

Concilier habitat et santé

construire
sa maison
dans une démarche de développement durable



Les enjeux d'un habitat sain

Un habitat sain, pourquoi est-ce si important ?

Habiter dans un environnement malsain peut avoir des conséquences très variées sur la santé, allant de la simple réaction allergique (éternuement, irritation, démangeaison,...) jusqu'à une atteinte possible du système respiratoire, gastro-intestinal, voire même nerveux ou immunitaire. Par ailleurs, un individu passe en moyenne entre 80 et 90 % de son temps dans un habitat clos, où l'air est environ 10 fois plus pollué que l'air extérieur. En agissant sur la qualité sanitaire de nos espaces de vie, on peut donc se prémunir d'un grand nombre des nuisances auxquelles notre organisme est confronté.

Construire une maison saine, comment faire ?

Construire une maison saine, c'est tout d'abord une question de choix des matériaux non polluants (même s'il est aujourd'hui difficile de s'y retrouver parmi la multitude de labels !), c'est aussi une question de conception architecturale (implantation par rapport aux nuisances, pénétration de la lumière naturelle,...) et enfin une question de comportement (avec des gestes simples comme l'aération régulière de son logement, ou le fait de ne pas fumer dans les espaces clos).

Il ne s'agit pas d'éliminer toutes les sources de pollutions (c'est impossible !), il s'agit plutôt de trouver un équilibre permettant de limiter au maximum ces nuisances pour qu'elles ne portent pas atteinte à la santé des occupants du logement.

Les sources des nuisances : pour mieux les comprendre et les localiser

La pollution de l'air intérieur

L'air intérieur peut être pollué par des agents chimiques (COV, formaldéhydes,...) ou microbiologiques (acariens, moisissures,...) :

- les agents chimiques proviennent des matériaux de construction, d'ameublement, et de finition (cloison, vernis, peinture,...), des produits ménagers (nettoyants, désodorisants,...), et des sources de pollution extérieure (trafic automobile, usines,...). Concernant le choix des matériaux, il faudra être vigilant quant aux composants des bois traités (PCP, lindane, CCA,...), des bois agglomérés (préférer les bois E1 ou garantis « sans formaldéhyde »), des colles, des isolants, des peintures (attention aux anciennes peintures au plomb), des cires, des moquettes, des papiers peints,...

- les agents microbiologiques sont présents dans toutes les maisons en faible quantité sans que cela soit néfaste pour l'homme. En revanche, leur développement massif constitue un réel danger pour la santé des occupants et doit être évité. Par exemple, les acariens se développent massivement dans un environnement chaud (entre 15 et 25 °C) et humide (entre 65 et 80 % d'humidité dans l'air). De même, les moisissures sont favorisées par un environnement humide et insuffisamment ventilé, avec des températures allant de 5 à 25°C. Une régulation performante de l'humidité, un renouvellement d'air suffisant, ainsi qu'une bonne orientation (ensoleillement direct des chambres par exemple) participeront au maintien d'un environnement intérieur sain.

Il faudra également être vigilant vis-à-vis des fibres en suspension émises lors de la mise en œuvre des matériaux de construction, et notamment des isolants (découpe, pose, insufflage,...). Quelque soit la nature du matériau utilisé (minérale, végétale ou animale) ces fibres peuvent être préjudiciables au système respiratoire (le port d'un masque adapté permettra d'en limiter les méfaits). Les matériaux dits « naturels » ne font pas exception à cette règle, un matériau naturel n'est pas toujours synonyme de matériau sain (l'amiante est, par exemple, une fibre naturelle !).

La pollution de l'eau

Lorsque l'on emménage dans une nouvelle maison, il peut être intéressant de se renseigner auprès de la mairie sur la qualité de l'eau distribuée (teneur en chlore, en sulfates, en nitrates, en pesticides, en métaux lourds, etc.). L'absorption quotidienne de tous ces polluants, même en quantité infime, pourra nuire à l'organisme.

La pollution électrique et électromagnétique

Une forte exposition aux champs électriques et électromagnétiques peut également perturber la santé des occupants. Il existe plusieurs solutions permettant de prévenir la surexposition à ces champs :

- utiliser des câbles électriques blindés. Etant donné le surcoût engendré, ce dispositif peut être retenu en priorité dans les chambres.
- éloigner des lieux de vie et de repos les sources de champs électromagnétiques tels que les bornes wifi, les téléphones portables, les téléphones sans fil de type DECT, etc.

La pollution sonore

La présence de nuisances sonores provenant de l'extérieur (trafic automobile, travaux,...) ou de l'intérieur (électroménager, bruits de pas,...) peuvent également jouer un rôle dans le bien-être. Il faudra donc identifier les différentes sources de bruit et mettre en place des dispositifs permettant de s'en protéger (cloisons avec isolation phonique, plancher désolidarisé, double vitrage asymétrique,...).

Les diagnostics techniques et sanitaires de la maison

Lors du rachat d'un bien immobilier, le vendeur doit pouvoir vous fournir :

- le diagnostic amiante : il concerne tous les biens dont le permis de construire est antérieur au 1^{er} Juillet 1997.
- le diagnostic plomb : il est obligatoire pour les logements construits ou rénovés avant le 1er Janvier 1949 et situés dans une zone à risque déterminée par le préfet.
- le diagnostic termites : il concerne tous les biens immobiliers bâtis ou non bâtis situés dans une zone déclarée contaminée ou susceptible de l'être par arrêté préfectoral. Le diagnostic doit dater de moins de trois mois.
- le diagnostic gaz : depuis 2007, un diagnostic de l'état de l'installation gaz doit être effectué pour toute installation datant de plus de 15 ans. Il est valable trois ans.

-> Plus d'informations :

- Le guide de l'habitat sain, Drs DEOUX Pierre et Suzanne, Médiéco éditions, 2004.
- Construire sain et naturel, le guide des matériaux écologiques, VINCENT-FOURRIER Monique, éditions Ouest France, 2006.
- Pour faire évaluer la qualité sanitaire de votre logement par un professionnel, adresser vous au Conseil Médical en Environnement Intérieur (CMEI), <http://cmei.france.free.fr>
- Pour obtenir des renseignements sur les propriétés épuratrices des plantes d'intérieures, vous pouvez contacter l'association « Plant'airpur », www.plantairpur.fr

