

JEUDI 29 Janvier 2026

LE DOC' DU Jeudi

Ouvrez vos fenêtres !

L'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur.

L'air est souvent beaucoup plus chargé en polluants et en microbes à l'intérieur qu'à l'extérieur. En effet :

- Dans une pièce fermée, l'air stagne, ce qui maintient plus longtemps en suspension particules et microbes.
- Le volume d'air intérieur est réduit, alors que l'air extérieur a un volume infini ; la concentration des polluants est infiniment plus élevée dans l'air intérieur.
- A chaque expiration, toute personne malade émet dans les locaux les virus et les bactéries qui l'ont infectée. Ces microbes restent en suspension dans l'air pendant parfois une heure ou davantage. Leur concentration est particulièrement élevée dans les endroits très petits et mal ventilés (WC, ascenseurs...).

La meilleure façon de purifier l'air intérieur est de le mettre en contact avec l'air extérieur, en ouvrant les fenêtres et en créant un courant d'air.

Le Haut Conseil de la Santé Publique et l'Agence de la transition écologique (ADEME) insistent sur l'importance d'ouvrir les fenêtres au moins 5 minutes toutes les heures, notamment dans les lieux publics.

En résumé, aérez les pièces, à la maison comme au travail, un bon quart d'heure le matin (quand l'air est le moins pollué et le moins chargé en pollens), puis au moins 5 minutes toutes les heures.

Source : ADEME

Un clic vers l'ADEME : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/proteger-sante/eviter-polluants/aeration-quotidienne-logement>

« Polluants intérieurs »

Substances toxiques présentes à l'intérieur du logement. Elles peuvent être en suspension dans l'air, ou se déposer sur une des surfaces ou sur du mobilier.

Exemples de polluants intérieurs :

- Produits de bricolage et d'entretien. Leurs composés toxiques se dégagent dans l'air (aucun emballage n'est parfaitement étanche) même si on ne les utilise pas. Il est déconseillé de les stocker dans une pièce d'habitation. Il est conseillé de ventiler fréquemment la pièce où ils sont stockés pour éviter leur accumulation dans l'air, qui finira par contaminer les pièces adjacentes.
- Composés Organiques Volatils (COV) contenus dans la majorité des produits de bricolage, surtout les peintures, les vernis et les colles. La découpe et le ponçage en dégagent de grandes quantités. Aérez après le bricolage.
- Meubles et objets de décoration. La plupart contiennent des COV. Les plus polluants sont ceux qui ne sont pas éco-labellisés et ne respectent pas les précautions en vigueur au sein de l'Union Européenne.

Vérifiez bien les étiquettes. Privilégiez les tissus à base de fibres biologiques non traitées.

Source : Petit guide éco-logis, Mutualité Française Sud, Janvier 2023

Météo-épidémiologie de votre région



[Abonnez-vous au Doc du jeudi](#)