Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 109

Artikel: Soigner son air intérieur
Autor: Veuthey, Chloé
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906026

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Quoi de plus chaleureux qu'un bon feu ? Mais on privilégiera le bois non traité et sec pour notre santé.

Rasulovs et Sasha Suzi

Soigner son air intérieur

Feux de cheminée et bougies apportent de la chaleur à nos foyers. Mais leurs belles flammes sont aussi des sources de pollution méconnues de nos intérieurs.

Même beaucoup l'ignorent, c'est un fait : l'air ambiant de nos habitations est souvent plus pollué que l'air extérieur. Comme on y passe beaucoup de temps, mieux vaut donc en prendre soin. D'autant plus que certaines sources de pollution peuvent être facilement évitées. « Les maladies respiratoires chroniques rendent particulièrement sensible à la pollution, et ces affections ont tendance à se développer avec l'âge », rappelle Pierre-Olivier Bridevaux, chef du Service de pneumologie à l'Hôpital du Valais.

Parmi les sources de pollution intérieure qu'on peut contrôler, le tabac occupe évidemment la place numéro un. La fumée, même passive, est extrêmement nocive et une seule cigarette pollue durablement l'air d'une pièce. Les feux de cheminée sont également à éviter. Si l'on souhaite malgré tout succomber au charme d'une soirée au coin de l'âtre, on veillera à procéder à un allumage dans les règles de l'art en bannissant papier et carton au profit d'un allume feu. Le bois — non traité et sec — est le seul matériel admis, surtout pas de déchets.

AMBIANCE TOXIQUE

En hiver, la tentation est également grande de décorer nos intérieurs de bougies. Mais « leur combustion produit de la suie et provoque une pollution souvent sous-estimée », observe Pierre-Olivier Bridevaux. Même observation pour les bâtons d'encens. Les parfums d'intérieur sont également cités par l'Office fédéral de la santé publique comme des sources de pollution de l'habitat, tout comme les produits ménagers. Concernant ces derniers, des solutions de rechange moins dommageables à la santé et à l'environnement existent. On peut les acheter dans le commerce ou les fabriquer soi-même à base d'ingrédients simples : savon de Marseille, bicarbonate de soude et vinaigre. Question poussière, il est recommandé d'utiliser un aspirateur avec un filtre efficace, en veillant à ce que ce dernier reste propre.

CHANGER D'AIR

Mais par-dessus tout, la solution d'un air sain réside dans la ventilation régulière de son intérieur. Ouvrir grand les fenêtres durant quelques minutes permet de le renouveler. La journée, les activités humaines chargent l'atmosphère de particules fines. « Aérer le soir est une bonne option », conseille le médecin.

Et à l'extérieur alors ? Situation particulière en hiver, le phénomène d'inversion de températures — à l'origine de la formation du stratus — agit comme un couvercle en piégeant l'air froid et humide sous un air plus sec et chaud. Lorsque cette situation perdure, la qualité de l'air peut se trouver sensiblement affectée, puisque les particules fines émises notamment par le trafic motorisé et le chauffage s'accumulent sans pouvoir s'échapper. Faut-il dans ce cas éviter de sortir ? « Les bénéfices de l'exercice physique sont supérieurs aux risques liés à l'exposition », rassure Pierre-Olivier Bridevaux.

CHLOÉ VEUTHEY