



« **Santé.** Chassez la pollution de chez vous **PAGE 24**

Chassez la pollution de la maison

L'air que l'on respire chez soi est encore pire qu'à l'extérieur. La faute aux nombreux produits d'entretien utilisés sans modération. Faites le tri...

Produits d'entretien trop coûteux, aérosols, meubles en bois aggloméré, peintures, parfums d'intérieur... Notre maison subit une pollution chimique insidieuse. D'après l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire), l'air intérieur est cinq fois plus pollué que l'air extérieur. Allergologues et dermatologues s'inquiètent de ces polluants invisibles qui cohabitent avec nous et nos enfants. Ils voient se multiplier les cas d'allergies respiratoires (rhinites et asthme causés par les acariens...) mais aussi dermatologiques (urticaire, eczéma, démangeaisons causées par une lessive, un assouplissant...). Plusieurs médecins et experts se sont réunis jeudi à Paris pour une table ronde sur « les allergies dans la maison », à l'occasion de l'obtention par les produits d'entretien l'Arbre vert d'un label garantissant l'absence d'allergènes (*lire ci-dessous*). Voici quelques conseils pour réduire la pollution intérieure et minimiser les risques d'allergie.

■ **Aérez tous les jours.** Le matin avant de partir, vous n'oubliez pas de vous laver les dents. Eh bien, aérer la maison au moins un quart d'heure — même s'il gèle ou que vous êtes pressé — est tout aussi important. Nous passons en moyenne 80 % de notre temps à l'intérieur : chez nous, au bureau, dans l'habacle de notre voiture, à l'école ou à la crèche, pour nos enfants...

■ **Faites sortir le chat de la chambre.** Même si votre chat adore dormir sur

la couette douillette de vos enfants, mieux vaut installer son panier dans le salon, car les poils d'animaux favorisent les acariens. Traquez aussi la poussière : c'est un combat quotidien.

■ **Nettoyez, mais sans frénésie.** La maison doit être propre, mais elle n'est pas un hôpital. Ne vous laissez pas gagner par « le syndrome fée du logis » qui pousse certains à tout désinfecter à grand renfort de détergents riches en parfums, conservateurs, stabilisants et autres produits chimiques peu recommandables et allergènes.

■ **Décortiquez les étiquettes.** « Voir un poisson mort et un arbre mort (NDLR : un des symboles pour l'étiquetage des produits chimiques) sur l'étiquette du produit avec lequel on s'apprête à nettoyer la chambre des enfants, ce n'est pas très engageant », analyse Anne Barbarit, chargée de mission pour Graines de changement, une agence d'information qui aide les consommateurs à acheter plus responsable. Son conseil, et celui des médecins ? « Ne pas acheter des produits avec des symboles de danger sur l'étiquette (NDLR : la croix qui veut dire nocif, la tête de mort, toxique...) et choisir des lessives ou détergents écolabellisés » (*lire ci-dessous*).

■ **N'achetez pas trop de produits, et limitez les quantités.** « Beaucoup de produits d'entretien doublonnent. Inutile d'en acheter trop », estime Lucile Colas, cofondatrice d'Arca Services, une agence de ménage écologique qui n'utilise que quatre produits :

« la pierre d'argile pour les surfaces lavables (baignoire, plan de travail, évier...), un désinfectant, un anticalcaire et un produit pour les sols, tous écolabellisés ». Quant à certains produits, on peut les oublier. « Chez les enfants qui ont fait une allergie de contact, je demande de ne plus utiliser d'assouplissants : mieux vaut faire un double rinçage », explique Héroïse Hatuel, dermatologue. On a toujours tendance, enfin, à utiliser trop de produits : c'est inutile, coûteux et néfaste pour l'environnement.

HÉLÈNE BRY

CHIFFRE

22 millions d'allergiques.

C'est le nombre estimé aujourd'hui en France, soit une personne sur trois. C'est trois fois plus qu'il y a trente ans. L'OMS recense plus de 400 allergènes potentiels. Alimentaires bien sûr mais aussi aériens (acariens, pollens, moisissures, chats et chiens). Et aussi les allergènes de contact. Les substances classées R43 (susceptibles de provoquer une allergie cutanée) font l'objet d'un consensus européen, qui en liste 26. A l'échelle de la planète, c'est la 4^e maladie mondiale. Elle concernerait 30 % des populations occidentales, et on estime que, dans les dix années à venir, une personne sur deux sera touchée.



QUATRE CONSEILS

- Aérez les pièces**
Quinze minutes par jour quel que soit le temps.

- Nettoyez raisonnablement**
De nombreux produits ménagers sont allergènes.

- Surveillez le chat**
Il ne doit pas dormir dans les chambres.

- Lisez les étiquettes**
N'utilisez pas de produits toxiques.


(LP/Jean-Baptiste Quentin.) LP/Infographie