

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	11
--------------------	----

## 1.

### **SOMMES-NOUS MALADES DE NOS MAISONS?**

Un air de moins en moins respirable .....	17
Des témoignages concordants .....	19
Dix ans de difficultés, de recherches et de procédure .....	19
Empoisonnée par les produits de traitement du bois .....	23
Rénover sa chambre pour tomber malade .....	25

## 2.

### **DES CENTAINES DE POLLUANTS VENUS DE PARTOUT**

Les matériaux de construction au banc des accusés .....	31
Le bois : pesticides, formaldéhyde et autres poisons .....	31
Les isolants, sources de fibres et de produits chimiques .....	33
Les risques cachés des matières plastiques .....	35
Des colles à ne pas respirer .....	36
Mobilier et décoration, l'envers du décor .....	39
Revêtements de sol et muraux, des pièges à molécules chimiques ...	39
Peintures : des odeurs qui ne présagent rien de bon .....	42
Des habitudes aux conséquences fâcheuses .....	44
Le tabagisme au hit-parade des polluants de la maison .....	44
Des produits d'entretien aussi dangereux que variés .....	45
L'hygiène et les soins corporels .....	49

Quand bricoler pollue l'air . . . . .	49
Cuisiner, se chauffer, jardiner : des risques cachés . . . . .	51
Des maisons très appréciées de nos ennemis invisibles . . . . .	53
De multiples sources d'humidité . . . . .	53
De nombreux effets indésirables . . . . .	54
Quand moisissures, acariens et bactéries s'en donnent à cœur joie . . . . .	54
L'ennemi vient aussi de l'extérieur . . . . .	55
L'air des villes et ses pics de pollution . . . . .	55
Le « bon air » de la campagne et ses mauvaises surprises . . . . .	55
Les sources de pollution de la cave au grenier . . . . .	56

### 3.

#### NOTRE SANTÉ MENACÉE

De la simple irritation aux maladies respiratoires et au cancer . . . . .	61
Les malaises généraux . . . . .	62
Les effets irritatifs . . . . .	62
Les allergies . . . . .	63
Les effets sur le système nerveux . . . . .	64
Les effets sur le système endocrinien . . . . .	64
Les effets cardio-vasculaires . . . . .	65
Le cancer . . . . .	65
Le syndrome des bâtiments malsains ( <i>Sick Buiding Syndrome</i> ou SBS) . . . . .	66
Les symptômes . . . . .	67
Les facteurs de risque . . . . .	67
La sensibilisation chimique multiple ( <i>Mutiple Chemical Sensitivity</i> MCS) . . . . .	69
Les substances à l'origine de la MCS . . . . .	71
Le traitement de la MCS . . . . .	72

### 4.

#### QUEL AIR RESPIREZ-VOUS CHEZ VOUS? DES OUTILS POUR UN DIAGNOSTIC

Testez votre maison et vos habitudes . . . . .	75
Ressentez-vous des symptômes dont vous ne trouvez pas l'origine ? . . . . .	78
Faut-il analyser l'air de votre maison ? . . . . .	80
Quels polluants rechercher ? . . . . .	80
Quelles méthodes d'analyse utiliser ? . . . . .	81
L'ambulance verte : la Belgique et le Luxembourg donnent l'exemple . . . . .	82
Évaluez la qualité de l'air avant de louer ou d'acheter . . . . .	83

**5.**  
**COMMENT RESPIRER UN AIR PUR**  
**CHEZ SOI**

Faire les bons choix au moment de construire ou de rénover .....	87
Bien choisir le site et la conception architecturale .....	87
Bien choisir les matériaux .....	88
Faire les bons choix dans la vie quotidienne .....	100
Les substances à éviter .....	100
Des produits à redécouvrir .....	100
Pour laver le linge .....	101
Pour l'entretien de la maison .....	103
Au jardin .....	107
De l'air, de l'air... ..	108
L'indispensable ventilation .....	108
La ventilation naturelle .....	109
La ventilation mécanique contrôlée (VMC) .....	110
La climatisation .....	112
Vérifier le système de ventilation .....	113
Ventilation naturelle ou mécanique, que choisir ? .....	115
Un air toujours neuf .....	116
Peut-on purifier un air pollué ? .....	117
Les plantes qui piègent les polluants, mythe ou réalité ? .....	117
Les ioniseurs, des appareils controversés .....	119
Les purificateurs d'air, quelle efficacité ? .....	120

**6.**  
**LES POLLUANTS**  
**DE L'AIR INTÉRIEUR**  
**DE A À Z**

Les composés organiques volatils (COV) et les aldéhydes .....	125
Une redoutable famille de polluants .....	125
Le formaldéhyde .....	128
Les solvants .....	130
Les pesticides .....	137
Quatre cents matières actives .....	137
PCP et lindane, des bombes à retardement .....	141
Le lindane .....	142

<b>Les produits de combustion</b> .....	144
Le monoxyde de carbone (CO) .....	144
Les oxydes d'azote .....	146
Le dioxyde de soufre (SO <sub>2</sub> ) .....	146
Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) .....	147
<b>Les particules et les fibres</b> .....	148
Les particules .....	148
Les fibres .....	150
<b>Les contaminants biologiques</b> .....	151
Les acariens .....	152
Les moisissures .....	153
Les bactéries .....	154
Les animaux de compagnie .....	156
Les pollens .....	156
Les cafards et les blattes .....	157
<b>Les autres contaminants</b> .....	158
L'ozone .....	158
Le radon .....	159
Le plomb .....	162
La vapeur d'eau .....	164
L'amiante .....	165
Les nouveaux polluants .....	167
<b>CONCLUSION</b> .....	169

## ANNEXES

<b>ANNEXE 1 : Les termites</b> .....	173
<b>ANNEXE 2 : Quelques chiffres qui donnent à penser</b> .....	179
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	181
<b>PÉRIODIQUES</b> .....	181
<b>ADRESSES UTILES</b> .....	182
<b>SITES INTERNET</b> .....	183
<b>SIGLES ET ABRÉVIATIONS</b> .....	185
<b>INDEX</b> .....	187