

8 conseils pour vivre dans une maison saine

1 Belge sur 8 dit vit dans une maison « malsaine ». Ce qui est mauvais pour la santé. Nos conseils pour éviter les pollutions intérieures.



Aérer tous les jours : le conseil n°1 pour limiter les pollutions intérieures

On passe 90% de son temps à l'intérieur. Pourtant, 1 Belge sur 8 vit dans un logement « malsain », selon une enquête.^[1] En cause : les problèmes d'humidité, les produits chimiques et le manque de lumière naturelle.

L'air que l'on respire a un impact direct sur notre santé. Les Belges qui habitent dans un logement trop humide sont plus nombreux à déclarer des problèmes de santé que ceux qui vivent dans un logement sain. En particulier, les personnes qui vivent dans un logement avec de l'humidité et des moisissures : elles ont 40 % de risques en plus de développer de l'asthme. De nombreux habitants souffrent aussi du manque de lumière. Et dans une maison mal chauffée, ils risquent trois fois plus d'avoir un souci de santé.

D'autres éléments peuvent nuire à la qualité de vie dans les maisons : les COV (composés organiques volatils), les acariens, trop de CO₂, des émanations de monoxyde de carbone... Voir une liste plus complète des polluants, ainsi que leur impact sur la santé, dans l'article [Mieux connaître les polluants de l'air dans l'habitat](#).

Il faut donc remédier aux pollutions intérieures à la maison. Comment ?

1. Aérer régulièrement

D'autant plus si le logement est bien isolé ou que la pièce est humide. Cela permet d'évacuer l'air vicié les produits chimiques volatils qui s'accumulent dans l'air, comme les solvants.

On aère **10 à 15 minutes tous les jours**, matin et soir. En hiver, ce temps est suffisamment bref pour ne pas refroidir la maison. Mais on pense à baisser le radiateur pour ne gaspiller du chauffage pendant la manoeuvre.

2. Régler les problèmes d'humidité

On aère **davantage** s'il y a condensation. Et on envisage des **travaux d'assainissement** s'il y a des fuites ou des remontées capillaires dans les murs.

3. Entretenir régulièrement ses appareils de combustion

Ainsi que les **cheminées** et la **hotte**. Cela limite les risques de fuite du mortel monoxyde de carbone ou d'autres émanations comme les oxydes d'azote (NOx).

4. Utiliser des matériaux naturels

Peintures, colles, meubles, revêtement de sol... On les choisit en matières naturelles et à faible émissions de composés organiques volatils (COV). [L'étiquette COV](#) est utile à consulter à l'achat de **revêtement de sol ou muraux**, cloisons, isolants, portes, colles servant à poser ces matériaux, etc.

Pour bien choisir, on consulte aussi la brochure [On refait le mur ! Guide des petites rénovations écologiques, saines et accessibles](#).

5. Nettoyer régulièrement, avec des produits d'entretien écologiques

On fait un nettoyage léger mais fréquent. **On aspire régulièrement** les sols. Les poussières peuvent irriter les habitants et accumuler certains produits composés chimiques moins volatils.

On s'équipe de [nettoyants ecolabellisés](#) ou on se constitue un petit kit de **produits d'entretien naturels, sains et pas chers indispensables** à la maison.

6. Éviter les produits nocifs

À éviter : les parfums d'ambiance et les aérosols. Ces produits ont aussi un coût. À raison d'une vaporisation par jour, utiliser un désodorisant en spray revient à environ 14 euros par an. Tandis qu'aérer est gratuit et bien plus sain.

> Voir d'autres astuces avec [Green For Life, le jeu où éco-consommer fait économiser](#).

À bannir aussi : les pesticides et l'eau de javel. Une maison bien entretenue ne nécessite pas de désinfection.

> Pour des alternatives aux pesticides : [C'est toujours les p'tits qu'on pschiit ! Petit guide pour éviter les pesticides à la maison et au jardin](#)

7. Vérifier la date de péremption des produits chimiques

Si l'on a des produits chimiques périmés chez soi, on les évacue **au parc à conteneurs (recyparc)**. Un pot mal fermé peut dégager des polluants en permanence...

8. Construire ou rénover écologique

En plein projet de construction ou de rénovation ? C'est le moment idéal pour [privilégier des matériaux de construction et de rénovation de son habitation sains](#), peu émetteurs de polluants.

Lire aussi à ce sujet : [1,2,3 Je construis ou je rénove écologique](#)

^[1] *Le rapport Healthy Homes Barometer 2017, commandé par l'entreprise Velux.*

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/8-conseils-pour-vivre-dans-une-maison-saine>