Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

DEPUIS QUE NOUS AVONS DÉMÉNAGÉ, J'AI RÉGULIÈREMENT DES MAUX DE TÊTE ET MA FILLE SOUFFRE D'ALLERGIES. EST-CE LIÉ ?

QUESTIONS FRÉQUENTES
[*mise à jour : 11/2012*]

Nous passons jusqu'à 90% de notre temps dans des habitats de mieux en mieux isolés. Nous respirons donc les substances chimiques provenant de matériaux ou de notre activité : on appelle ça la « pollution intérieure ».

Les sources ? Meubles en aggloméré, peintures, bois et tissus traités, produits d'entretien, parfums d'ambiance, chauffage, moisissures dues à l'humidité... Le lien entre cette pollution et la santé n'est cependant pas toujours évident.

Soyez attentifs aux circonstances dans lesquelles se déclenchent maux de tête réguliers, irritations des voies respiratoires, des yeux ou de la peau : notamment un déménagement ou une rénovation, de nouveaux meubles, des infiltrations d'eau, l'usage de pesticides ou de nouveaux produits à la maison. Autre indicateur : votre santé s'améliore quand vous aérez ou quand vous quittez votre habitation pour une certaine période.

Que faire ? Consultez votre médecin. Il peut vous prescrire le passage gratuit d'un service d'analyse des milieux intérieurs.

Adresses sur www.sami.be ou auprès du service-conseil d'écoconso (081 730 730 ou info@ecoconso.be).

A retenir :

- Aérez 10 minutes par jour, même en hiver.
- Nettoyez régulièrement, en évitant les détergents agressifs et les désinfectants.
- Limitez les sources de pollution en préférant des matériaux et produits écologiques (matériaux de construction, peintures, mobilier, produits d'entretien...).

Article rédigé par écoconso et paru originellement dans La Libre Belgique.

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/Depuis-que-nous-avons-demenage-j
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/pollution-interieure-et-sante
[3] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/allergie

[4] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[5] http://www.sami.be
[6] mailto:info@ecoconso.be
[7] http://www.lalibre.be

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

