

UNE POLLUTION INVISIBLE : CELLE DE L'AIR DANS LA MAISON

La pollution de l'air dans la maison est une vraie menace pour notre santé.

Nous passons en moyenne 20 heures sur 24 en espace clos ou semi-clos, que cela soit dans les logements, lieux de travail, écoles, espaces de loisirs, commerces, transports,...

L'air qu'on y respire peut avoir des effets sur le confort et la santé, depuis la simple gêne – par les odeurs, une somnolence, une irritation des yeux et de la peau - jusqu'aux allergies respiratoires.

Si le contrôle et l'élimination des polluants à la source reste le moyen le plus radical et le plus efficace pour éviter toute pollution de l'air intérieur, il existe plusieurs « recettes » pour améliorer la qualité de l'air intérieur :

- **Tout d'abord, l'aération** est indispensable pour obtenir un air ambiant de bonne qualité : ouvrir les fenêtres en grand et aérer les pièces pendant 10 minutes deux à trois fois par jour. On parle d'économie d'énergie, il est vrai, mais une bonne aération est primordiale.
- **Eviter les produits d'entretien contenant des substances nocives** (trichloréthylène, éthers de glycol....) en redécouvrant les vertus du vinaigre blanc, du jus de citron, du savon noir, du bicarbonate de soude.... On peut par exemple préparer un nettoyeur multi-usages en remplissant un flacon de 500 ml avec de l'eau, 3 cuillères à café de liquide vaisselle écologique concentré, et d'une vingtaine de gouttes d'huile essentielle !
- **Purifier l'air** : certaines plantes vertes non seulement décoorent, mais ont aussi la capacité de piéger certaines molécules chimiques en les absorbant. Ce serait dommage de se priver des Chlorophytum, des Gerbera, des Dracaena..., surtout si vous avez la main verte !