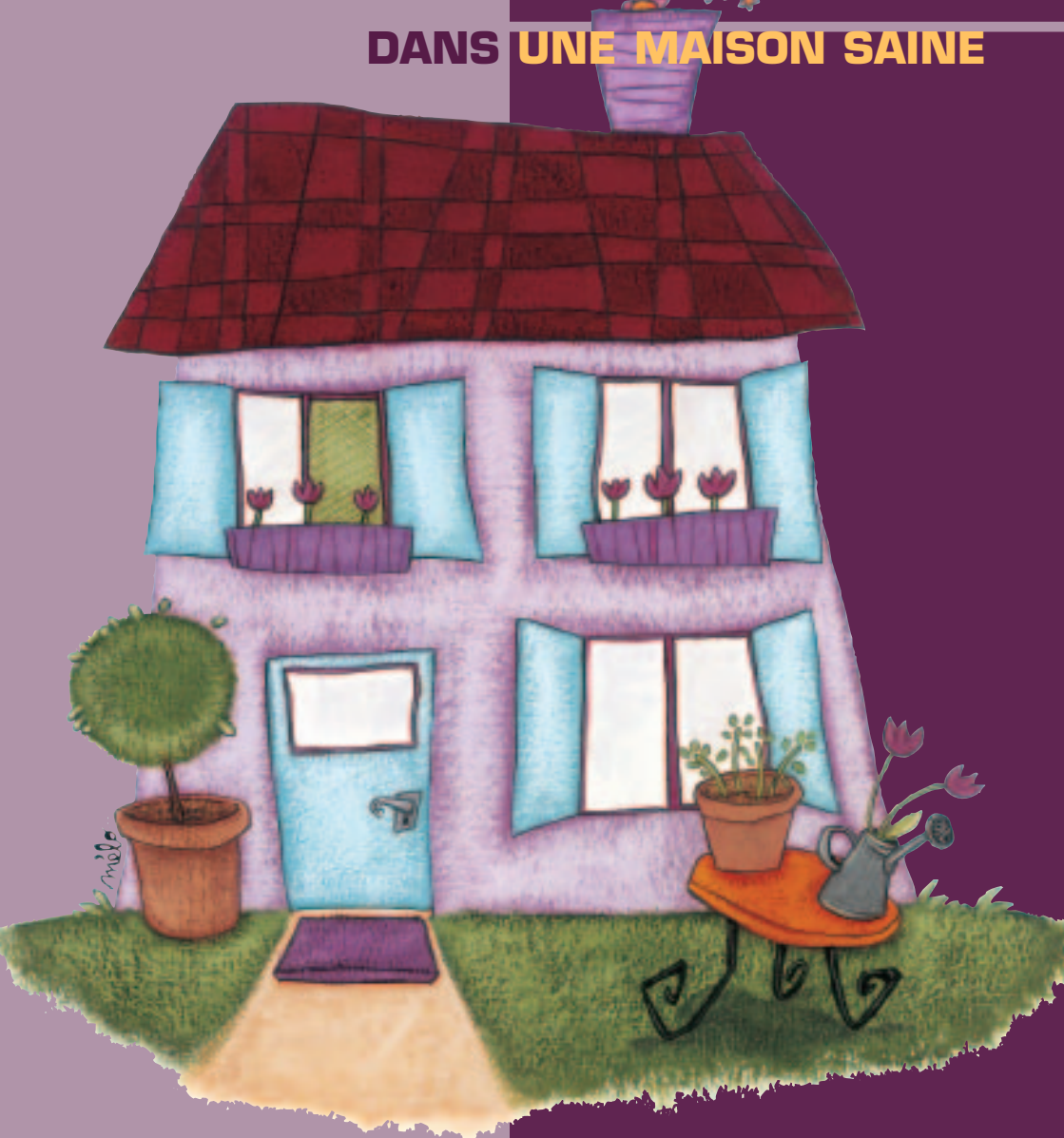


VIVRE

DANS UNE MAISON SAINNE



Une initiative de l'Échevinat de l'Environnement et du Développement durable
en collaboration avec l'École d'Éco-consommation de la Ville de Namur

Le choix des matériaux de construction, de décoration et d'ameublement influence la qualité de l'atmosphère intérieure de nos maisons. Certaines boiseries, peintures ou colles émettent des substances toxiques dans les habitats et ce, pendant de nombreuses années.

Vous trouverez ci-après quelques conseils qui vous permettront de retrouver une ambiance saine dans votre habitation.

Pour des renseignements plus précis, ... n'hésitez pas à contacter le service **Éco-conseil 0800/935.62** qui se tient à votre disposition pour vous orienter dans votre recherche d'informations.

Bonne lecture



Alain DETRY
Échevin de l'Environnement
et du Développement durable

UNE MAISON SAINE

1

POURQUOI ?

Nous passons en moyenne 85 % de notre temps dans des milieux confinés : logement, lieu de travail ou scolaire ...

Ces atmosphères intérieures sont souvent bien isolées et trop peu ventilées.

Les polluants sont nombreux si nous n'y prenons pas garde.

Les matériaux de construction et d'isolation, les peintures, les préservateurs du bois, émettent de multiples substances. Pensons aux diverses alternatives avant d'utiliser certains produits tels que désodorisants, insecticides ou parfums d'intérieur.





LES POLLUANTS INTÉRIEURS

LES COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS

(formaldéhyde, benzène, toluène, xylène, ...)

Ils sont présents dans les parfums, les peintures, les vernis, les décapants, les colles, les désinfectants, les produits de conservation du bois, les isolants thermiques, les contreplaqués, les tapis, les moquettes, la fumée de cigarettes, ... Dans la plupart des cas, les concentrations retrouvées dans l'air des habitations sont assez faibles. Toutefois quand les habitants s'y trouvent exposés pendant de longues périodes, ils peuvent souffrir de maux de têtes, de fatigue, d'irritations des yeux, de la gorge, d'allergies, de vertiges ou de nausées.

De plus fortes concentrations sont trouvées lorsque de grandes surfaces sont traitées au vernis, avec des produits de conservation du bois ou à la colle, ou lors des travaux de peinture quand les pièces sont mal ventilées.





ET LEURS EFFETS

LES PARFUMS ET PRODUITS PARFUMÉS

Ils provoquent allergies de contact (peau), asthme, rhinite, migraine, effet neurotoxique et cancérigène, effet sur le système hormonal.

Ainsi, il vaut mieux parfumer les vêtements et éviter le contact avec la peau.

L'encens est à éviter, car il augmente les taux de CO et de benzène à l'intérieur des habitations.

LES BIOCIDES

Le lindane est utilisé le plus souvent comme insecticide dans le traitement des bois. Imprégné dans le bois, ce produit se diffuse pendant de nombreuses années dans l'atmosphère.

Les symptômes d'intoxication se manifestent par des troubles assez diffus : allergies, désordres digestifs, fatigue, dépression, ...

DES CONSEILS À SUIVRE

3

POUR UNE MAISON PLUS SAINNE



UNE RÈGLE GÉNÉRALE

RENOUVELEZ L'AIR DE VOTRE HABITATION

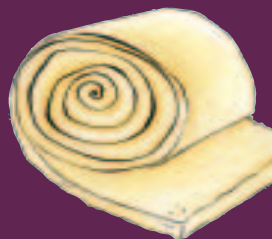
Aérez la maison même en hiver, une dizaine de minutes par jour suffit.

LES MATÉRIAUX D'ISOLATION

PRIVILÉGIEZ LES MATIÈRES NATURELLES

Évitez les laines minérales (laines de roche ou de verre) qui libèrent des fibres minérales, les mousses en polyuréthane qui dégagent du formol irritant pour les yeux, la gorge et la peau, les panneaux de polystyrène qui renferment du benzène, cancérigène. Si ces matériaux sont en place, vérifiez leur étanchéité à l'air.

Suivant le type de surface à isoler, choisissez : la vermiculite, la perlite, la fibre de coco, le chanvre, le verre cellulaire, le liège, l'isofloc, les panneaux Pan-terre ou la laine de mouton.





LES TRAITEMENTS CURATIFS

À n'utiliser que lors d'attaques sérieuses ! Veillez à identifier correctement le ravageur afin d'utiliser le produit adapté à son élimination.

Contre les insectes : traitez avec un insecticide à base de pyrèthre ou contenant une des substances suivantes : pyréthrinés naturels, perméthrinés, cyperméthrinés et fenvalérate.

Contre les champignons : utilisez un fongicide à base d'azaconazole, d'ammonium quaternaire ou de carbendazime.

LE TRAITEMENT DU BOIS

LES TRAITEMENTS PRÉVENTIFS

Évitez les produits à base de lindane cancérigène

Utilisez du bois séché et résistant aux attaques de champignons et de xylophages (comme les feuillus : châtaignier, chêne, ...).

Traitez vos boiseries (charpentes, planchers, ...) avec du sel de bore (fongicide et insecticide).

Huilez vos planchers avec des produits naturels à base de résines. Ils bouchent les pores du bois et réduisent les attaques par les vers du bois.

Employez des produits à base d'huile végétale pour l'entretien de vos meubles. La solution la plus économique consiste à dépoussiérer avec un chiffon, à dégraisser avec du vinaigre ou du jus de citron, puis à nourrir le bois avec une huile végétale alimentaire.





LA DÉCORATION INTÉRIEURE

ÉVITEZ LES COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS

Préférez les peintures naturelles aux peintures à l'huile et acryliques. La substance liante des peintures à l'huile est diluée à l'aide de white spirit, de toluène ou de benzène, des produits très toxiques et qui renforcent l'effet de serre. Certains solvants contenus dans ces peintures sont également toxiques. Les peintures acryliques se diluent dans l'eau, ce qui empêche l'apparition de vapeurs toxiques. Elles contiennent aussi nettement moins de solvants que les peintures à l'huile.

Remplacez la colle par des vis, des clous ou des agrafes. Choisissez une colle à base d'eau.

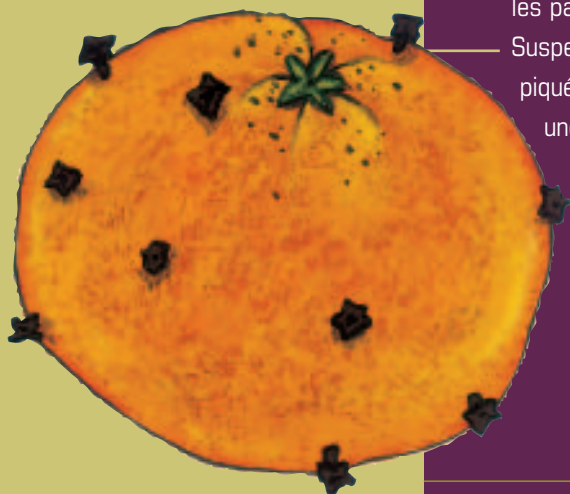
Choisissez le bois naturel plutôt que l'aggloméré ou le contreplaqué.





L'AMBIANCE INTÉRIEURE

- N'utilisez pas de parfums d'intérieur, de diffuseurs d'odeurs.
- Manipulez avec prudence les huiles essentielles, respectez les consignes d'usage pour l'inhalation.
- Évitez les bougies parfumées et l'encens.
- Évitez les désodorisants pour sacs d'aspirateur, les désodorisants pour textiles, les litières parfumées pour chats, ...
- Aérez votre logement, le meilleur désodorisant restant l'aération.
- Ne fumez pas à l'intérieur de votre logement.
- Dans les toilettes, placez de la citronnelle, un sachet ou un bouquet de lavande pour les parfumer agréablement.
- Suspendez une pomme d'ambre (orange piquée de clous de girofle), elle dégagera une odeur acidulée fraîche.





L'ENTRETIEN DE LA MAISON

— Choisissez des produits d'entretien plus respectueux de l'environnement.

— Bannissez l'emploi d'eau de Javel et de déthol, inutile d'aseptiser les maisons. La recontamination par toute une série de micro-organismes et bactéries est de toute façon immédiate.

— En mélange avec d'autres produits d'entretien, un dégagement gazeux survient.

— Évitez les blocs WC.

— Nettoyez régulièrement les pièces de l'habitation. Mieux vaut dépoussiérer et nettoyer régulièrement avec de l'eau chaude et un détergent universel que de dégraisser et de désinfecter de temps à autre.

— Employez des lavettes ou torchons en microfibrés. Nettoyer simplement à l'eau chaude, ils sont très efficaces même sans produit d'entretien.

— Détartrez vos sanitaires avec du vinaigre.

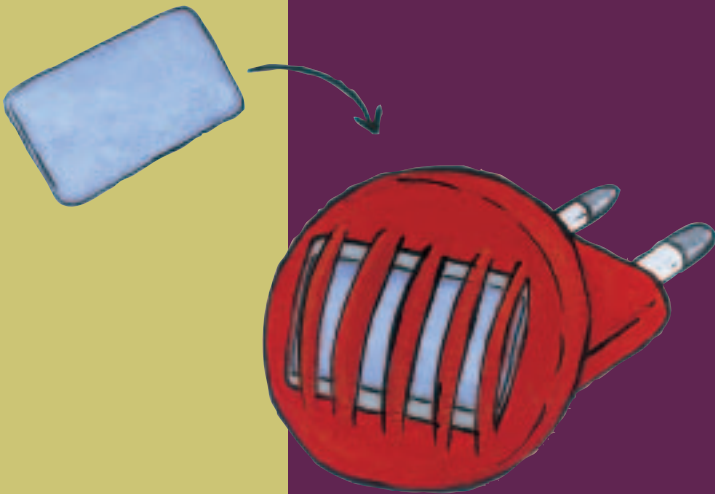
— Désinfectez vos éponges avec un peu de vinaigre ou du jus de citron.



LA LUTTE CONTRE LES NUISIBLES

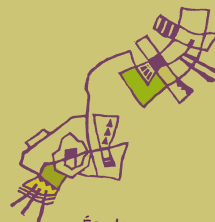
→ LIMITEZ LES INSECTICIDES

- Évitez de brancher un diffuseur d'insecticides dans la chambre à coucher.
- Placez des moustiquaires aux fenêtres et installez un moustiquaire autour du lit.
- Suspendez des bandes adhésives pour piéger les insectes.





Pour toutes informations complémentaires :
service **Éco-conseil** - **0800/935.62**
ecoconseil@ville.namur.be



École
d'éc-o-consommation
de la Ville de Namur