

Pour une meilleure qualité de l'air au domicile des femmes enceintes et de leurs enfants

Quand
maman
respire,
bébé aussi



Avec le soutien financier de l'Institut National du Cancer



Préparer la chambre pour bébé



Mercredi 1^{er} mars 2017
de 14h00 à 14h30 en français
de 15h00 à 15h30 en algérien



Organisatrice : Élodie Pétard – CRES PACA

Intervenant : **Mathieu Izard** – Ingénieur d'études qualité de l'air intérieur – Air PACA

Traductrice-Interprète : Saïda Djedidi

Ce qui influence la qualité de l'air intérieur



Source ADEME - « Un air de qualité »



Ce qui influence la qualité de l'air intérieur

Air extérieur



Source ADEME - « Un air de qualité »



Ce qui influence la qualité de l'air intérieur



Sols

Source ADEME - « Un air de qualité »



Ce qui influence la qualité de l'air intérieur

Bâtiments



Source ADEME - « Un air de qualité »



Ce qui influence la qualité de l'air intérieur



Occupants

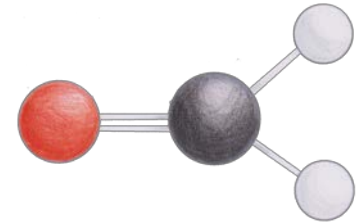
Source ADEME - « Un air de qualité »



Les principaux polluants de l'air intérieur

- **Les COV (Composés Organiques Volatils)**

- Composés chimiques **présents partout**
- Les plus répandus et cancérogènes
 - **Formaldéhyde** essentiellement présent à l'intérieur des bâtiments
 - **Benzène** essentiellement présent en dehors des bâtiments



- **Le Monoxyde de carbone (CO)**

- Gaz mortel par asphyxie

Emis uniquement par les appareils à combustion mal entretenus



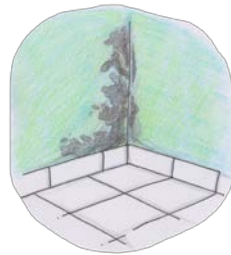
Source: inpes.santepubliquefrance.fr



Les principaux polluants de l'air intérieur

- **Les moisissures**

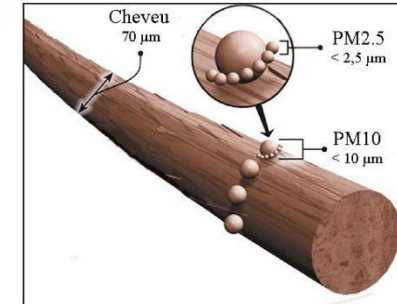
Présentes dans les pièces humides



- COV
- Spores
- Toxines

- **Les particules fines (PM)**

Présentes dans l'air extérieur et intérieur



(Source : figure adaptée de l'US EPA)

- **Les allergènes**



Les principaux polluants de l'air intérieur



- **La fumée de tabac**

50 composants chimiques cancérigènes et des centaines nocifs

Dont les COV, le monoxyde de carbone et les particules fines

Dans le logement, les polluants se concentrent et peuvent se fixer aux surfaces intérieures

Aide à l'arrêt du tabac

Tabac Info Service

Composer le **39 89**

La ligne est ouverte de 8h à 20h, du lundi au samedi

Appel non surtaxé



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter



Exposition et impact sanitaire des polluants

A court terme

Maux de tête

Irritations

Asthme

Nausées

Fatigue

Allergies

Eruptions cutanées

Vertiges

Mort par asphyxie
(monoxyde de carbone)

A long terme

Troubles de la reproduction

Troubles neurologiques

Troubles du développement

Affections respiratoires

Maladies cardiovasculaires

Effets cancérogènes

**Douleurs musculaires
et articulaires**



Les populations sensibles



Temps passé à l'intérieur

Nous passons ~80% de notre temps à l'intérieur (20h)

- Dans les logements : 16 h par jour en moyenne (67%)



- Salle de bain : 40 min



- Cuisine : 2h40

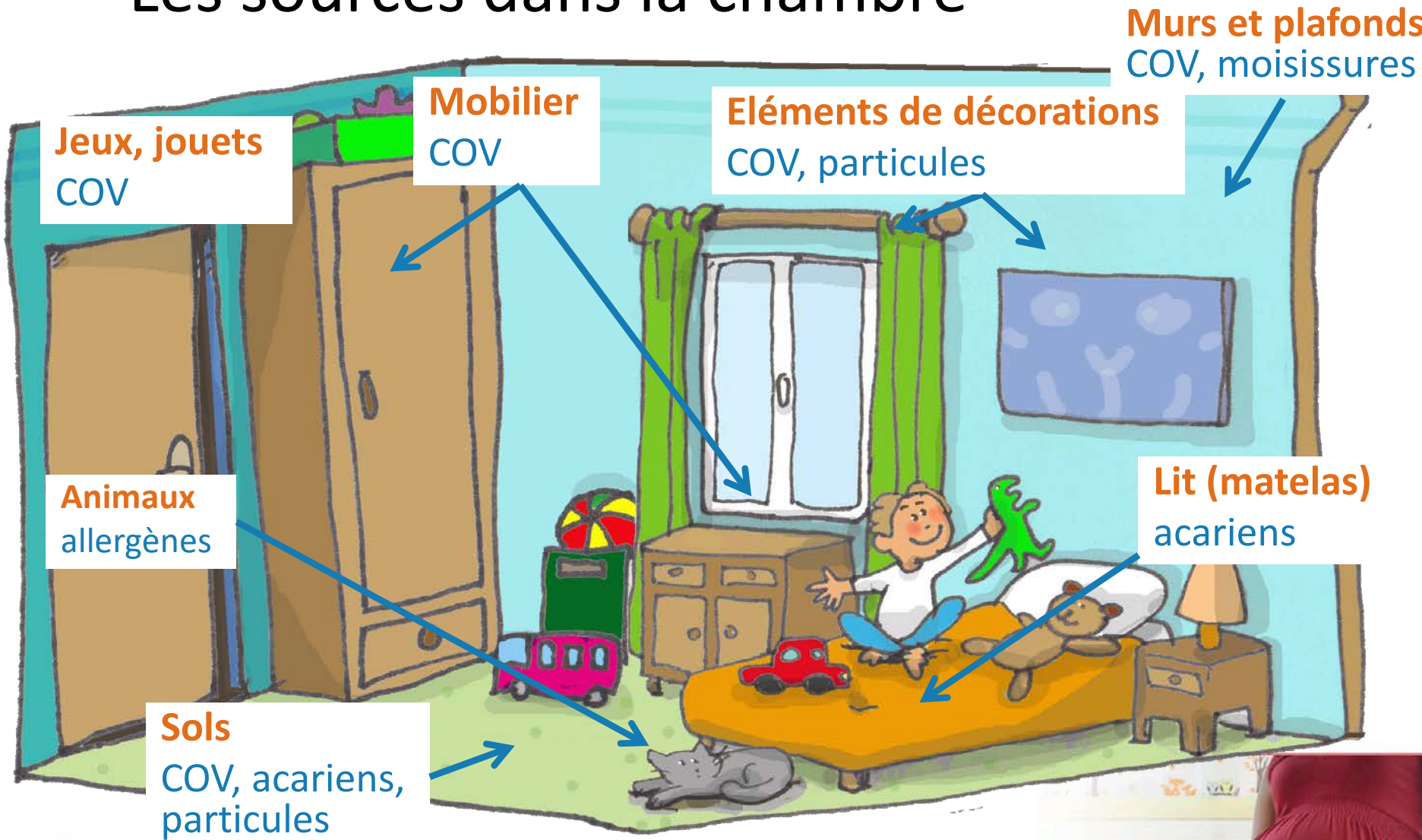


- Salon : 2h50

- Chambre : 9h15 (~40%)



Les sources dans la chambre

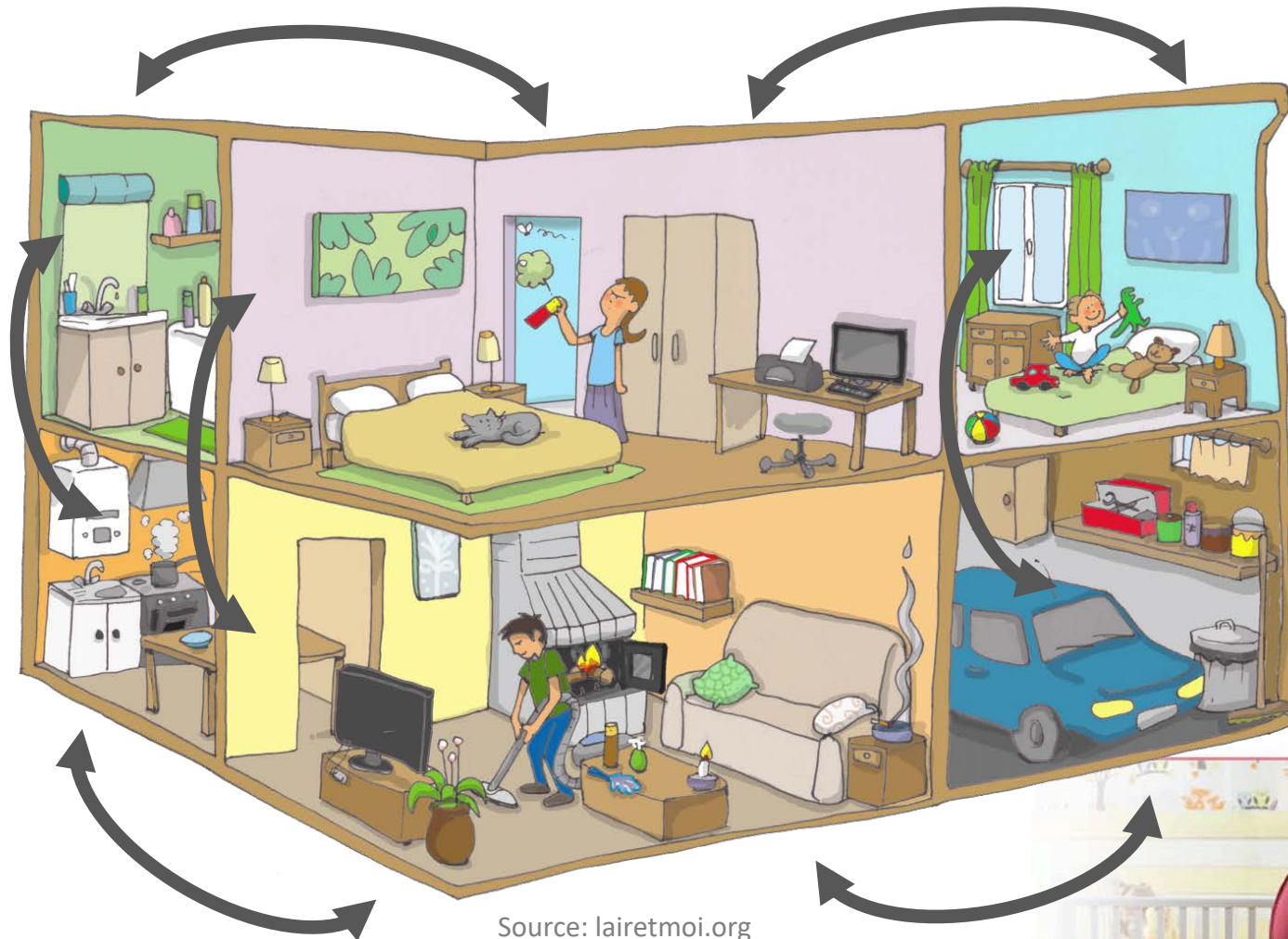


Source: lairetmoi.org



L'impact des autres pièces du logement

Les polluants se transfèrent d'une pièce à l'autre

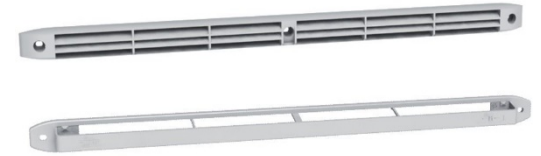
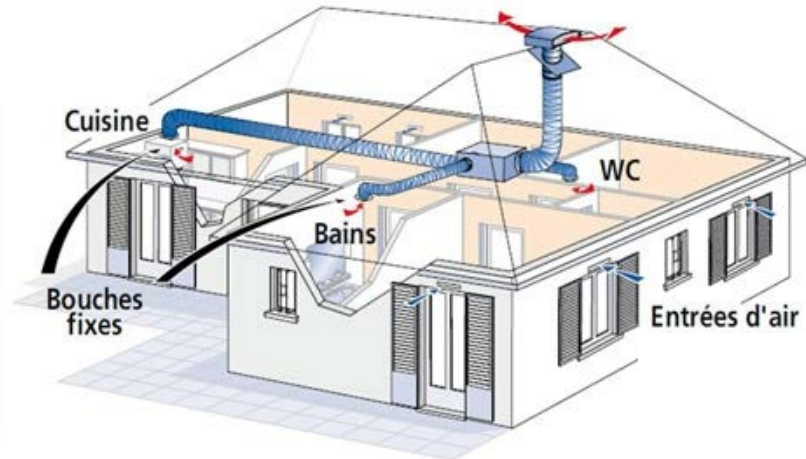


Source: lairetmoi.org



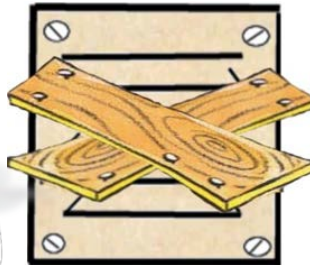
L'importance de la ventilation

- Un système de ventilation = entrées d'air et bouches d'extraction



Source: France-chauffage.fr

- Le renouvellement d'air est **permanent**



Aménagement de la chambre pour bébé



- En cas de travaux poussiéreux, se protéger (masque, gants, etc.)
- Aérer au maximum la pièce pendant et après les travaux



Aménagement de la chambre pour bébé



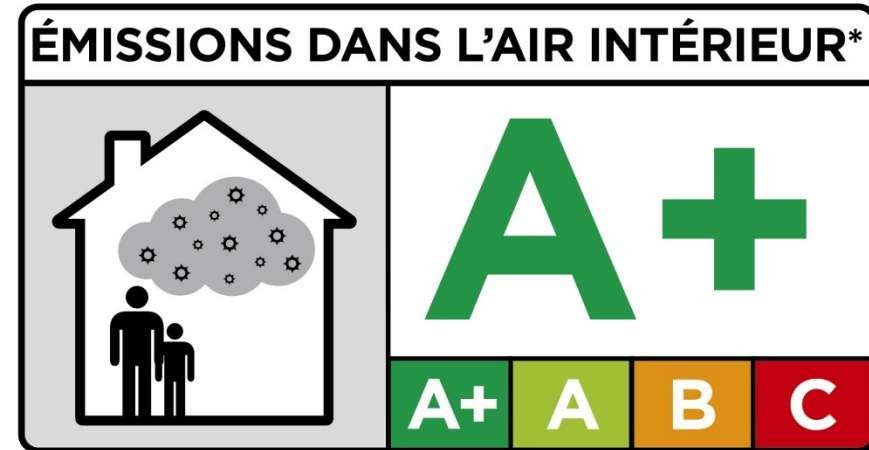
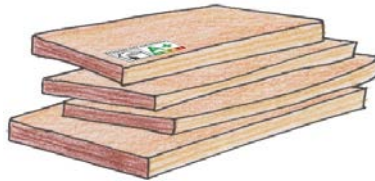
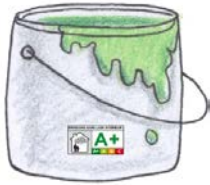
- Au moins 6 mois avant son arrivée
- A la fin des travaux, réaliser un nettoyage humide de la chambre
- Choisir des matériaux et des meubles peu émissifs en polluants



Comment choisir ses matériaux de décoration ?

- Etiquetage sanitaire

- Obligatoire sur les matériaux
- Classe les matériaux en fonction de leur émission en polluants
- Choisir des matériaux A+ (les moins émissifs en polluants)



- Les labels

- Ne sont pas obligatoires
- Permettent de choisir des matériaux encore moins polluants que la classe A+



Comment choisir ses meubles ?

- Quelques labels existent



- Pas encore d'étiquetage sanitaire pour les meubles
- Achat de meubles neufs
 - Avant l'arrivée du bébé
 - Débiller à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée pendant une semaine avant son installation
 - Préférer meubles en bois massif
- Préférer le mobilier d'occasion (moins polluant)



Pour se protéger des moustiques



- Préférer
 - l'installation de moustiquaires aux fenêtres
 - l'installation d'une moustiquaire de lit
- Installer un ventilateur dans la chambre
les moustiques n'aiment pas le vent !
- Eviter l'eau stagnante dans les pots de fleurs



Température et humidité de la chambre

- Température

- Ni trop chaud, ni trop froid...

- En hiver : La température de l'air recommandée est de 19°C

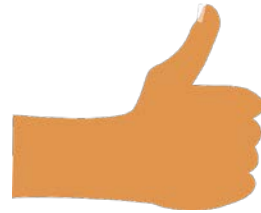
L'ouverture des fenêtres pendant 10 minutes pour aérer ne fait pas baisser la température de la pièce

- Humidité

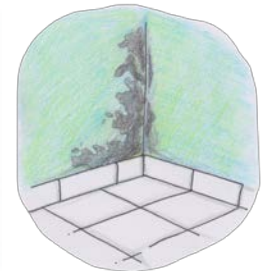
< 30%



40 - 55%



> 60%



Si trop humide : Eviter le séchage du linge dans la chambre
Aérer régulièrement



Eviter de polluer

- Ne pas fumer à l'intérieur



- Choisir des éléments faiblement polluants

- Matériaux de construction et décoration
- Meubles
- Produits d'entretien



Source: lairetmoi.org

- Eviter les désodorisants, parfums d'intérieur (y compris les huiles essentielles) et insecticides
- Entretien des systèmes de chauffage à combustion



Evacuer les polluants intérieurs

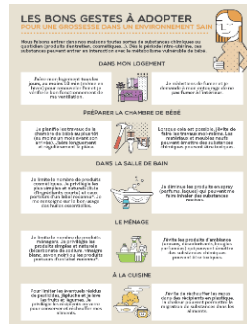
- Entretien du système de ventilation
 - Nettoyer les entrées d'air et les bouches d'extraction
 - Ne pas les boucher
- Aérer au moins 2 fois 10 minutes par jour, même en hiver



Pour en savoir plus



L'Air et moi



Les bons gestes à adopter pour un environnement sain pour bébé



Grossesse sans tabac



Les logos environnementaux sur les produits



Guide de la pollution de l'air intérieur

Contact : Gaëlle Lhours, documentaliste santé environnement

Comité régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES PACA)

178, cours Lieutaud – 13006 Marseille – Tél. : 04 91 36 56 95

Mail : gaelle.lhours@cres-paca.org - Site internet : <http://www.cres-paca.org>



Les prochaines réunions

- n°2 : **Mercredi 15 mars 2017 : La maison au quotidien**

Intervenante : Rachel Felipo, [Conseil Habitat Santé](#)

de 14h00 à 14h30 en français

de 15h00 à 15h30 en algérien

- n° 3 : **Mercredi 29 mars 2017 : Se détendre chez soi**

Intervenante : Corine Flesia, Ecoformation 84

de 14h00 à 14h30 en français

de 15h00 à 15h30 en algérien

Pour s'inscrire : <http://www.cres-paca.org>



Quand maman respire, bébé aussi !

Quand
maman
respire,
bébé aussi

