

Grand ménage dans notre air intérieur

L'air est un mélange gazeux composé majoritairement de diazote (N_2) et de dioxygène (O_2), mais aussi de gaz en faibles proportions comme la vapeur d'eau, l'hélium, le dioxyde de carbone, etc. L'air n'est donc jamais pur à 100%, mais on va le considérer comme dégradé dès qu'il est contaminé par des éléments polluants. Or, quand on parle de pollution de l'air, nous avons tous en tête des images de fumées grises, de pots d'échappement, de cheminées industrielles recrachant quantités de suies et autres substances volatiles, de villes plongées dans des brouillards sombres, n'est-ce pas ?

En effet, depuis la Révolution Industrielle et le sacre des énergies fossiles (charbon, pétrole, gaz) dont l'exploitation est en constante augmentation jusqu'à nos jours, les émanations de gaz à effet de serre et des multiples substances polluantes générées par nos activités sont devenues un réel fléau, tant pour notre climat dont le réchauffement a des conséquences dramatiques, mais aussi pour notre santé : rien qu'en France, plus de 40 000 décès par an seraient imputables à une mauvaise qualité de l'air¹.

La prise de conscience de cette situation s'est généralisée et de plus en plus de personnes réclament le droit parfaitement légitime de vouloir vivre longtemps et en bonne santé dans un environnement sain. Si l'adoption de politiques publiques efficaces peine malheureusement à voir le jour, il est possible d'agir à un niveau individuel dans un contexte précis et accessible : nos intérieurs.

Maison, travail, espaces scolaires ou commerciaux, transports en commun... : nous passons en moyenne plus de 80% de notre temps en intérieur dont 16h dans nos domiciles, où l'air que nous respirons est, toujours en moyenne, 5 à 8 fois plus pollué qu'en extérieur². Pourquoi ? Car les sources de pollutions sont multiples et en intérieur, elles se cumulent et restent concentrées si on ne les évacue pas.

Indecosa-CGT vous propose ici un tour d'horizon des principaux polluants de nos maisons ainsi que quelques pistes pour agir en faveur d'une meilleure qualité de l'air intérieur.

¹ [Impact de la pollution de l'air ambiant sur la mortalité en France métropolitaine](#), Santé publique France, 2021

² Chiffres ADEME, Santé Publique France et AtmoFrance

Sommaire

I.	Les sources de pollution de notre air intérieur	3
1.	Les principales pollutions atmosphériques	3
2.	Quels polluants trouve-t-on dans nos maisons ?	4
	Les contaminants chimiques	4
	Les contaminants physiques.....	5
	Les contaminants biologiques	6
3.	Les principales sources de pollution de l'air intérieur	6
	Le bâtiment et le mobilier	7
	Les équipements mal entretenus.....	7
	Nos activités et habitudes	7
II.	Comment améliorer notre qualité d'air intérieur ?	8
1.	La priorité : aérer régulièrement.....	8
2.	Les produits et pratiques à éviter	8
3.	Quelques bonnes pratiques et alternatives.....	10
	Côté travaux et déco	10
	Côté ménage	10
	Veiller au bon usage et entretien de nos équipements	11
	Lutter contre l'humidité.....	11
1.	Réduire à la source nos émissions	12
2.	Améliorer la surveillance.....	12
	En conclusion	13

I. Les sources de pollution de notre air intérieur

1. Les principales pollutions atmosphériques

Les pollutions affectant la qualité de notre air ont deux grandes origines : la principale et plus inquiétante est bien sûr les activités humaines (agricoles, industrielles, domestiques, transports, ...), mais des phénomènes naturels peuvent aussi, dans une moindre mesure, générer et répandre des polluants (éruption volcanique, érosion des sols, pollens, vents, etc.).

On distinguera les polluants atmosphériques en deux grandes catégories :

- **Les polluants primaires** sont directement rejetés dans l'air par une source identifiée, la plupart du temps par l'Homme. Les principaux sont le monoxyde de carbone (CO) et d'azote (NO), le dioxyde de soufre (SO₂), les métaux lourds (plomb, cadmium, arsenic, nickel), les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP, dont le benzo(a)pyrène). On peut y rajouter des composés organiques volatils (COV) et des composés organiques semi volatils (COSV).
- **Les polluants secondaires**, qui ne sont pas directement rejetés mais se forment à partir de réactions chimiques entre différents polluants déjà présents dans l'air, par un effet « cocktail ». On peut citer les exemples de l'ozone (O₃) ou du phénomène des pluies acides. Ainsi, les particules fines peuvent être autant des polluants primaires que secondaires.

Une fois libérés dans l'atmosphère, ces polluants vont se propager, parfois subir des transformations physiques et chimiques, et finalement se déposer sur le sol, la végétation, dans l'eau et être inhalés par les humains et les animaux.



Illustration : Le cycle de l'Air, AtmoFrance, 2025

2. Quels polluants trouve-t-on dans nos maisons ?

Qu'elles proviennent de l'extérieur, de nos produits ou habitudes, les pollutions de notre air intérieur sont très diverses. Certaines substances ont des concentrations élevées mais très ponctuelles (fumée de tabac, produits d'entretien...), tandis que d'autres se diffusent régulièrement et sur le long terme dans des concentrations plus faibles (peinture, mobilier). Il serait illusoire de prétendre ici à l'exhaustivité, nous ne ferons référence qu'aux principales.

Schématiquement, on peut distinguer ces polluants en trois grands groupes.

Les contaminants chimiques sont très présents dans nos airs intérieurs - certains avancent le chiffre de 900 substances chimiques en moyenne³ - car en plus des sources extérieures, de nombreuses activités et objets du quotidien en émettent (bricolage, cuisine, ménage, ameublement ...). Certains d'entre eux sont particulièrement préoccupants car sont persistants et toxiques pour la santé humaine, même à faible dose. Les grandes familles sont :

- Les composés organiques volatils (COV) qui ont la capacité de s'évaporer à température ambiante. Ils proviennent entre autres des colles, peintures, produits d'entretien et de nettoyage, désodorisants, parfums (naturels ou artificiels), fumées ... Les effets varient selon les substances, leur concentration et la durée d'exposition ; les plus connus des COV sont le formaldéhyde, cancérigène avéré présent dans de nombreux produits ménagers, et le benzène, reconnu cancérigène et lié à certains types de leucémies.
- Les composés organiques semi-volatils (COSV), présents dans l'air ou dans les poussières déposées au sol, qui proviennent généralement des revêtements, des plastifiants, de cosmétiques ou encore des meubles (produits de traitement du bois, retardateurs de flamme...) ; certains sont toxiques ou perturbateurs endocriniens, à l'instar de phtalates, pesticides ou des muscs synthétiques.
- Les gaz issus de combustions diverses (chauffage au bois, tabagisme, gazinière, trafic ...), comme les oxydes d'azote (NO_x), ou le dioxyde de soufre (SO_2), ces deux étant particulièrement néfastes pour nos systèmes respiratoires.
- Le monoxyde de carbone (CO), un gaz incolore, inodore et mortel à forte concentration, émis par des appareils de chauffage et de production d'eau chaude par combustion mal entretenus ou peu performants.
- Les pesticides (fongicides, insecticides, herbicides, répulsifs), qu'ils soient issus de l'extérieur, notamment dans les zones agricoles, mais aussi liés à la lutte contre les insectes en intérieur, au traitement du bois (mobilier, construction) ou pour la protection de nos animaux (antiparasites, ...). Certaines substances, interdites depuis des années, persistent dans les poussières et les matériaux.

³ Qu'est-ce qu'on Fait ? et ADEME, Vulgarisation d'expertise, Infographie « [Si on faisait le ménage dans nos produits toxiques ?](#) »

Les contaminants physiques sont omniprésents dans notre environnement intérieur et extérieur. Cette famille regroupe des polluants aux caractéristiques et effets très variés, dont :

- Les particules, vaste famille de substances caractérisées par leur petite taille, qui leur permet de rester en suspension dans l'air et ainsi de pénétrer nos systèmes respiratoires. On distinguera les particules de diamètre aérodynamique médian inférieur à 10 μm (dites PM10, comme les poussières, pollens, moisissures) qui atteignent les voies respiratoires supérieures (narines, sinus, larynx, ...), des particules fines, de diamètre inférieur à 2,5 μm (PM2,5, comme des résidus de combustion, des composés organiques, certains métaux) qui pénètrent jusqu'aux alvéoles pulmonaires. Les particules ultrafines, inférieures à 0,1 μm (soit moins qu'un virus ou cellule) peuvent passer dans la circulation sanguine.
- Les fibres sont aussi des particules qui se démarquent par leur longueur. Elles peuvent être d'origine végétale (cellulose, chanvre, ...) ou minérale (laine de verre, de roche...) et sont généralement au mieux irritantes, au pire cancérogènes. Dans cette catégorie, l'amiante est une des substances génératrices de fibres toxiques les plus célèbres : largement utilisé dans le bâtiment, l'amiante a été interdit en 1997 en raison des pathologies graves et souvent mortelles qu'il causait. Malgré son interdiction, on en retrouve encore aujourd'hui dans de très nombreuses constructions ; les chiffres ont fortement baissé mais depuis 2020, au moins 2 000 cas de maladies professionnelles liées à l'amiante sont toujours reconnus chaque année⁴.
- Le radon est un gaz radioactif naturel surtout présent dans les régions au sous-sol granitique ou volcanique (Bretagne, Massif central, Corse...). Sur ces territoires, il s'infiltre dans les bâtiments et s'accumule en espace clos. Les rayonnements émis par le radon, bien que peu pénétrants, deviennent dangereux lorsqu'ils sont inhalés : en France, il représente la deuxième cause de cancer du poumon après le tabac, selon l'IRSN⁵ et Santé publique France.
- Le plomb et ses dérivés (sels de plomb, céruse, etc.) ont été historiquement largement utilisés pour les adductions d'eau, les peintures ou les carburants. Les effets sanitaires des intoxications au plomb sont connus depuis longtemps (anémie, saturnisme...) et plusieurs mesures ont permis de réduire son usage, mais on en retrouve encore parfois dans des tuyaux ou murs de bâtiments anciens.
- La fumée de tabac, dont la toxicité n'est plus à prouver : elle relâche près de 7 000 composés, dont plus de 250 sont nocifs et au moins 69 cancérogènes⁶.

⁴ Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS), [Amiante - Suivi de l'état de santé](#), 2026

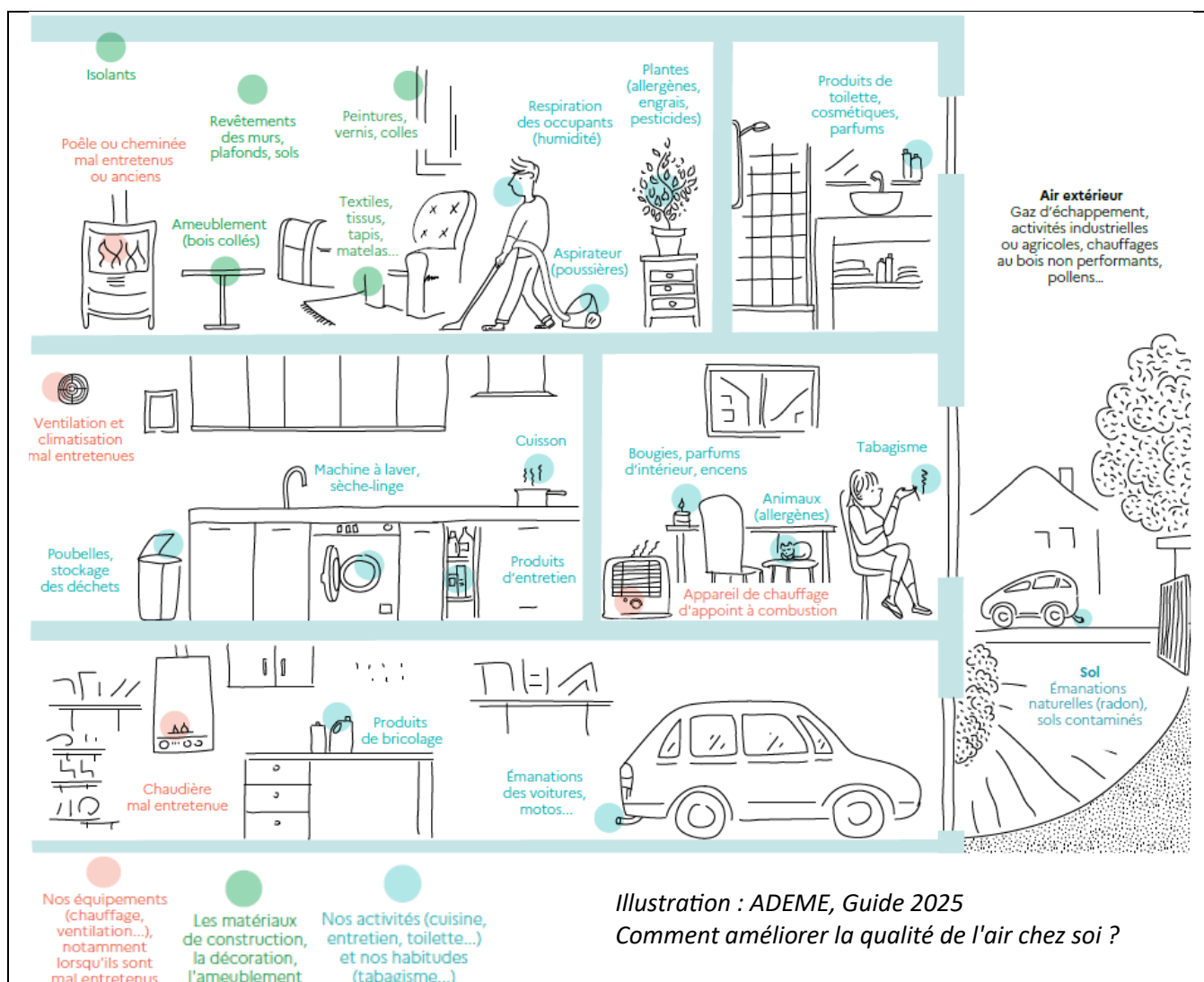
⁵ L'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire (IRSN) et l'Autorité de sûreté nucléaire (ASN) ont été fusionnés au 1^{er} janvier 2025 pour créer L'Autorité de sûreté nucléaire et de radioprotection (ASNR).

⁶ Organisation mondiale de la Santé (OMS), [Rapport sur l'épidémie mondiale de tabagisme](#), 2023

Les contaminants biologiques sont des micro-organismes ou substances d'origine vivante. Il s'agit d'une famille d'une grande diversité et si la plupart sont inoffensifs et même nécessaires à notre bien-être, certains peuvent provoquer des effets sanitaires graves ou des dégradations matérielles sur le bâti. Leur présence est influencée par des facteurs comme l'humidité, la température, la ventilation ou encore les matériaux utilisés dans les bâtiments. On distinguera deux grandes classes de polluants biologiques :

- les agents infectieux que sont les bactéries - comme les légionelles -, les virus, les spores de moisissures à caractère infectieux. Ils peuvent provenir, soit de l'extérieur en étant transportés par les occupants, soit se développer dans certains équipements ou environnement mal entretenus, humides, mal ventilés.
- les agents allergènes divers, qu'ils soient produits par des moisissures, des plantes (pollens), des animaux domestiques, sauvages ou nuisibles (rongeurs, cafards, acariens...).

3. Les principales sources de pollution de l'air intérieur



Nous l'avons vu, les pollutions de l'air à la maison sont très variées. Elles ont évidemment des sources aussi diversifiées et en plus de ce qui est apporté par l'air extérieur, on peut distinguer trois grandes catégories d'origine des polluants.

Le bâtiment et le mobilier

Contreplaqués, isolants, peintures, vernis, colles, bois aggloméré... Nombreux matériaux de construction et de décoration sont susceptibles d'émettre des substances chimiques dans l'air intérieur, en particulier des composés organiques volatils (COV), dont le formaldéhyde, le benzène, ou encore certains phtalates issus de matériaux plastiques ou de revêtements. A température ambiante, ces substances se diffusent lentement et en continu, même après leur pose ou utilisation ; ces émissions sont aussi impactées par les augmentations de température ou par le taux d'humidité. Côté déco, les moquettes, tapis ou rideaux quant à eux ne génèrent pas forcément de pollutions par eux-mêmes, mais sont de potentiels capteurs de substances (poussières, particules, ...) qu'ils relarguent par la suite.

Les équipements mal entretenus

Une vigilance particulière est à apporter à nos appareils de chauffe (gazinière, cheminée, poêle, chaudière...) qui peuvent être à l'origine entre autres de résidus de combustion et de divers gaz nocifs (monoxyde de carbone, oxydes d'azote, dioxyde de soufre...) ainsi qu'aux systèmes de ventilation. Le mauvais entretien ou le dysfonctionnement de ces derniers les empêche de correctement aérer et ventiler nos espaces clos, et participe dès lors à l'accumulation des polluants dans l'air intérieur. De plus, un défaut d'aération conduit souvent à augmenter le taux d'humidité d'un espace, lui-même influant les émissions de polluants par les matériaux et le développement de moisissures et de champignons.

Nos activités et habitudes

Cuisine, ménage, bricolage, accessoires de décoration ou présence d'animaux domestiques, nos activités dans nos espaces de vie sont aussi génératrices de polluants pour notre air intérieur. Attention, le présent propos n'est pas d'arrêter de mener ces activités, mais de prendre conscience des risques de certains produits ou habitudes et de chercher des alternatives. Nos produits d'entretien et de bricolage sont généralement chimiques et libèrent nombre de toxines lors de leurs utilisations. Idem, les accessoires de type bougies, encens, parfums d'ambiance et autres désodorisants : entre les combustions, les COV et les particules fines, ces derniers ne sont pas les amis de l'air intérieur. La cuisine ? En fonction des préparations ou des équipements, elle peut être source de résidus de combustion, de particules fines, ou d'une humidité trop importante (vapeur d'eau). Enfin, nos amis à quatre pattes et nos plantes peuvent être sources d'allergènes, et les produits que nous utilisons pour leur bien-être et santé avoir aussi des effets néfastes sur la santé (insecticides, particules fines...) : il n'est pas évidemment pas question de les abandonner pour ces motifs, simplement d'accroître notre vigilance et adopter quelques gestes simples de prévention.

II. Comment améliorer notre qualité d'air intérieur ?

1. La priorité : aérer régulièrement

On ne le dira jamais assez : le premier geste à adopter pour lutter contre les polluants d'air intérieur est d'aérer nos espaces clos. Été comme hiver, **les fameuses « 10 minutes matin et soir » d'ouverture de fenêtre sont un minimum pour contribuer à un air sain**. Pensez-aussi à aérer pendant et après des activités émettrices de polluants (bricolage, utilisation de produits d'entretien, passage de l'aspirateur, ...) et de vapeur d'eau (douche, bain, cuisine, lessive, ...).

L'air intérieur est en moyenne 5 à 8 fois plus pollué que l'extérieur mais comme pour toute moyenne, des fluctuations existent : il est recommandé aux personnes vivants près de sources importantes de polluants atmosphériques (axes routiers, sites industriels, ...) ou en période de pic de pollution d'aérer tôt le matin et plus tard le soir, aux heures de plus faibles activités et sur les façades les moins exposées.

Enfin, il est primordial de veiller à l'entretien et bon fonctionnement des dispositifs de ventilation, pour permettre le balayage des flux d'air et l'évacuation de l'humidité.

2. Les produits et pratiques à éviter

Vous sentez ce bon parfum de propre après avoir fait le ménage ? Nous sommes désolés, ce n'est pas bon signe ! En effet, on retrouve dans nos **produits ménagers classiques** et parfois cosmétiques, entre autres :

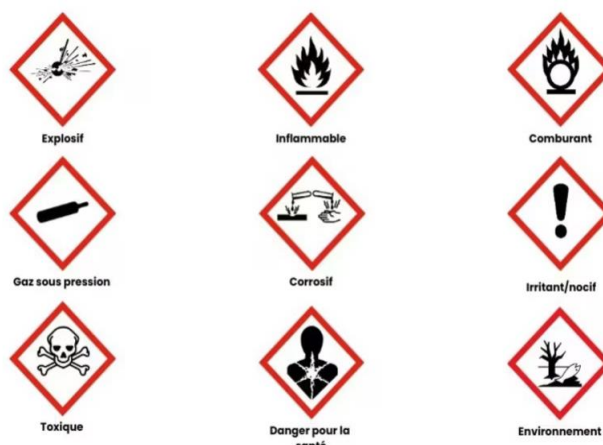
- Des parfums synthétiques, globalement irritants et allergènes. On peut citer les exemples plus spécifiques des muscs synthétiques, COSV perturbateur endocrinien potentiel, des terpènes, famille à laquelle appartient le limonène, donnant une odeur citronnée ainsi que des irritations et des allergies, ou encore des phtalates, utilisés comme assouplissant ou fixateur de parfum, dont plusieurs sont des perturbateurs endocriniens avérés.
- Du formaldéhyde : plus connu sous sa forme liquide, le formol, il s'agit d'un COV que l'on retrouve dans de très nombreux produits de la vie courante : matériaux de construction et textiles d'ameublement, magazines, livres, cosmétiques, résidus de combustion... Irritant, allergisant et cancérigène avéré, une étude du Centre international de recherche sur le Cancer a prouvé sa présence dans 91% des produits ménagers testés⁷.
- De l'ammoniac, présent dans de nombreux produits dégraissants, nettoyeurs ou déboucheurs : l'ammoniac a un fort pouvoir toxique, corrosif et fortement irritant, et est incriminé dans l'apparition de certaines maladies (asthme, bronchites chroniques, ...).
- Des biocides, comme les tensioactifs de synthèse, présents entre autres dans les produits dits « assainissants ».
- Des phosphates, interdits dans les lessives depuis 2007, mais toujours présents dans les produits pour lave-vaisselle.

⁷ Qu'est-ce qu'on Fait ? et ADEME, Infographie « [Si on faisait le ménage dans nos produits toxiques ?](#) »

Et malheureusement, la liste est loin d'être exhaustive !

Les symboles de danger figurant sur les emballages sont déjà de bons indicateurs : si le losange rouge est présent, il vaut toujours mieux tenter de trouver une alternative moins risquée pour les corps et des milieux.

Mais comme toutes les sources de pollutions ne font pas l'objet d'information au consommateur, la vigilance reste de mise : plus la liste d'ingrédients comporte des composants chimiques, plus il y a un risque.



Attention aussi à **l'eau de Javel** : cette star des produits ménagers contient du dichlore, un gaz très toxique : elle est à manipuler avec modération et précaution, dans un espace ventilé. De plus, en cas de mélange avec des produits acides (vinaigre blanc, détartrant, urine, ...) ou au contact de l'eau chaude, les réactions chimiques conduisent à la formation de dérivés de chlore encore plus dangereux pouvant causer de graves intoxications.

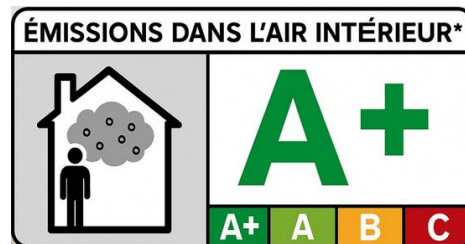
Les accessoires de confort olfactifs sont une autre source de pollution de l'air intérieur encore largement sous-estimée. Bougies, encens, parfum d'ambiance et autres sprays désodorisants produisent des résidus de combustion et émettent de grandes quantités de COV, COVS et de particules, aux effets sanitaires variés mais bien réels. Même les versions dites bio, aux huiles essentielles ou vendues en pharmacie ne sont pas exemptes de polluants : les acteurs scientifiques s'accordent sur le besoin d'en réduire drastiquement l'usage en espace intérieur, et de bien aérer par la suite.

Plus largement, tout ce qui crée des **fumées de combustion** est à surveiller, entretenir ou éviter en intérieur, qu'il s'agisse des équipements de cuisson alimentaire (four, poêle, gazinière...), de chauffage, et bien sûr du tabac !

3. Quelques bonnes pratiques et alternatives

Côté travaux et déco

Les matériaux de construction et de décoration (peinture, vernis, colle, solvant ...) sont une source importante de polluants : lors de l'achat, mieux vaut privilégier les matériaux présentant un label environnemental ainsi que la note A+ sur l'étiquette « émissions dans l'air intérieur ». Cet étiquetage est obligatoire en France depuis 2013.



Concernant le mobilier, le bois aggloméré est une source importante de formaldéhyde et autres COV : bien que des progrès aient été réalisés par les fabricants, leurs émissions sont toujours préoccupantes. Dans la mesure du possible, mieux vaut favoriser les meubles en bois massifs, ou a minima placer le meuble neuf dans une pièce aérée plusieurs jours avant son utilisation ; les recommandations sont de 4 semaines pour un meuble destiné à une chambre.

Enfin, pour tout bricolage, privilégiez les produits d'origine naturelle, sans symbole de danger et présentant un label écologique ; portez un masque protecteur, et bien sûr, aérez pendant et après votre activité.

Côté ménage

Utilisés quotidiennement dans nos foyers, les produits ménagers industriels libèrent une multitude de substances chimiques, COV en tête ; cette exposition permanente est préoccupante et sous-estimée par les consommateurs, qui associent pour beaucoup ces produits justement à une protection sanitaire contre la saleté, les microbes, etc. De plus, l'étiquetage de ces derniers est obscur pour la plupart d'entre nous, et surtout encore incomplet : de nombreuses substances actives, parfumantes ou allergènes ne sont pas toujours mentionnés sur les produits.

Là encore, mieux vaut se tourner vers les produits ménagers portant un label écologique et sans symbole de danger, à la liste d'ingrédient la plus courte possible ; évitez les parfums de synthèses et les aérosols et aérer pendant et après votre ménage (même après une simple utilisation d'aspirateur).

Plus largement, revenir à des gestes simples est une très bonne pratique : bien souvent, un coup de chiffon humide, d'eau chaude ou de vapeur suffisent à nettoyer nos surfaces ! Pour les cas plus tenaces, les produits et recettes à base de vinaigre blanc, savon noir, citron et autre bicarbonate de soude reviennent sur le devant de la scène, pour nos plus grands bénéfices financier, sanitaire et écologique.

Veiller au bon usage et entretien de nos équipements

Les systèmes de chauffe à combustion peuvent avoir de fortes répercussions sur la qualité de l'air intérieur. Qu'il s'agisse de votre chauffe-eau, chaudière ou radiateur, choisissez idéalement des appareils performants, installés par des professionnels et entretenus régulièrement. N'utilisez des appareils mobiles fonctionnant au pétrole, butane ou propane que dans des endroits bien ventilés, et n'utilisez pas en intérieur des dispositifs prévus pour l'extérieur.

En cuisine, si vous en disposez, nettoyez régulièrement les brûleurs de votre gazinière et votre four, et utiliser une hotte pour éviter les émissions de résidus de combustions. Evitez aussi les poêles de cuisson à revêtement antiadhésif désigné sous le nom de marque Téflon, susceptibles de contenir les très décriés per- et polyfluoroalkylés (PFAS).

Dans tout le logement en général, veillez au bon fonctionnement de vos dispositifs de ventilation : n'arrêtez pas les systèmes de ventilations mécaniques (VMC), n'obstruez pas les ouvertures d'aération et nettoyez-les régulièrement. Et même en présence dans le logement de systèmes de ventilation efficaces, n'oubliez pas d'ouvrir vos fenêtres plusieurs fois par jour !

Lutter contre l'humidité

Humidité et qualité de l'air intérieur sont intimement liées, l'humidité favorisant non seulement le développement de moisissures, de champignons (comme la mérule) et d'acariens, mais elle augmente aussi l'émission de polluants par les matériaux et peut aussi abîmer le bâti. Les sources d'humidité sont nombreuses à la maison, mais des gestes simples permettent d'en réduire certains excès, comme couvrir les casseroles, utiliser les hottes de cuisine, ou faire sécher le linge dans un espace ventilé.

Soyez vigilants et réparez le plus rapidement possible les fuites et infiltrations d'eau : toiture, plomberie, joint, ... Si des moisissures apparaissent, nettoyez les et tâchez d'en trouver la cause (fuite ? capillarité ? renouvellement d'air insuffisant ?).

Le saviez-vous ?

Un logement trop humide, présentant des défauts structurels ou des moisissures est considéré comme indécrot. Si l'humidité est issue du bâtiment lui-même - infiltration par l'extérieur, absence de VMC ou ventilation défectueuse, murs mal isolés... - la Loi impose au propriétaire de remettre le logement aux normes, à ses frais.

Si l'excès d'humidité et ses effets sont liés à l'usage du logement, par manque d'aération ou d'entretien quotidien, le locataire pourra être mis en cause.

Enfin, l'aération est aussi un excellent moyen de réduire le taux d'humidité à la maison : ouvrez vos fenêtres aussi après toute activité génératrice d'humidité, comme la cuisine, la douche, bain, la lessive, ou encore les réunions de plusieurs personnes : et oui, la respiration génère de grandes quantités de vapeur d'eau !

III. Et au-delà, on fait quoi ?

1. Réduire à la source nos émissions

La pollution de l'air intérieur est un enjeu sanitaire majeur mais encore trop sous-estimé. Une mauvaise qualité de l'air peut provoquer des maux de tête, de la fatigue, des irritations, des troubles respiratoires... Une exposition répétée et durable même à des doses de polluants parfois très faibles, peut aggraver ou être à l'origine de pathologies chroniques ou de maladies graves, comme des maladies et allergies respiratoires, de l'hypersensibilité bronchique, une diminution de la capacité respiratoire, des cancers... Difficiles à étudier, ces effets apparaissent parfois longtemps après l'exposition et l'identification du ou des polluants responsables est fréquemment complexe.

De plus, il est important de se rappeler que l'air intérieur n'est pas qu'un lieu d'accumulation de polluants, mais aussi le cadre de réactions chimiques entre eux : des substances comme les terpènes (parfums, détergents) réagissent avec l'ozone ou d'autres oxydants, créant de nouveaux polluants : aldéhydes, COV secondaires, particules fines... Ces polluants secondaires sont souvent plus nocifs que ceux dont ils sont dérivés, ce qui confirme, si besoin était, la nécessité d'en réduire la source par des actions concrètes : aération et ventilation régulière, réduction des produits émissifs, entretien du logement ou choix de matériaux sains.

Le saviez-vous ?

Si vous avez souvent des problèmes ORL ou des allergies, vous pouvez bénéficier, sur prescription médicale, d'une enquête sur la qualité de l'air à votre domicile, effectuée par un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI)⁸.

2. Améliorer la surveillance

En Europe, environ 100 000 substances chimiques sont autorisées sur le marché, mais malgré un règlement (REACH) et une agence (ECHA) dédiés⁹, seule une petite part d'entre eux a fait l'objet d'études approfondies sur les risques qu'ils représentent : plus précisément environ 500 sont très bien connus, 10 000 plutôt bien, et 70 000 sont toujours faiblement caractérisés¹⁰.

Or, à l'heure où les scandales sanitaires et environnementaux sont devenus omniprésents, cette situation est dangereuse, irresponsable, dramatique : pour palier à ce manque de données, l'Europe a engagé en 2022 un « Partenariat pour l'évaluation des risques liés aux substances chimiques » (PARC), réunissant près de 200 acteurs. Mais en attendant, nombre de substances suspectes sont toujours en marché.

⁸ Pour en savoir plus, rendez-vous sur le [site national conseillers médicaux en environnement intérieur](#)

⁹ REACH est le règlement européen (règlement (CE) n°1907/2006 du Parlement européen et du Conseil) entré en vigueur en 2007 pour protéger la santé humaine et l'environnement des risques présentés par les substances chimiques ; ce règlement a aussi prévu la création de l'Agence européenne des produits chimiques (ECHA) pour assurer sa mise en œuvre.

¹⁰ European Environment Agency, [Le territoire inconnu des risques chimiques](#) 2020, mis à jour en 2025

Il existe heureusement plusieurs obligations de contrôle et de surveillance de la qualité de l'air, issues notamment de la Directive cadre européenne sur la qualité de l'air ambiant, dont une version révisée doit rentrer en vigueur fin 2026. Mais bien que les obligations soient renforcées pour atteindre l'objectif ambitieux de « zéro pollution » d'ici 2050, certaines substances ne sont toujours pas incluses dans ces dispositifs, à l'instar des pesticides ou des aldéhydes (dont le formaldéhyde).

Et plus généralement, ce suivi est principalement réalisé en extérieur. En ce qui concerne la qualité de l'air intérieur, certains établissements recevant du public ont des obligations de surveillance périodique, en l'espèce des établissements accueillant des populations sensibles ou exposées sur de longues périodes (scolaires, hôpitaux, Ehpad...). C'est un bon début, mais au vu des enjeux, il serait pertinent d'aller plus loin et d'étendre ces obligations aux autres établissements recevant du public, ainsi qu'aux locaux d'habitations et transports en commun.

En conclusion, au vu de tous ces éléments, pour Indecosa-CGT il est indispensable de :

- Sensibiliser largement les populations aux enjeux sanitaires liés à la qualité de l'air intérieur, afin que chacun puisse agir à son échelle.
- Intégrer la prise en compte de la qualité de l'air intérieur dans les politiques d'aide à la rénovation énergétique, d'améliorer en ce sens l'accompagnement technique et financier des résidents dans les pratiques et travaux d'aménagement des logements et des bâtiments, et de renforcer le cadre juridique pour contraindre rapidement et efficacement les bailleurs qui contreviendraient volontairement à leurs obligations en la matière.
- Renforcer les critères de mise en marché et de contrôle sur le territoire européen des produits chimiques, en obéissant au principe de précaution et au devoir d'exigence de protection sanitaire et environnementale ; en cas de suspicion forte de toxicité de produits déjà en marché, d'instituer des moratoires sur la vente et la circulation des substances incriminées, en attendant que l'expertise scientifique produise des résultats concrets.
- D'améliorer l'accès à la justice et à l'indemnisation des personnes victimes de contaminations, a fortiori quand les dommages sanitaires se développent des années après l'exposition aux polluants.
- De généraliser les contrôles de qualité de l'air intérieur et extérieur, en incluant tous les polluants identifiés comme tels à date.
- Développer des politiques systémiques : il est évident que l'amélioration de la qualité de l'air est un impératif tant de santé publique que de protection environnementale et climatique, une vision intégrée des politiques publiques est indispensable. Il en va de même sur un angle social, la précarité étant un facteur incontestable d'exposition et de vulnérabilité accrue face au mal logement et aux risques sanitaires.