

La pollution à l'intérieur des bâtiments

A l'intérieur des bâtiments, il y a souvent de la pollution dans l'air à cause :

- des perturbateurs endocriniens,
- et des composés organiques volatiles.

Un perturbateur endocrinien, c'est quoi ?

C'est un produit qui change les hormones dans notre corps. Les hormones ont plusieurs rôles.

Par exemple, les hormones peuvent changer :

- notre poids,
- notre humeur,
- la température de notre corps,
- ...



Dans les tapis, il y a par exemple des perturbateurs endocriniens.

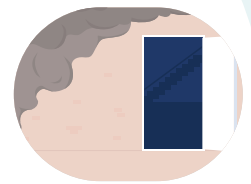
Les Composés Organiques Volatiles, c'est quoi ?

Ce sont des produits qui volent dans l'air.

Donc on peut les respirer.

On dit aussi COV.

Il y en a dans les peintures et les colles par exemple.



Les COV sont :

- **irritants.**

Ça veut dire que quand on respire souvent des COV, c'est mauvais pour notre corps.



- **allergènes.**

Ça veut dire qu'on peut être allergique.

Être allergique c'est quand le corps a une réaction à cause du produit.



- **Et cancérigènes.**

Ça veut dire qu'on peut avoir un cancer.

Le formaldéhyde, un exemple de COV

C'est un COV.

Dans beaucoup de logements, il y a trop de formaldéhyde.

C'est dangereux car il peut créer le cancer du poumon.

Et des difficultés pour respirer chez les enfants.

Il est aussi peut-être lié au cancer du pancréas

et à des maladies du sang.

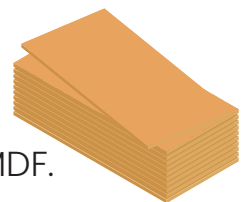



On trouve le formaldéhyde dans beaucoup de choses :

- dans les panneaux de bois comme les agglomérés et les MDF.
- dans les peintures ou les solvants.

Les solvants c'est par exemple le white spirit.

C'est pour laver les pinceaux plein de peinture.



- les vêtements et les tissus comme les tapis. 
- des matériaux de construction qui sont maintenant interdits.
Mais qu'il y a encore dans les vieilles maisons.



C'est bien d'acheter tous les produits d'occasion.

Ça veut dire des produits que quelqu'un a déjà utilisés.

Parce que quand le produit est plus vieux, il y a moins de formaldéhyde.

C'est donc moins dangereux.



Les COV dans les peintures

A cause des peintures, il y a beaucoup de COV dans l'air à l'intérieur.

Il faut bien choisir sa peinture.

C'est mieux de prendre une peinture à l'eau.

C'est écrit « sans solvant » sur l'étiquette



Il y a moins de COV dans les peintures pour l'intérieur.

Dans certaines peintures qu'on utilise dans les salles de bain,
il y a beaucoup de COV.

Ce sont des peintures qui restent même avec de l'eau.



Les conseils pour avoir moins de pollution à l'intérieur

Pour avoir moins de COV à l'intérieur :

1. Il faut ouvrir les fenêtres 2 fois par jour pendant 15 minutes.



2. Il faut laisser les fenêtres ouvertes quand on fait des travaux.

Par exemple :

- peindre les murs,
- mettre de la moquette.



3. Il faut aussi ouvrir les fenêtres quand on achète de nouveaux meubles.

4. C'est mieux de choisir des meubles d'occasion.

Ce sont des meubles que quelqu'un a déjà utilisés.



C'est mieux des meubles en bois naturel.

C'est du bois qui n'est pas transformé.



Si c'est difficile d'acheter des meubles d'occasion ou en bois naturel, vous pouvez regarder sur l'étiquette.

Il faut acheter des meubles où c'est écrit :

- NAF,
- NAUF,
- ULEF,
- Catégorie E1,
- Label NF environnement.



5. Pour le parquet, c'est mieux de mettre une huile naturelle plutôt qu'un vernis.

Le parquet c'est des planches de bois pour le sol.

On peut trouver de l'huile naturelle dans les magasins qui vendent des produits écologiques.

Ce sont des produits qui respectent la nature.



6. Il faut laver les tissus avant de les utiliser pour la première fois.
Par exemple : les tapis.



7. Il faut mettre des gants et des lunettes pour se protéger quand on fait des travaux.



8. Il faut choisir une peinture sans COV et une peinture à l'eau.
Il faut regarder sur l'étiquette.



9. Il faut finir les travaux avant de retourner vivre dans la pièce.
C'est bien d'attendre 1 mois après la fin des travaux.

10. Il ne faut pas faire des travaux quand on est enceinte.

Quand on est enceinte, il ne faut pas respirer trop de COV.

Si on respire trop de COV, on a plus de risques :

- d'avoir un enfant allergique,
- d'avoir un enfant qui naît trop tôt,
- de perdre le bébé,
- d'avoir un enfant avec un petit poids à la naissance.



11. Quand on a des allergies, des difficultés pour respirer
ou mal de tête,
on peut en parler avec son médecin.

Peut-être que l'air dans la maison n'est pas bon.

Si le médecin trouve que c'est utile, il va appeler le SAMI.



Le SAMI c'est le Service d'Analyse des Milieux Intérieurs

On dit aussi ambulance verte.

Ce sont des personnes qui viennent chez vous.

Ils regardent ce qui pollue et ce qui est mauvais pour la santé
dans votre maison.

Ils cherchent des solutions pour avoir moins de pollution à l'intérieur.