

Pour **réduire** les pollutions
intérieures dans votre logement

HAINAUT VIGILANCE SANITAIRE



PETIT GUIDE

? Quels sont les **problèmes** fréquemment rencontrés

L'HUMIDITÉ DE L'AIR

Le taux d'humidité de l'air intérieur devrait idéalement se situer entre 40% et 70%. Un bon moyen de le mesurer est d'utiliser un hygromètre.

Pour obtenir une humidité convenable à l'intérieur, pas besoin d'appareillage sophistiqué, il suffit d'aérer* le logement tous les jours et d'y maintenir une température minimale de 17°C.

*NOTE

Conseils pour l'aération

- Tous les matins, aérez les chambres pendant 15' (pas de courant d'air).
- Aérez la salle de bains après utilisation (ouverture de la fenêtre pendant 15' ou extracteur automatique).
- Aérez la cuisine durant la cuisson des repas (ou utilisez une hotte à évacuation).



LES MOISSURES

Ce sont des champignons microscopiques qui peuvent se développer sur les matériaux humides (cellulose, ...) dans

nos habitations*. Selon l'importance de la contamination ou leur toxicité, elles peuvent être nocives pour la santé. Pour éviter le développement des moisissures, il faut, avant tout, identifier la cause de l'humidité et y remédier. Cette humidité peut être structurelle (fuite, infiltration, humidité ascensionnelle) ou consécutive à de la condensation. La condensation résulte généralement d'une production d'humidité importante, d'un problème de ventilation ou encore d'une pratique de chauffe insuffisante.



*NOTE

Élimination des moisissures

Si des moisissures sont présentes, le moyen le plus efficace pour les éliminer est de supprimer le problème d'humidité qui est à l'origine de leur développement, d'utiliser un minimum d'eau savonneuse et de frotter avec une éponge synthétique. Après séchage complet, la surface doit être peinte avec une peinture lavable.

LES ACARIENS

Les acariens sont des animaux plus petits qu'une tête d'épingle qui peuvent se nicher dans les textiles (matelas, tapis, canapés ...). Ils se développent quand trois critères favorables sont présents : la chaleur (entre 25 et 30°C), une ambiance humide (humidité relative de 70 à 85 %) et de la nourriture (les acariens des matelas se nourrissent de peaux mortes). Si les acariens ne représentent pas un danger pour la plupart des personnes, ils sont hautement allergisants et

peuvent causer des réactions importantes chez les personnes allergiques (rhinites, asthme...).

Dans ce cas, une housse anti-acariens* est un moyen efficace pour limiter l'exposition aux allergènes.

Par contre, il est inutile d'acheter un matelas anti-acariens car il contient parfois des acaricides toxiques qui, par ailleurs, présentent une action limitée dans le temps.

Un aspirateur avec sac est préférable et il doit être équipé d'un filtre HEPA. Notez qu'il existe aussi des housses spécifiques qui permettent de protéger le linge.

*NOTE

Housse anti-acariens

Elle doit correspondre à certains critères :

- Elle doit recouvrir entièrement le matelas.
- Elle est en coton micro-perforé et est lavable à min 60°C.
- Elle est vendue dans certains magasins spécialisés ou via Internet.



LES COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS

Les COV ou composés organiques volatils font partie



de notre vie, nous sommes quotidiennement exposés à plus de 300 COV. Certains peuvent être irritants, toxiques voire cancérigènes. Ils sont parfois présents dans certains meubles, dans les solvants, les peintures, les colles, les produits d'entretien et de désinfection, ou les produits parfumés. Ils sont libérés dans l'air lors de toute combustion (poêle, encens, tabac, ...).

Quelques conseils pour réduire les risques :

- Limitez l'achat de produits pouvant émettre ces substances nocives (produits d'entretien, désinfectants, parfums d'ambiance, encens, désodorisants, bougies...). Il ne sert à rien de nettoyer de manière systématique à l'eau de javel, au Dettol® ou d'autres désinfectants ; ces produits doivent être réservés à un usage occasionnel et spécifique.
- Ne mélangez jamais les produits d'entretien pour éviter tout risque de réaction chimique et la production éventuelle de gaz nocif.
- Quand cela est possible, préférez un seul produit tous usages* (savon, ...).
- Respectez le dosage indiqué sur l'emballage. Inutile d'en mettre trop, ce ne sera pas plus efficace.
- Ventilez les locaux pendant et après utilisation de ces produits.
- Conservez les récipients de ces produits en dehors des locaux de vie (garage, remise, ...).
- N'utilisez pas de diffuseurs de parfum et ne brûlez pas d'encens !

- Evitez de faire tourner le moteur de votre voiture dans le garage lorsqu'il communique avec votre logement.



*NOTE

Quel savon ?

Préférez un savon multi-usages plutôt que plusieurs nettoyeurs spécifiques. Par rapport aux détergents synthétiques, le véritable savon est meilleur pour la nature.

LE TABAC

Tout le monde connaît les risques liés au tabagisme actif ou passif mais il est important de signaler que les composants volatils de la fumée s'accumulent dans les tissus et les imprègnent. Même si vous fumez sous la hotte ou en ouvrant une fenêtre, ces composés dangereux contaminent l'habitat. Ils sont ensuite libérés en permanence dans l'air ambiant et nuisent à la santé.

Fumer dans l'habitation ou dans la voiture est donc nocif* pour le fumeur et



*NOTE

Envie d'arrêter de fumer?

Certains services peuvent vous aider si vous pensez arrêter de fumer, c'est le cas notamment de la ligne téléphonique gratuite « tabacstop » 0800 111 00. Parlez-en aussi à votre médecin traitant !

les cohabitants. Si vous souhaitez fumer, faites-le à l'extérieur de votre logement.

LE MONOXYDE DE CARBONE (CO)

Le CO est inodore, incolore et non irritant. De plus, il se mélange très bien dans l'air ambiant. Sans un détecteur spécifique, il est impossible à déceler.

Le CO tue chaque année en Belgique. C'est l'intoxication* la plus répandue dans les pays industrialisés. Le monoxyde de carbone provient d'une combustion incomplète, lorsqu'il n'y a pas assez d'oxygène dans l'air pour assurer une bonne combustion et ce, quel que soit le combustible utilisé (bois, pétrole, fuel...).

Comment réduire le risque d'intoxication au CO ?

- Si vous disposez d'un appareil à combustion, installez un détecteur de CO dans l'habitation, il peut vous sauver la vie. Ce n'est cependant pas une garantie totale pour la sécurité.



*NOTE

Conseil utile

Évitez l'utilisation d'appareils de chauffage (gaz, pétrole,...) sans évacuation extérieure. Ces appareils consomment l'oxygène, produisent de l'humidité et peuvent libérer du monoxyde de carbone.

- Veillez à bien entretenir annuellement vos appareils à combustion (chaudière, chauffe-eau, foyer ...).
- Assurez-vous du bon tirage des cheminées d'évacuation par un entretien adéquat (surtout pour les appareils à bois, charbon, fuel car ils dégagent plus de suie).
- Il est important de vérifier qu'un dispositif anti-refoulement existe sur l'évacuation du chauffe-eau sanitaire. Ce système est obligatoire sur les appareils installés depuis 1996 en Belgique.
- Enfin, pensez à contrôler l'arrivée d'air frais vers l'appareil et assurez-vous de son bon fonctionnement.
- Dans certaines conditions, le stockage de pellets peut dégager du CO.

LE RADON

Le radon est un gaz inodore, incolore et radioactif, d'origine naturelle. Il se forme à partir de l'uranium, un élément présent en quantité variable dans tous les sols et les roches. Lorsque le sol est friable, le radon diffuse dans l'air extérieur où il ne présente pas de risque particulier pour notre santé mais il peut aussi se concentrer dans les espaces clos tels que les habitations. Dans des conditions de concentration élevée, l'exposition au radon est associée à certains cancers du poumon.

La seule méthode pour connaître la concentration en radon de votre habitation consiste à le mesurer au moyen d'un appareillage spécifique. Ce test est facile, peu coûteux et le résultat vous indiquera s'il y a lieu de prendre des mesures particulières. La mesure s'effectue en période

froide (d'octobre à avril). Si la concentration en radon est trop élevée, sachez qu'il existe des solutions souvent simples pour résoudre ce problème*.

Une brochure spécifique concernant le radon est éditée par l'Agence Fédérale de Contrôle Nucléaire (AFCN) et est disponible sur simple demande via le site : www.actionradon.be.



*NOTE

Réduire le risque RADON

Une manière simple de réduire le risque radon consiste à améliorer le renouvellement d'air.

LA MÉRULE ET AUTRES CHAMPIGNONS DE NOS MAISONS

Le développement de la mэрule et des autres champignons dans un bâtiment est le plus souvent lié à un problème d'humidité. Certains champignons dits « opportunistes » nécessitent un apport régulier et important en eau. Ils ne s'attaquent qu'aux boiseries. L'éradication de ces champignons est alors assurée par l'assèchement complet des lieux. L'enlèvement des boiseries dégradées et un traitement de surface (à l'aide d'un fongicide) des maçonneries adjacentes sont suffisants.

En revanche, la mэрule, moins exigeante en eau, dégrade le bois et incruste les maçonneries. Elle peut ainsi contaminer

des habitations mitoyennes. Quelques autres champignons ont également les mêmes effets. Il est donc primordial d'identifier correctement un champignon afin d'effectuer le traitement approprié. La seule présence de la mэрule est considérée comme un critère d'insalubrité.



***NOTE**

Éradication de la mэрule

Elle passe par l'élimination des boiseries atteintes et l'injection d'un fongicide spécifique dans les maçonneries (il est conseillé de s'adresser à une société spécialisée) !

LES INSECTES DU BOIS

Pour tous les insectes xylophages, l'attaque du bois se fait au stade larvaire.

Plusieurs conditions sont nécessaires au développement des insectes xylophages : l'espèce ligneuse, l'humidité du bois, la température ambiante.

En général, l'attaque doit déjà avoir atteint un stade fort avancé avant que les conséquences structurelles n'apparaissent dans le bois.

Le plus souvent, la présence d'insectes adultes se manifeste par l'apparition du « trou d'envol » à la surface des pièces



de bois infestées et/ou par le dépôt de petits cônes de sciures de déjections.

LA LÉGIONELLE

La légionelle est une bactérie qui peut se développer dans l'eau chaude sanitaire entre 25 et 45°C. Elle se transmet à l'Homme par inhalation de microgouttelettes d'eau en suspension dans l'air. On peut être contaminé en prenant sa douche*, dans un bain à bulles ... mais pas en buvant de l'eau car la bactérie ne résiste pas à l'acide de l'estomac.

Généralement, elle est responsable d'une maladie bénigne présentant des symptômes identiques à la grippe. Cependant, dans les cas les plus graves, elle provoque une pneumopathie avec un taux de mortalité de 10 à 20 %.



*NOTE

Évitez les légionelles...

Pour lutter contre le développement de cette bactérie dans l'eau chaude sanitaire, il faut régler le chauffe-eau à 60°C, éviter les zones où l'eau a tendance à stagner (robinets non utilisés, ...).

Certains chauffe-eau basse température disposent d'un cycle anti-légionelles qui élève régulièrement la température au-dessus de 60°C.



La Province de Hainaut VOUS **aide**

Vous avez un problème de santé et vous pensez que votre habitation peut en être la cause ?



Le **Laboratoire d'Etudes et de Prévention des Pollutions Intérieures (LPI)** est au service des médecins généralistes et spécialistes dont certains patients présentent des pathologies (asthme, allergie, céphalées, mal-être, ...) qui semblent liées à la qualité de l'air de leur habitat.

Le **LPI** peut effectuer une analyse de certains polluants biologiques, chimiques et physiques présents au domicile. En fonction des résultats, le **LPI** propose des solutions qui visent à améliorer la qualité de l'environnement intérieur et à réduire voire à supprimer les pollutions à l'origine des problèmes de santé.

*L'intervention du **LPI** est gratuite sur demande du médecin. Le **LPI** n'intervient que sur le territoire de la Province de Hainaut.*

Pour être recevable, la demande d'intervention, formulée par le médecin traitant, doit être accompagnée d'un courrier où le patient explique les problèmes de son logement et communique ses coordonnées complètes (adresse et téléphone). La demande doit être envoyée à Hainaut Vigilance Sanitaire (adresse ci-contre).

Si vous n'habitez pas le Hainaut, un service identique existe dans les autres provinces. Vous obtiendrez les coordonnées en téléphonant au 081/74.56.74 ou en consultant l'onglet « Santé environnementale » sur le site www.APW.be

Vous avez découvert un champignon chez vous ou vous êtes envahi d'insectes...

Le service **Analyses Fongiques et Expertises** intervient à la demande de particuliers, de professionnels de l'immobilier, de compagnies d'assurances, de notaires et du Service Public de Wallonie.

Spécialisé dans le domaine de la mэрule, Hainaut Vigilance Sanitaire exerce un rôle de conseil scientifique et technique dans la réalisation des travaux de traitement et de rénovation des bâtiments.

Nos rapports d'expertise sont pris en compte par le Service Public de Wallonie dans le cadre des dossiers de demande de prime à la rénovation.

Ces rapports reprennent les causes et la dynamique des phénomènes de dégradation. Les grandes lignes des procédures de remédiation sont mentionnées de façon à apporter une aide la plus concrète possible.

Pour tout renseignement ou demande d'intervention :

Hainaut Vigilance Sanitaire

55, Boulevard Saintelette - 7000 Mons

Tél : 065 403 610 - Fax : 065 347 480

E-mail : hvs.info@hainaut.be

Visitez aussi notre site Web : hvs.hainaut.be

10 Conseils pour une maison saine

COMMENT ÉVITER LA CONDENSATION ?

La ventilation est primordiale

La ventilation quotidienne est indispensable pour éliminer les polluants intérieurs. S'il n'y a pas de ventilation automatique, l'ouverture d'une fenêtre par pièce pendant 15 minutes est suffisante (fermez la vanne du radiateur et la porte de la pièce pour éviter les courants d'air). Il est inutile de ventiler plus de 15 minutes car outre le gaspillage d'énergie, on risque de refroidir les murs et de créer des points de condensation. Evitez de disperser dans toute la maison l'humidité que vous produisez dans la salle de bains : gardez la porte fermée et ventilez après le bain. Dans la cuisine, n'oubliez pas d'allumer la hotte à évacuation si vous en avez une.

En hiver, ne coupez pas le chauffage la nuit ou lorsque vous partez au travail

Si la température des murs descend en dessous de 17°C, vous risquez des problèmes de condensation, vous aurez toujours l'impression d'avoir froid dans la maison et, en outre, vous consommerez plus d'énergie pour réchauffer les pièces. On conseille de régler la température de nuit ou d'absence sur 17°C.

L'humidité relative de l'air ambiant doit se situer entre 40% et 70 %

Vous pouvez acheter un petit hygromètre à cheveu si vous souhaitez contrôler l'humidité relative.

COMMENT LUTTER CONTRE LES ACARIENS ?

N'achetez pas de matelas anti-acariens !

Ils contiennent généralement des acaricides toxiques pour la santé et présentent une action limitée dans le temps. Il est préférable de renouveler le matelas s'il est âgé de plus de 10 ans et de l'envelopper dans une véritable housse anti-acariens (housse en coton étanche aux acariens et à leurs déjections).

Gardez vos lits ouverts toute la journée pour aérer le matelas et respectez le premier conseil relatif à la ventilation.

Certains pièges (à base de phéromones) permettent de diminuer le nombre d'acariens et sont sans danger pour la santé. Ils réduisent le nombre d'acariens mais pas leurs déjections qui sont allergisantes.

COMMENT LUTTER CONTRE LES MOISSISSURES ET LES CHAMPIGNONS ?

Supprimez le problème d'humidité qui est à l'origine de leur développement !

S'il s'agit de condensation, relisez les 3 premiers conseils. S'il s'agit de fuite ou d'infiltration, ne tardez pas à réparer. Si vous êtes confronté à une humidité ascensionnelle, faites intervenir une société spécialisée pour ce genre de traitement. N'hésitez pas à demander plusieurs devis...

Comment nettoyer les moisissures ou traiter un champignon ?

Si la contamination en moisissures n'est pas trop importante, on peut frotter les taches avec une éponge et un minimum d'eau savonneuse. Il faut recommencer dès qu'elles apparaissent. Lorsqu'il est sec, le mur nettoyé doit être recouvert d'une peinture lavable (type latex).

Pour les attaques de champignons, il est primordial d'identifier l'organisme en cause car cela détermine l'importance et le coût du traitement. N'hésitez pas à faire appel à Hainaut Vigilance Sanitaire pour obtenir une expertise neutre avant de demander les services d'une société de traitement. Avant toute chose, le problème d'humidité qui est à l'origine des développements de moisissures ou de champignons doit être résolu !

COMMENT ÉVITER LES COMPOSÉS CHIMIQUES DANS L'AIR ?

Des produits d'entretien simples

Pas d'excès de zèle ! Une eau savonneuse (savon ou détergent tout usage) est suffisante. Évitez de multiplier les produits qui sont autant de sources de pollutions intérieures. Inutile de désinfecter la maison avec des produits spécifiques, le savon a un effet désinfectant suffisant dans une maison nettoyée régulièrement.

Ne fumez jamais dans la maison !

Même pas sous la hotte ou en ouvrant une fenêtre. Les composants volatils de la fumée de cigarette s'accumulent dans les matières textiles et sont émises en permanence dans l'air ambiant.

Évitez de laisser tourner le moteur de la voiture dans votre garage

Si le garage communique avec votre habitation, les gaz d'échappement risquent de s'accumuler dans l'air intérieur.

Évitez les désodorisants, les bougies parfumées ou l'encens

Ces produits contiennent des terpènes et d'autres composés volatils qui irritent les voies respiratoires

Enfin, si vous avez un problème spécifique ou besoin d'un renseignement, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous sommes là pour vous aider ! Tél : 065 403 610 - hvs.info@hainaut.be



HAINAUT VIGILANCE SANITAIRE

[Février 2017] **Petit guide pour réduire les pollutions intérieures dans notre logement**

Editeur responsable : Christian GERARD, Boulevard Saintelette 55 - 7000 MONS