



## **La santé des occupants d'une habitation**

De nos jours, nous désirons habiter, évoluer et travailler dans un environnement sain exempt de composés nocifs pour la santé. Certaines personnes sont de plus hypersensibles aux polluants de l'air intérieur. Des moisissures, de la poussière, des acariens et des émissions chimiques provenant de différents matériaux peuvent être à l'origine de maux de tête, étourdissements, irritations cutanées ou des voies respiratoires, voire même de l'asthme. Vous voulez savoir comment réduire ces polluants divers? Voici quelques astuces!

Lors d'une construction, c'est principalement à l'étape de la finition intérieure que vous pouvez faire la différence. Privilégiez les matériaux naturels les moins transformés possible pour vos planchers, armoires, boiseries, moulures, etc. Par exemple, choisissez du bois pour vos armoires au lieu de panneaux d'aggloméré dans lesquels l'utilisation de colles induit des dégagements de composés organiques volatils (COV) comme le formaldéhyde. Ces composés gazeux peuvent causer entre autres, des irritations des voies respiratoires. Pour les planchers, la céramique, le bois ou le linoléum sont de bons choix. Dans vos choix de matériaux et de produits, évitez au maximum l'utilisation de colles ou de solvants. Utilisez une peinture à l'eau sans COV pour vos murs.

Pour les constructions existantes portez une attention à la qualité de l'air par une inspection régulière des conduits de l'échangeur d'air ou du système d'aération, chauffage et climatisation selon le cas. Décelez les traces de moisissures et tentez d'éradiquer la source d'humidité. Une odeur suspecte mérite peut-être une investigation afin d'en déceler la source.

Enfin, l'utilisation de produits d'entretien ménagers écologiques contribue à améliorer la qualité de l'air de votre habitation, puisqu'ils sont généralement fabriqués à l'aide de produits non-toxiques, comme des huiles essentielles.

Pour en savoir plus : [www.schl.ca](http://www.schl.ca), [www.caaquebec.com](http://www.caaquebec.com), [www.21esiecle.qc.ca](http://www.21esiecle.qc.ca)

Par Joanie Beaulieu  
Nature-Action Québec  
Novembre 2011