

DOSSIER DE PRESSE

LE GUIDE DE L'HABITAT SAIN

Pour bâtir une santé durable

Contact presse :

Catherine Peuto, 4 rue Drouot 75009 Paris - T. 01 42 46 59 00 – F. 01 42 46 73 35

E-mail : catherine.peuto@wanadoo.fr

Dossier de presse et photo (Jpeg) de la couverture par mail sur demande

Diapositive 24 X 36 également disponible

Le Guide de l'Habitat Sain fait peau neuve

Version 2002, une véritable encyclopédie

Pollutions de l'eau, de l'air ambiant extérieur et intérieur, du sol, des aliments... La médecine environnementale met en évidence leurs impacts sur l'organisme. Des liens sont clairement établis avec certaines pathologies : affections respiratoires (asthme, bronchite...), allergies (dermites, eczémas...), cancers (amiante, benzène, dioxines...), troubles neurologiques (plomb, pesticides...).

Longtemps on a sous-estimé les conséquences des **nouvelles techniques de construction**, des **matériaux et produits** utilisés actuellement. **Le Guide de l'Habitat Sain**, des Docteurs Suzanne et Pierre Déoux, spécialistes en médecine environnementale, **passé au crible tous les éléments de habitat sous l'angle de la santé et de la prévention.**

Paru pour la première fois en 1997, il a séduit un public très large, particuliers propriétaires ou locataires, bricoleurs, décorateurs, professionnels de la santé et du bâtiment, collectivités...

La **version 2002**, première ré-édition, intègre les résultats des dernières recherches médicales et enquêtes épidémiologiques ainsi que toutes les nouvelles réglementations et principes de précaution qui s'imposent : **plus de 400 pages, une véritable encyclopédie.**

Où habiter ? Comment construire ou rénover ? Comment aménager ? Où s'informer ? Le Guide de l'Habitat sain fourmille de **conseils pratiques et de recommandations.** Des pictogrammes clairement identifiables facilitent le repérage et la lecture.

Le saviez-vous ?

- Les économies d'énergie ont poussé au confinement qui favorise le développement de moisissures dont les mycotoxines sont parfois très dangereuses. Sans compter, les acariens, les blattes et les termites. Quelle isolation, quelle ventilation pour éviter l'humidité ?
- Les produits de construction modernes émettent des composés organiques volatils, des fibres et des particules... Il devient urgent d'évoluer vers un étiquetage des produits à faible émission de COV et une information du public, à l'image de ce qui se fait en Europe du Nord et aux Etats-Unis. Qu'est-ce qu'un matériau sain ?
- Un transformateur installé dans un bâtiment crée une pollution électromagnétique dans les locaux situés juste à côté et au-dessus. Une exposition chronique à de tels champs magnétiques présente un risque surtout chez l'enfant. Transformateurs, crèches et écoles ne font pas bon ménage.

Les docteurs Suzanne et Pierre Déoux, à l'origine O.R.L. et médecin du sport, sont des spécialistes de médecine de l'environnement (Diplômés d'Hydrologie et Climatologie Médicales, d'Environnement et Santé Publique, d'Environnement et Cancers, d'EcoSanté-EcoRisques, d'Allergologie et Immunologie).

Depuis 1986, ils se consacrent entièrement à l'étude et la prévention des conséquences de l'environnement quotidien sur la santé, à l'intérieur et à l'extérieur de l'habitat. Formateurs, consultants, conférenciers, ils sont auteurs de nombreux articles et ouvrages de référence, notamment « L'écologie, c'est la santé » considéré comme le premier manuel de médecine environnementale (Editions Frison-Roche, 1993).

Le Guide de l'Habitat Sain

**Dans toutes les librairies,
le 17 avril 2002**

■ Descriptif

407 pages, format 165 X 240 mm,
cousu et collé, couverture quadri,
impression noire et verte
ISBN 99920-1-399-0

■ Diffuseur

GEODIF – GROUPE EYROLLES
61, bd Saint Germain 75005 Paris
T. 01 44 41 11 11
F. 01 44 41 11 44

■ Editeur

MEDIECO EDITIONS, BP 278,
carrer Dr. Nequi, 6
Andorra la Vella - Andorre
T. 00 (376) 836 318
F. 00 (376) 835 056
E-mail : medieco@andorra.ad

■ Prix

33 euros

■ Site MEDIECO

www.medicco.info

(accessible 15 avril)

mise à jour régulière de l'actualité
Santé – Bâtiment - Environnement

Où Habiter ?

9 chapitres, 52 rubriques

Pour bien choisir son lieu, il faut savoir évaluer les risques

Influence de l'environnement immédiat.

Du pouvoir allergisant des pollens de la végétation environnante — un thuya est 5 fois plus agressif qu'un pin — aux risques naturels, terrains inondables ou instables. Plus de 5 000 communes françaises sont en zone PPR (Plan de Prévention des Risques).

Importance du sol et de son histoire.

Anciens sites industriels, décharges, boues d'épuration servant à l'épandage sont autant de contaminations chimiques et biologiques de longue durée. Où se renseigner ? Le radon, gaz d'origine naturelle, est cancérigène pour le poumon : classement des départements à risques (IPSN) et nouvelles normes de dépistage (AFNOR).

Qualité de l'air directement liée au trafic routier.

Oxydes d'azote, monoxyde de carbone, ozone, benzène... Risques avérés ou soupçonnés sur la santé, asthme et cancer du poumon, notamment. Les particules fines, les plus agressives, se confinent à l'intérieur des bâtiments et des véhicules. On respire 5 fois plus de polluants en voiture que dans le métro.

Qualité de l'eau pas toujours au top.

Pesticides, nitrates, médicaments humains et vétérinaires et même œstrogènes non traités par les stations d'épuration, germes pathogènes résistants... Les normes se durcissent, mais les risques augmentent. Des traitements de l'eau au contrôle de la qualité et de la teneur en plomb au robinet du consommateur en 2013, un tour d'horizon en milieu rural et urbain.

Le paysage électromagnétique en question.

Stations et antennes de télécommunication : on a peu de recul, le principe de précaution s'impose. Lignes et transformateurs électriques : les effets sont reconnus sur la santé, notamment chez les enfants (augmentation des risques de leucémie), études épidémiologiques, position de l'OMS et d'experts internationaux...

Et aussi, **Les voisinages à risque** : sites classés Seveso et polluants insidieux, incinérateurs de déchets et dioxines, les 12 toxiques du POP Club (polluants organiques persistants...). **L'environnement sonore** : trafic aérien, routier, ferroviaire ou simple bruit de voisinage, le bruit stresse, détériore l'oreille, perturbe le sommeil, favorise l'hypertension... **Les odeurs du voisinage** : une gêne olfactive peut induire un syndrome d'intolérance à toutes les odeurs voire la perte de l'odorat. **Maison ou appartement ...**

Comment construire ou rénover ?

12 chapitres, 83 rubriques

Matériaux et équipements, adoptez les bons gestes

Pour une architecture bio-climatique.

Orientation de la maison, héliotropisme des pièces, isolation, place du garage, emplacement du tri sélectif... Economies d'énergie et écologie se rejoignent.

Matériaux de construction sains et « malsains »

L'émission de fibres et de particules, de COV (composés organiques volatils) et de radioactivité sont parmi les critères de définition d'un matériau sain, tout comme leur résistance à l'humidité, augmentant le risque de développement des moisissures dont on mesure aujourd'hui les conséquences.

Un classement des matériaux les plus courants, des moins aux plus nocifs et des précautions d'emploi. De la chaux à l'amiante, surtout présente en rénovation, en passant par le bois et ses dérivés dont les colles provoquent des troubles respiratoires et cutanés, en particulier, celles dégagant du formaldéhyde. La réglementation est nettement plus sévère en Europe du Nord et aux USA.

Isolation thermique, le bon choix technique et matériel.

Toutes les solutions : terre cuite, béton cellulaire, isolants végétaux (liège expansé, feutre de bois, chanvre, laine de lin...). L'actualité sur les problèmes des fibres minérales artificielles, laines de verre, de roche et de laitier, les plus utilisées par les particuliers. Règles indispensables pour se protéger lors de la pose. Fenêtres, vitrages et occultations ont leurs mots à dire.

Ventilation, l'air intérieur souvent plus pollué qu'à l'extérieur.

De la qualité de la ventilation dépend la qualité de l'air intérieur. Les occupants et leurs activités ne sont pas les seuls responsables (respiration, cuisine, tabac, chauffage...). Les économies d'énergies ont poussé au calfeutrement.

Dans le collimateur, l'humidité qui stimule la croissance des moisissures dont les mycotoxines peuvent engendrer des troubles graves voire mortels chez les enfants de moins de 6 mois. Conseils et astuces pour respirer un bon air chez soi.

Distribution intérieure et eau chaude sanitaire, attention aux légionelloses...

Canalisations et systèmes pour lutter contre le tartre et la multiplication des bactéries ; points critiques des réseaux et températures idéales ; économies et récupération des eaux de pluie ; tout sur les légionelles et leurs milieux de prédilection, en particulier le chauffage collectif (hôtels, hôpitaux, habitat...).

Et aussi, **Le chauffage** : avantages et inconvénients de tous les systèmes existants, des cheminées ouvertes aux inserts en passant par le GPL et le solaire. **L'installation électrique** : du bon emplacement du transformateur pour éviter les champs électromagnétiques jusqu'au paratonnerre radioactif. **L'aspiration des poussières** : du bon choix de l'aspirateur, certains nébulisent les acariens. **La climatisation** : la maintenance est capitale pour maintenir une bonne qualité de l'air. **L'isolation acoustique** : à l'extérieur et à l'intérieur, conseils et normes. **Les vide-ordures**.

Comment aménager ?

11 chapitres, 62 rubriques

Finition et décoration sont sources de pollution intérieure

Revêtements et COV, attention danger !

De nombreux revêtements émettent des composés organiques volatils (toluène, styrène, benzène, hexane, hydrocarbures chlorés, alcools...), du formaldéhyde et des phtalates dangereux pour la santé. Certains pays ont d'ores et déjà adopté des labels certifiant une faible émission de COV (Danemark, Norvège, Allemagne, Finlande, USA...). Une harmonisation à l'échelle européenne est en cours.

Un panorama complet des revêtements sol-mur et des colles, de leurs effets nocifs sur la santé : COV, émissions de fibres et particules, acariens, moisissures...

Peintures non toxiques. Des solutions existent.

Peintures NF environnement, peintures minérales, à la chaux, peintures naturelles, anti-microorganismes... sont autant de solutions pour pallier les inconvénients des peintures en phase solvant ou en phase aqueuse contenant des éthers de glycol. Conseils pour peindre sans risques.

Eclairage artificiel, gare aux UV.

Des lampes halogènes produisant des ultraviolets dont on connaît les risques et pour lesquelles un filtre d'UV est indispensable au boom des lampes fluorescentes à basse consommation qui contiennent obligatoirement du mercure. A quand l'organisation de la collecte et l'information du public ?

Les couleurs agissent sur l'environnement et l'humeur.

Elles modifient la température, la perception de l'espace et du relief des objets. A midi, la couleur d'un enduit extérieur peut induire une différence de 13°C, entre blanc réfléchissant et vert absorbant. La couleur agit sur l'activité cérébrale et la tension artérielle. Le bleu apaise, le rouge énerve.

Au jardin, la prudence s'impose avec les produits phytosanitaires.

Insecticides, fongicides et herbicides méchants pour l'homme et les animaux domestiques, dangereux à utiliser et à stocker. Les méthodes écologiques pour composter, traiter et lutter contre les nuisibles. Les végétaux allergisants ou toxiques. Les aires de jeux des enfants, bois traités CCA (cuivre, chrome, arsenic) à proscrire.

Et aussi, **Le bureau** : téléphone mobile, les études et expertises qui ont conduit au principe de précaution. Les ordinateurs émettent des ondes électromagnétiques, les imprimantes et les photocopieuses de l'ozone. **La chambre** : température, aération, literie, téléviseurs, plantes... Tout pour dormir dans une atmosphère plus saine. **La cuisine et les pièces de service**. Et encore, **L'habitat à risques allergiques minimes RAM** : descriptif et recommandations du sol au plafond.

Où s'informer ?

Un carnet d'adresses et de sites Internet ultra complet. Tous les organismes (santé, bâtiment, énergie, environnement, radioactivité, bruit, champs magnétiques...), les fournisseurs de matériaux sains, les architectes et conseils en habitat de qualité environnementale. Bibliographie et index.