

## **Bougies, convives, cuisson... :**

### **Les conseils de l'Association QUALITEL pour une qualité de l'air intérieur préservée pendant les fêtes**



*Les fêtes de fin d'année approchent à grand pas... et avec elles, les bougies, les belles flambées dans la cheminée, les repas en famille et entre amis avec parfois beaucoup de convives réunis dans un même espace...*

*Autant de moments chaleureux dont chacun se réjouit. Mais ces instants magiques peuvent aussi, si l'on n'y prend garde, nuire à la qualité de l'air intérieur. L'Association QUALITEL, acteur de l'amélioration de la qualité du logement, le rappelle : des gestes simples, mais essentiels, suffisent pour profiter d'une fin d'année dans un air aussi sain que possible.*

Avec plus de 80 % du temps passé dans des espaces intérieurs clos et un air qui y est souvent plus pollué qu'à l'extérieur, une mauvaise qualité de l'air intérieur peut nuire au confort et à la santé.

Dans les logements, les sources de pollution sont nombreuses et augmentent souvent à l'occasion des fêtes de fin d'année : réunions familiales où l'on aime se retrouver autour d'un feu, allumer des bougies pour une ambiance agréable et chaleureuse..., se calfeutrer bien au chaud en regardant, peut-être, la neige tomber...

Pour profiter au maximum de ces moments précieux sans pâtir de leurs possibles effets néfastes sur la qualité de l'air intérieur, voici quelques réflexes rappelés par l'Association QUALITEL :

#### **→ Aérer son logement**

D'une façon générale, l'Agence de l'environnement de la maîtrise de l'énergie (ADEME) conseille d'aérer son logement en hiver, en ouvrant les fenêtres une fois le matin et une fois le soir, pendant 5 à 10 minutes.

Certains médecins recommandent également d'aérer plus régulièrement son logement dans le cas où celui-ci serait occupé en journée, a fortiori en cas de réunions à plusieurs, de repas à préparer, etc., comme c'est souvent le cas pendant les fêtes de fin d'année.

Il est important de rappeler que pendant le laps de temps d'aération, il faut penser à couper le chauffage dans les pièces concernées, pour éviter les déperditions d'énergie.



#### **→ Limiter l'utilisation de bougies, encens, parfums d'intérieur...**

Oui, ce sont des senteurs agréables et chaleureuses dont la plupart des Français pensent, à tort, qu'elles vont purifier l'air de leur habitat. Or, ces produits libèrent des particules et des Composés Organiques Volatils (COV) tels que du benzène ou du formaldéhyde, qui polluent l'air.

Il est donc recommandé de limiter leur utilisation, en particulier à proximité d'enfants, de femmes enceintes ou de personnes fragiles, d'autant que ces polluants n'ont pas forcément d'odeur et qu'il est difficile de connaître leur concentration et leur potentiel impact sur les occupants.

## → Bien lire les étiquettes des produits

Depuis 2013, les produits de construction et de décoration destinés à un usage intérieur doivent être étiquetés sur leurs émissions de polluants volatils et particules.

Ces étiquettes sanitaires sont ainsi classées par catégories allant d'A+ à C. Les matériaux A+ étant ceux qui émettent le moins de COV et donc les plus recommandés pour éviter la pollution de son air intérieur.

La notice d'utilisation du produit doit également préciser les modalités d'utilisation, les quantités à utiliser, les éventuels allergènes et les règles de sécurité.



### À propos du Groupe QUALITEL :

Depuis plus de 45 ans, l'Association QUALITEL fait progresser, aux côtés des professionnels du logement, la qualité de l'habitat neuf et existant et participe à sa valorisation auprès des usagers. Elle exerce pour cela 4 missions complémentaires : l'information du grand public, la certification de la qualité et des performances du logement au travers de la marque NF Habitat – NF Habitat HQE, la formation, l'évaluation et l'expertise. Elle développe également des programmes de recherche pour mieux comprendre les problématiques liées au bâtiment et anticiper les évolutions techniques et les attentes des occupants. Indépendante depuis sa création en 1974, l'Association QUALITEL est une structure unique en France. Son conseil d'administration rassemble tous les acteurs concernés par le logement : associations de consommateurs, organisations professionnelles impliquées dans l'habitat et pouvoirs publics.

[www.qualitel.org](http://www.qualitel.org)

[www.facebook.com/groupequalitel/](https://www.facebook.com/groupequalitel/)

[twitter.com/groupeQUALITEL](https://twitter.com/groupeQUALITEL)

### Contact presse :

**Agence Le Bonheur est dans la Com'**

**Ingrid Launay-Cotrebil**

**Aurélie Fitoussi**

**01 60 36 22 12**

[launay@bcomrp.com](mailto:launay@bcomrp.com)