avis Techniques ».



Sur internet : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) et [www.inies.fr](http://www.inies.fr)

## Veiller aux systèmes de chauffage

### • Installer des appareils fiables et performants

Les **appareils de chauffage au bois individuels** labellisés « **Flamme Verte** » intègrent des exigences de qualité de combustion et d'émissions de particules. Les appareils les plus performants sont ceux obtenant 7 étoiles sur l'étiquette « Flamme Verte ».

Faites installer ces appareils par des professionnels compétents. Utilisez un **combustible de bonne qualité**. Ne brûlez jamais de bois de récupération, souvent traité ou peint, ou du bois humide.

Utilisez du bois-bûches sec et de qualité, signalé par exemple par la marque «NF bois de chauffage» ou «France Bois Bûche» ou des granulés de bois labellisés «Din plus» ou «EN plus».

Attention aux **appareils de chauffage mobiles d'appoint** à gaz ou à pétrole. Ne les utilisez jamais de façon continue, car ils produisent du monoxyde de carbone (voir page 8) et d'autres polluants (particules imbrûlées...).

À consulter

Guides de l'ADEME «**Se chauffer au bois**» et «**La qualité de l'air et le chauffage au bois**»

Sur internet : [www.flammeverte.org](http://www.flammeverte.org)

Avis de l'ADEME :

[www.ademe.fr/bois-energie-qualite-lair](http://www.ademe.fr/bois-energie-qualite-lair)



Préférez un foyer fermé ou un poêle à une cheminée ouverte car une partie des polluants qu'elle émet est évacuée dans le logement.

## • Des appareils bien réglés et entretenus

Attention au **monoxyde de carbone** provenant des chauffages d'appoint et des chaudières mal entretenus et/ou fonctionnant dans une atmosphère confinée, appauvrie en oxygène (voir p. 8 et 10).

L'**entretien des matériels** (chauffage, production d'eau chaude, ventilation, rafraîchissement) est essentiel pour qu'ils fonctionnent bien et ne rejettent pas de polluants dans votre environnement. Le ramonage des conduits de fumée est obligatoire au moins une fois par an (modalités définies par les règlements sanitaires départementaux). Faites nettoyer régulièrement les bouches et les gaines des systèmes de ventilation, de rafraîchissement, des puits canadiens (voir p. 33)... pour éviter la diffusion dans l'air intérieur de produits nocifs (bio-contaminants surtout).

Pour en savoir plus

Fiche "comprendre la réglementation"  
«**L'entretien des chaudières**»

## Prendre des précautions

### • Les risques du bricolage

Le **bricolage** peut être une pratique à risques, par les produits employés qui sont souvent dangereux et par les poussières qu'il produit (ponçage, etc.). Une solution : travailler dans un local bien aéré, porter un masque protecteur lors de certains travaux, aérer longtemps après des travaux de peinture, privilégier les produits les moins toxiques possible.

Si vous bricolez, vous pouvez être exposés à des fibres d'amiante. Il est indispensable de savoir si les matériaux concernés en contiennent. Il existe des repérages spécifiques avant travaux. **Toute intervention directe sur des matériaux amiantés est déconseillée.**

À consulter

Sur internet, la brochure du ministère du Développement durable :  
«**Bricolage dans votre logement, attention à l'amiante!**»

### • Des pollutions inattendues

Le **mélange de produits** (de bricolage, d'entretien...) peut provoquer des émanations dangereuses et polluer l'air des maisons. Par exemple, le mélange d'eau de javel avec un produit contenant de l'acide (décapant, détartrant...) ou de l'ammoniac entraîne la formation d'un mélange gazeux nocif pouvant provoquer une irritation des yeux, de la toux, des crises d'asthme, des maux de tête, des nausées... :

**Privilégiez l'achat de produits d'entretien de la maison plus écologiques.** Choisir des liquides vaisselle, des nettoyants multi-usages, des nettoyants pour les vitres avec le logo de l'Écolabel Européen permet de limiter la pollution de l'air dans les maisons.

**Évitez l'usage de désinfectants** : en France, 7 ménages sur 10 utilisent de l'eau de javel car la croyance selon laquelle l'habitat devrait être débarrassé de tout microbe est très répandue. Or, dans les foyers qui ont recours à l'eau de Javel, les enfants ont plus de risques de développer des infections respiratoires\*.

\* Source : Etude de Lidia Casa et al, Université catholique de Louvain, 2015.

Attention aux **produits odorants ou parfumés** (peinture, produits ménagers, colles, parfums d'ambiance, désodorisants, produits à base d'huiles essentielles...), surtout utilisés en sprays. Ils dégagent tous des COV (dont certains peuvent être **toxiques**). **Méfiez-vous de l'«odeur de propre» ou «de neuf»!** N'abusez pas des **bougies** ou de l'**encens** : leur combustion dégage du monoxyde de carbone, très toxique, et d'autres produits dont certains sont nocifs.

Dans tous les cas, après avoir utilisé ces produits, il **faut aérer**.

## Gérer l'humidité

L'excès d'humidité peut nuire :

à la **qualité de l'air** en favorisant la prolifération de moisissures, d'acariens et autres indésirables. Pour limiter leur développement, il faut maintenir un taux d'humidité compris entre 40 et 60% et une température entre 18 et 22 °C, température à adapter pièce par pièce. L'idéal est de maintenir la température moyenne du logement à 19 °C. Un appareil, l'hygromètre (testeur d'humidité), permet de mesurer le taux d'humidité d'un mur ou d'une pièce,

à la **qualité du bâti** en dégradant les caractéristiques techniques des matériaux poreux (les isolants en particulier),

### Une nuisance fréquente

Dans le cadre de sa campagne nationale Logements, l'OQAI a pointé du doigt la présence importante de moisissures dans les logements.

37% des logements étudiés étaient en effet contaminés. 64% de ces contaminations étaient masquées, non visibles lors d'un simple examen visuel.

à la **qualité de vie** des habitants en dégradant le confort du logement. Traitez le problème de l'**humidité extérieure** à la source. En cas d'infiltrations ou de remontées capillaires dans les murs, il est nécessaire d'améliorer l'étanchéité de votre maison.

Pour évacuer l'**humidité intérieure** (douches et bains, lavage, séchage du linge, métabolisme humain), voyez les pages 25 à 36 de ce guide.

Une aération régulière, une ventilation avec un débit adapté, mais aussi un chauffage suffisant et une isolation performante, permettent de lutter contre la condensation. L'absence de parois froides limite la condensation sur les murs et au niveau des ponts thermiques.

### Soigner l'isolation permet de limiter la consommation d'énergie de la ventilation

Le débit de ventilation nécessaire pour éviter la condensation lors d'une activité dégageant 200 g/h d'humidité (c'est le cas du séchage d'une lessive) est de 50 à 60 m<sup>3</sup>/h en présence d'un

pont thermique, de 32 m<sup>3</sup>/h pour un mur non isolé dont la température de surface est de 14 °C et de 20 m<sup>3</sup>/h pour un mur bien isolé dont la température de surface est de 19 °C.

Quand on améliore l'étanchéité ou l'isolation d'un logement, il est également nécessaire de veiller à mettre en œuvre les matériaux sans bloquer le transfert de l'humidité afin qu'elle ne s'accumule pas dans les murs.



Guides de l'ADEME « **Isoler son logement** » et « **Réussir une rénovation performante** »  
Guide du CSTB « **Moisissures dans votre logement ? Les éliminer en toute sécurité** ».

## Essentielles pour vous et votre logement : L'AÉRATION ET LA VENTILATION

Connaître les polluants de l'air, leurs origines et leurs effets, c'est bien. Les diminuer à la source, c'est mieux. Mais comment les éliminer quand ils sont présents chez vous ? Comment se débarrasser des mauvaises odeurs, de l'humidité en excès ? Comment renouveler l'air pour qu'il soit en permanence le moins pollué possible ? C'est le rôle de l'aération et de la ventilation.

### Les principes de base

#### ● Petit historique, du courant d'air à la ventilation mécanique contrôlée (VMC)

Seuls les logements construits après la réglementation de 1969 doivent disposer d'une aération générale et permanente. Des valeurs de débit à respecter sont instaurées à partir de 1982. Le renouvellement d'air dans les logements plus récents est mieux contrôlé. Encore faut-il que les systèmes soient bien installés et leur usage bien maîtrisé.

### Infiltrations et courants d'air

La ventilation des logements a longtemps été laissée aux soins des conduits de cheminée et des multiples défauts d'étanchéité des constructions. On ne contrôle alors ni la circulation de l'air, ni les déperditions de chaleur.

### Une circulation d'air intentionnelle

À cette aération « hasardeuse » s'est substituée jusqu'à la fin des années 60 la **ventilation naturelle** des pièces humides (cuisine, salle de bains), à l'aide de grilles d'aération basses et hautes, ce qui ne permet pas de ventiler tout le logement. La circulation de l'air se fait par **tirage naturel**, le moteur étant la différence de température entre l'extérieur et le logement.

Ce système est souvent trop efficace en hiver, pas assez en été et peut être perturbé par l'action du vent. Si les grilles sont



bouchées, volontairement ou non, il ne fonctionne pas. Mais, bien conçu en fonction des conditions climatiques et des caractéristiques de la maison, il peut la ventiler de façon satisfaisante.

## L'ère de la mécanisation

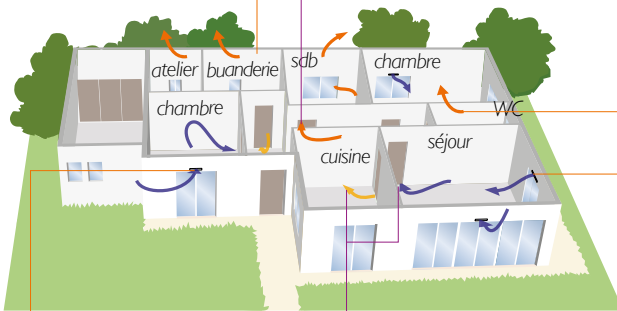
Dans des logements plus chauffés et mieux isolés, un renouvellement insuffisant de l'air peut engendrer des dégâts (humidité, moisissures). La mise en place de systèmes de **ventilation mécanique contrôlée (VMC)** efficaces peut régler ces problèmes. Ces installations assurent une circulation permanente de l'air (balayage) des logements. Avec des entrées d'air adaptées, cette circulation ne dépend pas des conditions climatiques extérieures.

### Aperçu général de la ventilation mécanique

L'air vicié est évacué des pièces de service par des bouches d'extraction situées près du plafond.

L'air suit un circuit logique. Il entre dans la maison au niveau des pièces de vie (séjour et chambres) et est extrait au niveau des pièces de service, où les dégagements d'humidité et d'odeurs sont les plus importants (cuisine, salle de bains, WC, éventuellement buanderie ou atelier).

L'air entre (et sort) librement grâce à la propreté des entrées d'air, des bouches d'extraction et des conduits.



L'air frais est pris à l'extérieur au niveau d'entrées d'air, situées pas trop près du sol, sur les façades ou les fenêtres des pièces principales (chambre, salon, séjour...).

L'air balaye toute la maison grâce à des espaces laissés sous les portes (détalonnage) que l'on veillera à laisser libre, au moment de la pose d'une moquette par exemple.

Les systèmes de ventilation mécanique sont équipés d'un moteur électrique qui actionne un ventilateur. L'air est mis en mouvement et se renouvelle en permanence dans toute la maison. Le bon fonctionnement de ces systèmes repose sur l'équilibre entre l'**efficacité des équipements** (débits extraits suffisants, perfectionnement des entrées d'air) et une **perte de**

**chaleur minimale** (adaptation des débits grâce aux systèmes hygro-réglables, à la détection de présence ou de CO<sub>2</sub>, récupération de chaleur avec la ventilation double flux).

### Le point sur la réglementation

La ventilation est une obligation légale (arrêtés du 24 mars 1982 et du 28 octobre 1983) pour tous les logements postérieurs à 1982, collectifs ou individuels. Elle doit satisfaire aux exigences suivantes : l'aération doit être générale et permanente, la circulation d'air doit se faire depuis des entrées d'air situées dans les pièces principales jusqu'à des sorties, dans les pièces de service.

Des débits réglementaires sont exigés (voir tableau ci-dessous). La façon la plus sûre de les obtenir est d'installer une VMC. Il est en effet difficile de contrôler les débits d'air renouvelés par ventilation naturelle. Cependant, on estime que dans un logement neuf sur deux, les débits extraits ne correspondent pas aux exigences de la réglementation.

### Les débits extraits à satisfaire (en m<sup>3</sup>/h)

Nombre de pièces principales	Cas général		
	cuisine	salle de bains	WC
1	75	15	15
2	90		
3	105	30 (15 dans autre salle d'eau)	30 (15 si plusieurs WC)
4	120		
5 et plus	135		
	avec dispositifs individuels de réglage		avec modulation automatique du renouvellement d'air
	débit minimal en cuisine	débit total minimal	total
1	20	35	10
2	30	60	
3	45	75	
4		90	
5		105	
6		120	
7		135	

## • Des conseils pour un bon usage de la VMC

Le respect de quelques principes simples est la condition *sine qua non* du bon fonctionnement de la VMC, quelle que soit la solution technique retenue.

## Ne mélangez pas les airs

Votre ventilation ne se fera pas bien si d'autres types de circulation d'air entrent en concurrence avec elle :

l'**étanchéité** de votre logement doit être la meilleure possible, pour que les circulations d'air se fassent bien comme elles sont prévues. Une étanchéité imparfaite nuit au bon fonctionnement de la ventilation et augmente la facture de chauffage.

Lors d'une **rénovation** ou dans une **construction neuve**, les travaux d'isolation, d'installation électrique, de pose de portes et de fenêtres doivent être menés avec beaucoup de soin pour éviter les entrées d'air parasite. De plus, les infiltrations d'air peuvent se charger de particules en traversant les matériaux. Par ailleurs, munissez votre cheminée d'une trappe de fermeture et supprimez les entrées d'air extérieures des pièces de service s'il en existe : une arrivée directe d'air neuf concurrence l'aspiration par la VMC de l'air vicié du logement ;

le **fonctionnement d'une hotte** de cuisine doit être indépendant de la VMC dans la mesure où elle dispose de son propre ventilateur. Si elle fonctionne en recyclage (filtrage des graisses uniquement), les odeurs et l'humidité seront éliminées par la VMC. Si elle rejette l'air à l'extérieur, il faut disposer d'une amenée d'air spécifique proche pour éviter que son fonctionnement ne perturbe la ventilation générale du logement ;

le **tirage d'une cheminée ou d'un insert** peut être perturbé par le fonctionnement d'une VMC : si vous installez un insert, prévoyez une entrée d'air obturable indépendante pour celui-ci.

## Ne perturbez pas les circulations

Veillez à ce qu'il y ait toujours sous vos portes de communication un **espace d'environ 2 cm** pour permettre à l'air de circuler ;

**ne bouchez jamais** une entrée d'air ou une bouche d'extraction ;

**n'éteignez pas** votre VMC, elle est conçue pour fonctionner en permanence. Mais sa vitesse est modulable : mettez le débit maximal quand vous faites la cuisine ou quand vous prenez une douche... sauf en plein été, quand on vit fenêtres ouvertes !

## Zoom sur les logements basse consommation

Le renouvellement de l'air est très contrôlé dans les logements basse consommation pour éviter des entrées d'air froid qui créeraient des besoins plus importants de chauffage. Il est essentiel de vérifier régulièrement le bon fonctionnement de la VMC. Comment faire ? Un petit truc : placez une feuille de papier toilette devant la bouche d'extraction d'air (dans la cuisine, la salle de bains, les toilettes), elle doit être attirée vers la bouche (tenez-la

bien pour qu'elle ne soit pas aspirée!). Vérifiez aussi les entrées d'air et continuez à ouvrir vos fenêtres 5 à 10 minutes par jour.

## Des solutions techniques adaptées

Ventiler est une nécessité, mais il faut le faire à bon escient et sans dépense superflue d'énergie.

Savoir utiliser le système dont on dispose, c'est important : utilisez les fonctions de votre ventilation, par exemple la vitesse maximale lors des activités de cuisine. Connaître les solutions techniques disponibles permet également de bien choisir entre les divers systèmes à votre disposition. Un professionnel pourra vous conseiller pour concevoir et dimensionner l'installation qui convient à votre logement.

### • **Aération et ventilation naturelle**

Si votre logement n'est pas équipé d'une VMC, il faut créer ou maintenir des circulations d'air suffisantes qui renouvelleront l'air intérieur :

**si vous n'avez que des fenêtres, ouvrez-les.** Cependant, en hiver, il faut aérer sans perdre trop de chaleur : éteignez les radiateurs ou les convecteurs situés sous les fenêtres, aérez les pièces de séjour 5 minutes avant de les occuper, aérez pour évacuer l'humidité en excès ou des odeurs désagréables des pièces de service, laissez si possible et s'il ne fait pas trop froid, les fenêtres des chambres entrebâillées la nuit pour évacuer la vapeur d'eau produite par les occupants.



Toute l'année, ouvrez vos fenêtres en fonction de vos activités (passage de l'aspirateur, séance de bricolage, douche, bain, préparation du repas, lessive...). Une aération quotidienne de 10 minutes est recommandée.

s'il y a des grilles d'aération (basses pour l'entrée de l'air frais, hautes pour la sortie de l'air vicié), **veillez à ce qu'elles restent propres**. Ne les bouchez pas, ne les dissimulez pas derrière un meuble, l'efficacité de la ventilation des pièces où elles se trouvent s'en ressentirait gravement. C'est important aussi pour votre sécurité. Dans les pièces principales, complétez l'aération par une ouverture judicieuse des fenêtres.

### Attention, rénovation !

- **Vous faites ravalier la façade de votre maison ou vous en modifiez l'isolation ?** Vérifiez que les grilles d'aération ou entrées d'air ne soient pas condamnées ou supprimées lors des travaux. Ne calfeutrez pas votre maison. Si elle n'est pas équipée d'une VMC, prévoyez une entrée d'air dans chaque pièce de séjour et deux grilles d'aération dans les pièces de service.
- **Vous remplacez vos fenêtres ?** Pensez aux entrées d'air dans les pièces principales. Elles sont souvent installées en partie haute du châssis : la dimension de celui-ci doit être adaptée à leur taille.

Mais leur seule présence peut être insuffisante pour maintenir une aération satisfaisante. Ouvrez alors les fenêtres et prévoyez un système de ventilation adapté.

- **Vous êtes équipés d'appareils de chauffage à combustion ?** En cas de travaux, faites impérativement appel à un spécialiste pour définir le système de ventilation adapté.
- **Vous vous lancez dans une rénovation importante ?** Pensez à l'installation d'un système de ventilation véritable (VMC ou VMR : ventilation mécanique répartie, voir p. 33).



Guide de l'ADEME  
« Réussir une rénovation performante »

## • Les ventilations mécaniques

Les techniques évoluent depuis la généralisation des ventilations mécaniques contrôlées, les VMC. Quand on remplace ou installe une ventilation dans un logement existant, il faut respecter la réglementation thermique dans l'existant. Elle impose une consommation maximale de  $0,25 \text{ Wh/m}^3$  par ventilateur.

### Une VMC bruyante, ce n'est pas normal

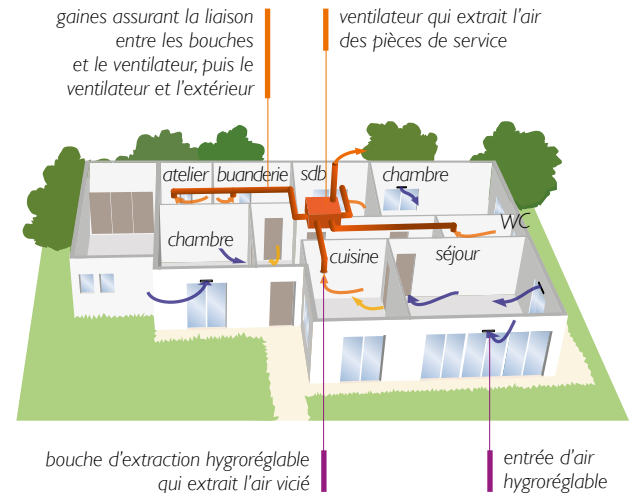
Le système est peut-être mal conçu, certains éléments sont encrassés, ou les pales du ventilateur sont tordues. Par ailleurs, si les bruits extérieurs sont gênants, remplacez les

entrées d'air de votre VMC simple-flux par des entrées d'air acoustiques (conçues pour limiter l'entrée des bruits extérieurs).

## La VMC simple-flux

L'air frais venant du dehors traverse d'abord les pièces de séjour et les chambres et est évacué des pièces de service par un groupe d'extraction comportant un ventilateur.

### Schéma de principe de la VMC simple flux



Les VMC simple-flux autoréglables ont des débits d'air constants quelles que soient les conditions extérieures (vent, pluie) et intérieures (nombre d'occupants, humidité).

Les VMC hygro-réglables voient leur débit d'air varier en fonction de l'humidité intérieure, ce qui permet de garantir l'évacuation plus rapide d'un air très humide tout en limitant les gaspillages (ventilation adaptée aux besoins).

## La VMC double flux avec récupération de chaleur

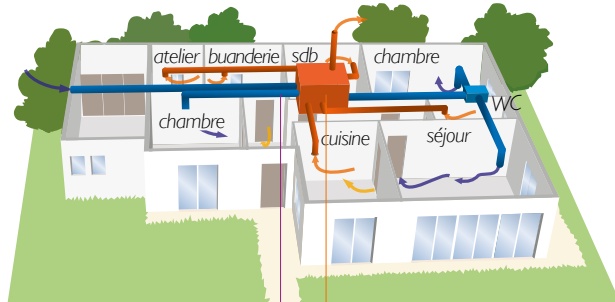
Ce système limite les pertes de chaleur inhérentes à la ventilation : il récupère la chaleur de l'air vicié extrait de la maison et l'utilise pour réchauffer l'air venant de l'extérieur. Il est constitué :

d'un circuit d'insufflation d'air neuf dans les pièces principales. L'air extérieur est filtré, préchauffé au niveau d'un échangeur de chaleur et pulsé grâce à un ventilateur dans les pièces principales par le biais de bouches d'insufflation,

d'un circuit de récupération d'air vicié dans les pièces de service. L'air est aspiré dans la cuisine, la salle de bains et les WC et filtré. Sa chaleur est récupérée au niveau de l'échangeur et transmise au circuit d'air neuf. L'air extrait est ensuite évacué à l'extérieur.

Cet équipement est plus coûteux qu'une VMC simple-flux et consomme plus d'électricité, mais il permet des économies de chauffage importantes en récupérant **jusqu'à 70% (90% dans les systèmes haute performance)** de la chaleur contenue dans l'air vicié extrait.

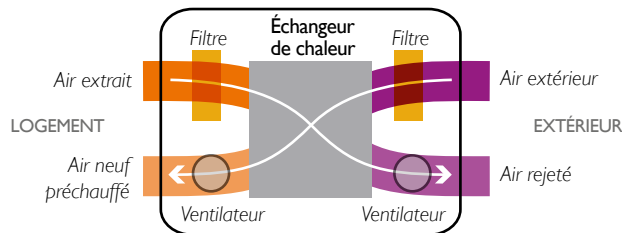
### Schéma de principe de la VMC double flux



Circuit de soufflage qui distribue dans les pièces principales de l'air neuf réchauffé et filtré

Récupérateur qui transfère à l'air neuf à souffler la chaleur contenue dans l'air vicié extrait

### Schéma de principe de l'échangeur



La récupération de chaleur par la VMC est particulièrement intéressante **dans une maison bien isolée qui nécessite peu de chauffage**: une VMC double flux peut récupérer environ 1 500 kWh par an. L'économie réalisée est alors comprise entre 7 et 10% de la consommation de chauffage.

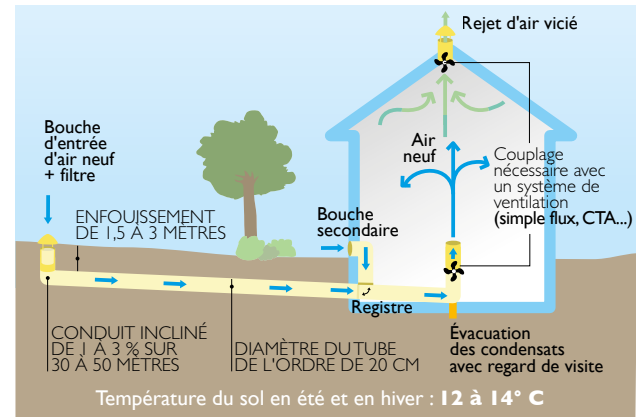
La **qualité de la mise en œuvre et de l'entretien sont primordiales** pour garantir l'efficacité de ce type d'équipement.

### Le puits climatique

L'air extérieur circule dans des tubes enterrés à environ 1,5 à 3 mètres de profondeur; là où la température varie peu au cours de l'année. Selon la saison, l'air se réchauffe ou se rafraîchit pendant ce trajet et pénètre dans la maison par l'intermédiaire d'une ventilation.

Ce système est intéressant dans les **régions soumises à de fortes variations de températures**. En été, l'air est rafraîchi et en hiver préchauffé avant son introduction dans le système de ventilation du logement. C'est une bonne solution surtout en été car il peut éviter l'installation d'une climatisation.

### Schéma du puits climatique



Le puits climatique est **complexe à mettre en œuvre** et sa réalisation doit être confiée à des **professionnels très compétents**, capables de concevoir des équipements adaptés à chaque situation. Il ne doit pas en particulier **dégrader la qualité de l'air intérieur** en diffusant des polluants (moisissures, bactéries, radon) dans le logement.

### VMC double flux et puits climatique

Le couplage entre une VMC double flux et un puits climatique est souvent peu satisfaisant tant techniquement qu'économiquement: le puits climatique peut engendrer des dysfonctionnements de la VMC et les échangeurs de

celle-ci sont en général suffisamment efficaces pour qu'il soit superflu de préchauffer l'air entrant. Il peut être en revanche utile, lors de grands froids, pour éviter d'avoir à dégivrer la centrale double flux.

### D'autres systèmes

En collectif, la **VMC-gaz** évacue par le même réseau l'air vicié du logement et les produits de combustion d'une chaudière ou d'un chauffe-eau à gaz.

La **ventilation mécanique répartie (VMR)** est constituée d'aérateurs individuels placés dans les pièces de service. Elle fonctionne selon le même principe qu'une VMC (balayage de l'air depuis les pièces principales jusqu'aux pièces de service d'où il est rejeté, en passant sous les portes de communication).

Ce système convient en rénovation, quand la pose d'une VMC est trop problématique. Il existe des modèles d'aérateurs silencieux et consommant peu d'électricité.

### Avantages et inconvénients des différents types de ventilation mécanique

Type de ventilation	Avantages	Inconvénients
Neuf et rénovation (bâtiment postérieur à 1982)		
VMC simple-flux autoréglable	Débit d'air entrant constant Avec des entrées d'air acoustiques, diminution des nuisances sonores extérieures	Ne prend pas en compte l'humidité intérieure
VMC simple-flux hygroréglable	Débits d'air sortant (hygro A) ou entrant et sortant (hygro B) variables en fonction de l'humidité, donc de l'occupation et des activités Économies d'énergie par rapport à la précédente Avec des entrées d'air acoustiques, diminution des nuisances sonores extérieures	Système légèrement plus coûteux à l'achat qu'une VMC simple flux autoréglable Conçue pour réagir à l'humidité, pas d'efficacité supplémentaire pour les polluants chimiques
VMC double-flux	Économies d'énergie par récupération de calories Filtration de l'air entrant Sensation de courant d'air froid supprimée Isolation acoustique du dehors (pas d'entrée d'air en façade) Préchauffage ou rafraîchissement de l'air entrant	Système le plus coûteux à l'achat Bruit des bouches d'insufflation, en particulier dans les chambres, en cas de mauvaise conception ou mise en œuvre Installation et entretien plus délicats Plutôt adapté au neuf
Rénovation (bâtiment antérieur à 1982)		
VMR	Solution pour la rénovation Pas de conduits et de gaines à entretenir, organes à nettoyer facilement accessibles	Présence d'un groupe d'extraction dans chaque pièce de service (encombrement, esthétique) Bruit de certains ventilateurs
Ventilation naturelle	Investissement variable	Soumise aux aléas climatiques Peu de maîtrise des débits et pertes d'énergie l'hiver

## Choisir et faire installer sa VMC

Le **bon choix d'une ventilation mécanique** dépend du contexte de chaque logement. Une VMC double-flux ne présente pas beaucoup d'intérêt si le logement n'a pas fait l'objet d'une bonne rénovation thermique.

### Efficacité et sécurité

Votre VMC est dimensionnée en fonction d'un certain équipement de votre logement. Elle est insuffisante ou mal adaptée si vous utilisez des

chauffages d'appoint au gaz ou au pétrole: ils produisent de l'humidité, du monoxyde de carbone et d'autres polluants.

### Une large gamme de prix

Le coût d'une VMC varie dans une large fourchette selon le système retenu, la taille de la maison et sa configuration.

### Des ordres de prix pour les équipements (pour une maison individuelle, fourniture et pose, hors taxe)

	Neuf	Rénovation
VMC simple-flux autoréglable	env. 500 € HT par logement	1,5 à 2 fois les prix mentionnés ci-contre
VMC simple-flux hygroréglable	env. 800 € HT par logement	
VMC double-flux	env. 2 300 € HT par logement	env. 2 100 € HT par logement
VMR	non réglementaire	

Un kit d'installation de puits climatique se vend entre 1 000 et 3 000 €, mais ce coût ne comprend pas les frais d'ingénierie, de terrassement, d'installation et de paramétrage.

### Un professionnel pour l'installation

Privilégiez un professionnel reconnu, **porteur de la mention RGE**, pour l'installation de votre système de ventilation. La mention RGE signale aux particuliers des entreprises qui s'engagent dans une démarche de qualité au regard des travaux d'efficacité énergétique.



L'artisan installateur pourra vous conseiller sur le choix de l'appareil et vous en assurer la fourniture.



Pour trouver un professionnel RGE  
[www.renovation-info-service.gouv.fr/  
trouvez-un-professionnel](http://www.renovation-info-service.gouv.fr/trouvez-un-professionnel)

## Un entretien régulier pour un fonctionnement efficace

À la longue, votre VMC s'encrasse. Elle devient moins efficace, plus bruyante. Si elle est trop encrassée, elle peut même contribuer à dégrader la qualité de l'air qu'elle insuffle dans la maison (VMC double-flux).

Pour éviter ces dysfonctionnements et assurer la longévité de votre installation, il faut nettoyer ses composants régulièrement et surveiller leur état. Vous pouvez réaliser certaines de ces opérations. Confiez les autres à une entreprise spécialisée.

### **Vous**

Nettoyez une fois par trimestre les bouches d'extraction des pièces de service et les bouches de soufflage : déclipsez la partie amovible et lavable (généralement au lave-vaisselle) et repositionnez-la après nettoyage. Attention : ne mouillez pas les parties fixes des entrées d'air hygroréglables, vous nuiriez à leur bon fonctionnement.

Changez les filtres d'insufflation et d'extraction d'une VMC double-flux : 1 à 2 fois par an selon les zones, au moins une fois après la saison des pollens et si besoin une autre fois.

### **Un spécialiste**

Il réalisera un entretien complet **tous les trois ans** environ (nettoyage, maintien des gaines et du caisson bloc moteur en comble, vérification des entrées d'air neuf et mesures de tirage et de dépression). Le coût sera d'environ 130€, si l'accès de l'installation est simple et les combles sécurisés (plancher adapté). L'entretien régulier d'une VMC gaz par un spécialiste **est obligatoire**.

## Le point sur L'ÉPURATION DE L'AIR

En ce moment, on parle beaucoup d'épuration, notamment avec les plantes dépolluantes et la photocatalyse. Quelle est l'efficacité actuelle de ces deux procédés et quelles en sont les perspectives ?

### Les plantes dépolluantes : mythe ou réalité ?

L'utilisation de plantes pour épurer l'air intérieur et améliorer sa qualité fait l'objet de nombreuses communications vers les particuliers. Cet engouement n'est pourtant pas justifié car l'efficacité des plantes pour dépolluer l'air n'est pas prouvée aujourd'hui.



*La présence de plantes dans un environnement clos pourrait avoir des effets bénéfiques intéressants (diminution du stress, amélioration du bien-être, meilleure productivité au travail...) sans qu'on puisse lier ces effets à une diminution de la pollution intérieure. Attention cependant aux personnes allergiques : choisissez des plantes d'intérieur qui ne disséminent pas de pollens allergisants et dépourvues de sève irritante.*

### Que sait-on des plantes dépolluantes ?

Des recherches sont menées sur ce thème depuis les années 80, époque à laquelle la NASA étudiait des solutions pour épurer l'air des vaisseaux spatiaux. En 2010, grâce au programme Phytair, piloté par la faculté de pharmacie de Lille en partenariat avec l'ADEME et le Conseil régional Nord-Pas-de-Calais, l'OQAI a pu faire le point sur l'utilisation de ces plantes dans les logements.

Certaines plantes ont effectivement la propriété d'éliminer des polluants gazeux de l'air intérieur, **dans les conditions contrôlées d'un laboratoire** et en présence de polluants fortement concentrés.

Dans l'espace d'un logement, **l'efficacité des plantes dépolluantes n'a pas pu être démontrée concernant la qualité de l'air intérieur**. La présence de certains végétaux pourraient diminuer la concentration en COV, mais les rendements sont très faibles. Avec un nombre de plantes réaliste dans une pièce, l'épuration de l'air est quasi nulle.

L'efficacité serait meilleure pour des systèmes de biofiltration (passage forcé de l'air pollué dans la terre des plantes), mais dans ce cas, la terre et ses micro-organismes pourraient jouer un rôle important dans le phénomène.



Sur internet:

[www.ademe.fr/plantes-epuration-lair-interieur](http://www.ademe.fr/plantes-epuration-lair-interieur)

## Des précautions à prendre

La présence de plantes dans le logement peut parfois être défavorable, bien que le risque sanitaire soit faible:

certaines plantes peuvent être à l'origine de **symptômes allergiques** (asthme, eczéma, dermatites...). On cite dans ce cas le Ficus benjamina, le cactus de Noël (Schlumbergera), le poinsettia, certains cyclamens...

certaines **plantes** sont **toxiques** en cas d'ingestion (Dieffenbachia, Datura...), mais les accidents sont très rares,

la **terre des pots** est souvent riche en **moisissures** dont les spores sont allergisantes,

on utilise souvent des **produits pouvant être source de pollution** pour entretenir les plantes d'intérieur (produits phytosanitaires, engrais...).

## La photocatalyse en air intérieur

C'est un phénomène de **décomposition** des polluants chimiques (surtout organiques: COV...) en présence d'un matériau semi-conducteur (dioxyde de titane) et de lumière naturelle (ou d'un éclairage par une lampe à ultra-violet, dans le cas d'environnement intérieur). Elle pourrait agir aussi sur certains gaz inorganiques (ozone et oxydes d'azote) ou des micro-organismes (bactéries, moisissures, virus).

Ce procédé peut être mis en œuvre pour détruire les polluants: grâce à des **appareils couplés à un système de ventilation recyclant et traitant l'air** (appareils autonomes fixes ou mobiles et appareils de climatisation, ventilation, chauffage simple ou double-flux);

par l'intermédiaire de **matériaux** dits **photo-actifs**. (peintures dotées de pigments photocatalytiques, papiers muraux, verres auto-nettoyants, béton dépolluant...).

L'**efficacité de la photocatalyse** pour purifier l'air intérieur n'est pas avérée à ce jour pour des conditions réelles de niveaux de concentration des polluants. Les matériaux et appareils photocatalytiques actuels n'ont pas une efficacité réelle démontrée dans des logements au vu de leurs environnements très spécifiques. De plus, les procédés photocatalytiques ne sont pas certifiés (performance, innocuité). Certains consommation de l'énergie ce qui rend leur usage peu compatible avec les exigences de la Réglementation thermique 2012 pour les bâtiments.

L'**innocuité des divers procédés** n'est pas non plus démontrée: il y a des émissions de sous-produits réactionnels potentiellement nocives et des risques sanitaires éventuels dus à la taille nanométrique des particules de dioxyde de titane constituant le semi-conducteur.



Sur internet:

[www.ademe.fr/epuration-lair-photocatalyse](http://www.ademe.fr/epuration-lair-photocatalyse)

# L'ADEME

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'Agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie et du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)



Les Espaces **INFO → ÉNERGIE**, membres du **réseau rénovation info service**, vous conseillent gratuitement pour diminuer vos consommations d'énergie. Pour prendre rendez-vous avec un conseiller et être accompagné dans votre projet :

 [renovation-info-service.gouv.fr](http://renovation-info-service.gouv.fr)  
**0 810 140 240**

PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

Ce guide vous est fourni par :



Imprimé par ICL avec des encres végétales sur papier certifié Écolabel Européen