

L'air qui nous entoure : pourquoi notre environnement quotidien est plus important qu'on ne le pense

Nous pensons rarement à l'air qui nous entoure, et pourtant c'est l'un des facteurs les plus importants qui déterminent notre santé, notre confort et notre capacité à participer à la vie quotidienne.

La plupart des gens passent près de 90 % de leur temps à l'intérieur, chez eux, au travail, à l'école et dans les bâtiments publics. Dans ces environnements, l'air peut contenir un mélange complexe de substances émises par des sources quotidiennes, notamment les produits d'entretien, les articles de soins personnels, les matériaux de construction, le mobilier et les activités courantes.

Bien que ces expositions puissent passer inaperçues, elles contribuent à la qualité globale de l'air intérieur — une condition environnementale commune qui affecte tout le monde.



Qu'est-ce qui détermine la qualité de l'air intérieur ?

L'air intérieur est influencé par :

- Les produits d'entretien et les produits parfumés
- Les matériaux de construction, l'ameublement et les pesticides
- La ventilation et le renouvellement de l'air
- Les activités quotidiennes dans l'espace

Bon nombre de ces sources libèrent des composés organiques volatils (COV), qui peuvent s'accumuler à l'intérieur, en particulier dans les environnements fermés ou mal ventilés.

Des études montrent que les environnements intérieurs peuvent parfois contenir des concentrations plus élevées de certains polluants que l'air extérieur, ce qui fait de la qualité de l'air intérieur un aspect important, mais souvent négligé, de la santé environnementale.

Le saviez-vous ?

- Les gens passent **jusqu'à 90 % de leur temps à l'intérieur**
- L'air intérieur peut parfois contenir **des concentrations plus élevées de certains polluants que l'air extérieur**
- Les produits d'usage quotidien — notamment les produits d'entretien et les articles de soins personnels — sont des sources courantes d'exposition aux substances chimiques à l'intérieur
- La réduction des sources d'émissions peut améliorer considérablement la qualité de l'air intérieur

Pourquoi est-ce important ?

La qualité de l'air intérieur n'est pas seulement une question de confort : il s'agit d'une exposition à l'échelle de la population.

Des recherches canadiennes récentes sur la qualité de l'air intérieur dans les environnements de bureau ont montré que les espaces mettant en œuvre des pratiques sans fragrances ou aux plus faibles émissions peuvent présenter des niveaux de substances chimiques en suspension dans l'air nettement inférieurs à ceux des espaces ne disposant pas de telles mesures. Ces différences ont été observées même lorsque les systèmes de ventilation étaient similaires, soulignant l'importance de réduire les sources d'émissions.

Au-delà de la ventilation

La ventilation joue un rôle important, mais elle n'est pas toujours suffisante à elle seule.

Lorsque des substances chimiques sont continuellement introduites dans un espace, l'augmentation du débit d'air peut diluer les concentrations, mais n'élimine pas la source. Dans certains cas, obtenir des réductions similaires par la seule ventilation nécessiterait des taux de renouvellement d'air nettement plus élevés.



ECO-JOURNAL

Mai 2026



C'est pourquoi **le contrôle à la source, ou le choix de produits appropriés** — réduire ou éliminer les émissions chimiques inutiles — est un élément clé de l'amélioration de la qualité de l'air intérieur.

Un environnement partagé

L'air intérieur est partagé. Les choix effectués dans un espace affectent toutes les personnes qui y pénètrent.

Pour certaines personnes, ces expositions ne sont pas seulement perceptibles : elles sont limitantes.