



Ce dossier vous est offert par votre pharmacien
Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

L'ennemi est dans nos murs ! (12/2009)

Difficile de croire que l'intérieur de nos maisons est souvent plus pollué que l'air extérieur. Pourtant, le manque de ventilation, l'accumulation d'appareils électriques sans oublier nos chers animaux et plantes sont autant de causes de pollution...

Notre mode de vie a foncièrement changé ces dernières années. Dans les pays industrialisés, c'est environ 80% que nous passons à l'intérieur des bâtiments (maison, bureau, salle de sport...). Ce cocooning pour rassurant qu'il soit n'est probablement pas plus sain. A en croire les scientifiques, notre milieu de vie, à l'intérieur des habitations donc, est plus pollué que l'air extérieur. Les Anglo-saxons parlent d' « indoor pollution » et de nombreux articles y sont consacrés tant dans la littérature scientifique que dans la presse. Cependant même si tout le monde en parle, il est souvent difficile d'évaluer son impact sur notre vie personnelle. En effet, quelle est la part de la pollution que nous subissons dans notre logis, au bureau ou dans notre voiture ? Pour tenter d'y voir clair, des scientifiques ont d'abord divisé le problème par type de pathologie associée.

Un tueur silencieux !

Ainsi l'allergie, la plus souvent associée aux facteurs environnementaux, peut provoquer trois grands types de manifestations de degré variable : l'asthme, la rhinite allergique et l'eczéma atopique. Les cas d'allergie semblent doubler, chez nous, tous les 15 ans. Et si, bien sûr, le cocooning n'est pas responsable de tout, il y tient une bonne place. Ces polluants intérieurs peuvent jouer le rôle de



sensibilisateur ou de déclencheur de symptômes ou favoriser la sensibilité à d'autres facteurs. Les infections respiratoires peuvent, elles aussi, être provoquées, favorisées par des polluants intérieurs, ou elles-mêmes engendrer une plus grande sensibilité à d'autres polluants.

Depuis longtemps, de nombreuses campagnes d'information suggèrent d'améliorer la ventilation de notre intérieur tout en réalisant des économies d'énergie. C'est parfaitement possible et ceci aura pour avantage de diminuer rapidement de nombreuses sources de pollutions : celles qu'on voit ou qu'on sent et celles qui demeurent invisibles et inodores et donc plus dangereuses encore, voire mortelles.

Parmi ces dernières, le monoxyde de carbone (CO)* résulte de la combustion incomplète d'une matière combustible comme le charbon, le gaz,... Il constitue un toxique puissant car il prend la place de l'oxygène dans nos tissus. Il en résulte une asphyxie progressive de nos cellules. Ce gaz est responsable de dizaines de morts chaque année.

La saison des champignons

Parmi les polluants visibles, les moisissures sont parmi les plus fréquentes. Elles proviennent du développement de champignons dans des locaux restants humides et/ou mal ventilés. Il peut s'agir d'une salle de bain ou d'une chambre... Les champignons pour se multiplier produisent des spores (invisibles à l'œil nu). Elles peuvent facilement atteindre les voies respiratoires et provoquer des symptômes associés, mais aussi être à l'origine d'irritation des yeux, d'une dermatite, de vomissements ou de diarrhées, par exemple. Et ces charmants petits organismes peuvent même constituer un lit pour le développement d'acariens, eux-mêmes responsables d'allergies !

Pour éviter le développement des moisissures, il est donc important d'assurer une bonne isolation thermique et une bonne étanchéité vis-à-vis



de l'extérieur. L'humidité est probablement l'un des facteurs le plus présent chez nous même dans les constructions neuves puisqu'on estime qu'il faut environ 1 ou 2 ans après la fin d'une construction ou une mise en œuvre d'étanchéité d'un toit pour que l'on puisse dire qu'il est « sec ». De plus, nous sommes nous-mêmes sources d'humidité puisque nous rejetons 40 à 60 g d'eau par heure en respirant.

Futur intérieur...

L'étanchéité doit permettre idéalement d'empêcher également les pollens d'entrer. Ceux-ci constituent une cause importante de rhinite allergique de mars à septembre. Or c'est aussi le moment où l'on ouvre les fenêtres. Heureusement, des systèmes de filtration existent et sont efficaces. Mais attention, les végétaux ne posent pas un problème que dans nos jardins, certaines plantes d'intérieur sont aussi



source de pollutions. C'est le cas du *Ficus benjamina* qui est un grand producteur de latex naturel potentiellement allergisant. Détail amusant, ce même ficus est reconnu comme un purificateur d'air, permettant d'éliminer le formaldéhyde qui se dégage de nos meubles et de nos parquets modernes. Ce formaldéhyde que l'on trouve aussi dans les mousses isolantes, les vernis, etc. est irritant pour les yeux, les voies respiratoires et la peau et est considéré lorsque l'exposition est prolongée comme un cancérigène puissant. Des alternatives existent.

Cependant si on ne peut pas faire autrement, il est conseillé de prévoir une bonne ventilation de la pièce et de ne pas y séjourner de manière prolongée durant quelques jours. Les produits de traitement du bois (fongicides, insecticides, etc.) sont également des contaminants. Ils peuvent potentiellement attaquer le système nerveux.

Les colles et les peintures contiennent également des solvants ou des pigments. Normalement interdites aujourd'hui, les peintures au plomb étaient d'utilisations fréquentes il y a quelques dizaines d'années. Il faut donc se montrer prudent lors d'un déménagement ou d'une rénovation de maison. Une intoxication au plomb provoque une maladie que l'on appelle « saturnisme », un syndrome neurologique essentiellement. Attention, les pigments dits naturels peuvent, eux aussi, nous causer des soucis et notamment des allergies.

De nombreux produits modernes ont permis de réduire les risques liés à notre habitat. C'est le cas par exemple des retardateurs de flammes. Ce sont des additifs utilisés dans la fabrication des plastiques, des résines, etc. Il recouvre les fils de nos circuits électriques, les boîtiers d'ordinateur, ... Ils permettent comme leur nom l'indique de réduire la propagation du feu lors d'un incendie, mais certains d'entre eux peuvent provoquer des perturbations hormonales, d'autres soumis à de fortes températures se décomposent en dioxines. Or des alternatives utilisant les sels de Bore permettent de réduire les risques lors d'un incendie sans utilisation de substances nocives.

L'onde pure ?

A côté de ces quelques polluants chimiques ou biologiques (les exemples repris ci-dessus ne sont pas exhaustifs), les ondes électromagnétiques envahissent notre habitat. Beaucoup de questions demeurent quant à leurs effets potentiels. Il faut distinguer les champs magnétiques à basse fréquence et à haute fréquence. Les champs électriques de basse fréquence sont produits par nos appareils ménagers habituels, même éteints mais aussi par le câblage. Lorsque la construction est terminée, il est difficile tout rééquiper. En revanche, c'est certainement une question à poser à l'architecte et/ou l'entrepreneur pour une nouvelle construction ou une rénovation. Les champs électromagnétiques à basse fréquence ne semblent pas poser de problèmes pour la santé, mais une limitation de l'utilisation des appareils ménagers permettra de toute façon de réduire la facture en fin de mois... L'utilisation de biorupteurs permet de couper l'électricité dans une partie de l'habitation et donc le champ électromagnétique produit. L'arrêt se passe de manière automatique en l'absence d'utilisation d'électricité et la remise en route également dès qu'une demande existe.



Les champs électromagnétiques de haute fréquence posent plus de questions. Ils sont essentiellement produits par des appareils de télécommunication téléphone sans fil, GSM, Wifi... L'absorption d'énergie dégagée augmente la température des tissus mais l'intensité diminue rapidement avec la distance. Certains troubles comme de la fatigue ont été décrits, mais aucune étude scientifique ne permet aujourd'hui d'établir un lien solide. Deux attitudes préventives

sont alors possibles soit un arrêt complet de l'utilisation de ces appareils en vertu du principe de précaution soit leur utilisation raisonnée en limitant le Wifi dans les maisons ainsi que l'utilisation des GSM.

Il est évidemment impossible de supprimer toute source de pollution intérieure dans nos habitations. Il est cependant important d'en être conscient afin de prendre quelques mesures de prévention simple si des troubles sont présents. Si vous ou l'un de vos proches présentez une allergie inexpliquée ou une autre affection, vous pouvez demander un audit de votre habitation sur prescription de votre médecin qui lui peut seul juger de son intérêt...

Le Service Fédéral de la Santé Publique, de la Sécurité de la Chaîne alimentaire et de l'Environnement a créé un site Web :

FR : www.airinterieur.be

NL : <http://www.binnenlucht.be/>

* A ne pas confondre avec le CO₂ (dioxyde de carbone qu'on présente comme le principal gaz à effet de serre,

Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

©Ce document ne peut pas être reproduit sans accord écrit préalable de M.W.S. : info@pharmaplanet.be