

URBIS

respire

*Grâce à nos moquettes, nos peintures, nos feux de cheminées et nos séances de ménage acharnées, nos intérieurs sont coquets et sentent bon le propre. Mais quels effets exercent-ils sur notre santé ? Sans doute pas ceux que vous imaginez. Urbis a rencontré Suzanne Déoux, spécialiste de l'habitat sain, à l'occasion d'une journée de formation à l'École d'architecture de Lille.*

# La maison c'est la santé !



**A** lors que des systèmes de mesure de l'ozone ou du dioxyde de soufre sont installés dans la plupart des grandes villes, qui connaît l'état de l'air dans sa propre maison ? Pourtant, depuis une quarantaine d'années, cet environnement domestique – où nous passons en moyenne 22 heures par jour ! – a beaucoup évolué. L'air y circule peu et contient des substances qui peuvent s'avérer dangereuses. Pour **Suzanne Déoux**, médecin spécialisé dans les relations entre santé et bâtiment, la situation a commencé à se dégrader dans les années 70. « Avec les chocs pétroliers, la recherche des économies d'énergie a conduit les gens à confondre isolation et calfeutrage. Les logements ne sont donc plus ventilés, on n'ouvre plus les fenêtres, le renouvellement d'air est très faible. C'est à la même époque qu'ont été mis en circulation de nouveaux produits chimiques : peintures, vernis, revêtements de sol, plastiques, détergents, insecticides, etc., dont les effets étaient inconnus ».

Pour le docteur Déoux, l'une des conséquences est l'augmentation de la population d'asthmatiques, multipliée par deux tous les 20 ans. Plus grave : « En France, les estimations les plus basses font état de 3 000 morts prématurées par an liées à des bâtiments malsains. De fait, le bâtiment implique un coût de santé qui n'est pas évalué, et qui n'est pas payé par les

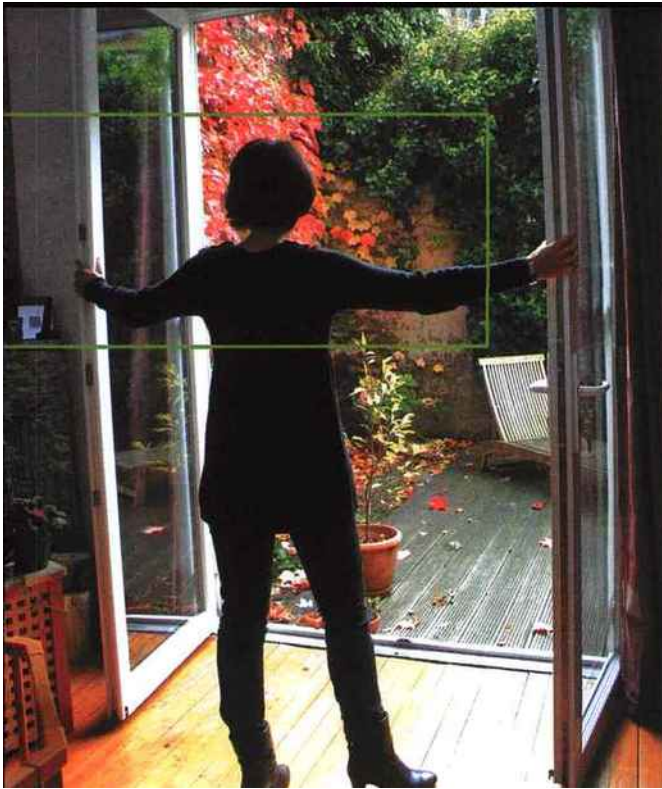
entreprises mais reporté sur la sécurité sociale – c'est à dire sur la collectivité » explique-t-elle. Cette problématique s'ajoute aux récentes préoccupations écologiques, telles les économies d'énergies, l'utilisation de matériaux respectueux de l'environnement.

## Feu de bois

Car parfois, santé et écologie ne sont pas du même côté. Et Suzanne Déoux de citer en exemple « le chauffage au bois, actuellement fortement encouragé par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie parce qu'il ne fait pas appel aux énergies fossiles : sa fumée contient plus de particules fines, nocives pour nos poumons, que les fumées du fioul ou du gaz. Pour éviter de respirer ces particules, il est nécessaire d'ajouter un filtre dans la cheminée, un coût supplémentaire certes vite rentabilisé ». Autre cas intéressant, les matériaux d'isolation constitués de « fibres naturelles, végétales ou animales, très plébiscités, car demandant pour leur fabrication moins d'énergie que la traditionnelle laine de verre. Ils contiennent cependant des liants, des antifongiques, des insecticides. Ce n'est pas pour cela qu'il ne faut pas les utiliser, mais les études sanitaires les concernant sont encore rares, et il serait prudent de ne pas en faire une solution miracle ».

La relation entre santé et bâtiment est un domaine étudié depuis une vingtaine d'années – les pays de l'Europe du Nord étant les pionniers – mais peu de personnes sont aujourd'hui conscientes de l'enjeu. « Il faut sensibiliser les médecins mais surtout les professionnels du bâtiment. Les architectes, les bureaux d'études, les entreprises de BTP doivent prendre en compte l'impact de leurs réalisations sur la santé. Les informations sanitaires sur les matériaux et les méthodes de construction sont encore parcellaires, bien que la situation soit mieux prise en compte depuis le scandale de l'amiante. Il est aujourd'hui possible de construire en respectant la santé des futurs occupants, com-





Un logement reste le geste le plus simple et le plus efficace pour lutter contre la pollution intérieure

## Bien acheter

L'information sanitaire concernant les matériaux de construction est encore parcellaire, mais le plan national santé environnement 2004-2008 prévoit que 50 % des produits mis sur le marché en 2010 devront être étiquetés. De façon générale, il faut que les matériaux utilisés soient peu sensibles à l'humidité et ne permettent pas le développement de micro-organismes, n'émettent pas de fibres ou de particules, ne libèrent pas de composés organiques volatils (COV). Pour ce qui concerne les peintures, vernis et autres traitements des surfaces, il vaut mieux privilégier les produits faiblement émissifs, qui contiennent donc peu de solvant. En règle générale, il faut porter lors des travaux un masque de protection pour éviter d'inhaler les fibres et particules, ventiler la zone des travaux. Ensuite, il vaut mieux laisser la pièce inoccupée en aérant généreusement, pour diminuer la concentration en polluants.

Dans le choix des meubles, il faut veiller à choisir des objets qui ne libèrent pas de COV; des tests sont régulièrement organisés et publiés dans les revues d'associations de consommateurs (60 millions de consommateurs, UFC-Que choisir).

me celle des travailleurs sur les chantiers », explique le docteur Déoux. Déjà, parmi les vingt-et-un critères de la construction Haute qualité environnementale (HQE), trois concernent la santé : qualité sanitaire des espaces, de l'air et de l'eau.

Mais au-delà de la construction, tout un chacun peut agir, quelques gestes simples aidant à améliorer la qualité de l'air intérieur et à préserver ainsi la santé des habitants. En premier lieu, éviter de mettre en rapport des sources polluantes avec les lieux de vie; ainsi, il est préférable de ne pas avoir de communication directe entre le garage – où s'accumule la pollution de la voiture et des produits qui y sont stockés – et les pièces à vivre.

### Odeur de propre

Un des paramètres les plus importants de l'air intérieur est sa teneur en eau. L'hygrométrie d'un logement doit être comprise entre 40 et 60 %, avec une bonne circulation de l'air. Si l'hygrométrie monte trop, il y aura apparition de



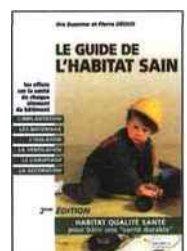
moisissures, qui augmentent les risques de crises allergiques. Un air trop sec pose également des problèmes (muqueuses sèches, irritations). Dans nos maisons souvent trop isolées, c'est pourtant le risque d'humidité qui est le plus présent, renforcé par nos activités quotidiennes : cuisine, séchage du linge et... respiration libèrent de grandes quantités d'eau dans les habitations. Il est donc préférable de prévoir une hotte aspirante avec évacuation extérieure pour la cuisine, et de réserver une pièce pour le linge. La combustion en intérieur dégrade la qualité de l'air; le tabac est évidemment à bannir, ses volutes contenant de nombreuses substances toxiques. Mieux vaut cuisiner avec des plaques électriques que de brûler du gaz, et éviter les poêles au fioul (brûler un litre de fioul dégage un litre de vapeur d'eau).

L'entretien des sols est un poste important; ce sont des produits irritants qui doivent être utilisés avec parcimonie. En particulier, "l'odeur de propre" est à bannir, car elle est due à des



molécules volatiles qu'il n'est pas particulièrement conseillé de respirer tous les jours. Un moyen d'éviter tout produit est de laver à la vapeur, sans produit chimique.

Le geste le plus simple et le plus efficace reste l'aération quotidienne des pièces; sauf situation exceptionnelle, l'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur. Il faut renouveler l'atmosphère en ouvrant grand les fenêtres pendant quelques minutes. En hiver, un pareil exercice refroidira juste l'air, pas les murs, et la température reviendra vite à son niveau initial. ■



Pour en savoir plus :  
**Le guide de l'habitat sain**,  
Suzanne et Pierre Déoux,  
Medico éditions.