

# La pollution de l'air intérieur et tes poumons

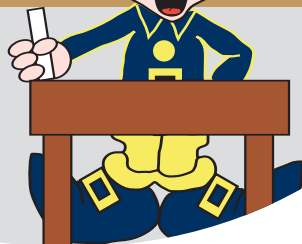
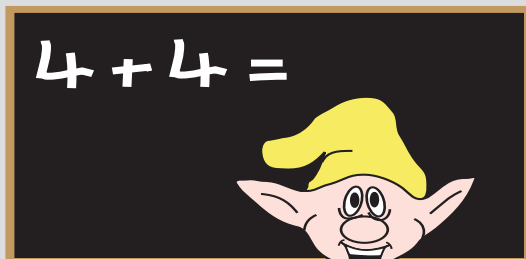


EUROPEAN  
LUNG FOUNDATION

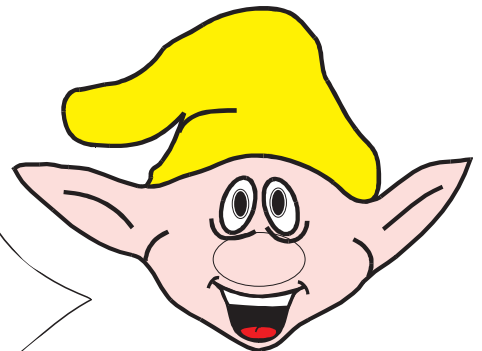
Cette fiche vise à enseigner aux enfants de 5 à 11 ans la pollution atmosphérique, la manière dont elle affecte nos poumons et les moyens de l'éviter.



Salut toi ! Je suis Elfe de l'European Lung Foundation (ELF) et je suis de retour pour te parler de la pollution de l'air intérieur. Tu passes beaucoup de temps à l'intérieur ? Je suis sûr que oui. À l'école, à la maison et surtout quand tu dors. Comme nous passons le plus clair de notre temps à l'intérieur, il est très important que l'air y soit propre et bon à respirer.



Chacun sait ce qui peut polluer l'air extérieur : la fumée des cheminées d'usine et les pots d'échappement des voitures et des camions. Mais tout le monde ne sait pas que l'air intérieur peut aussi être pollué et nuire à nos poumons.



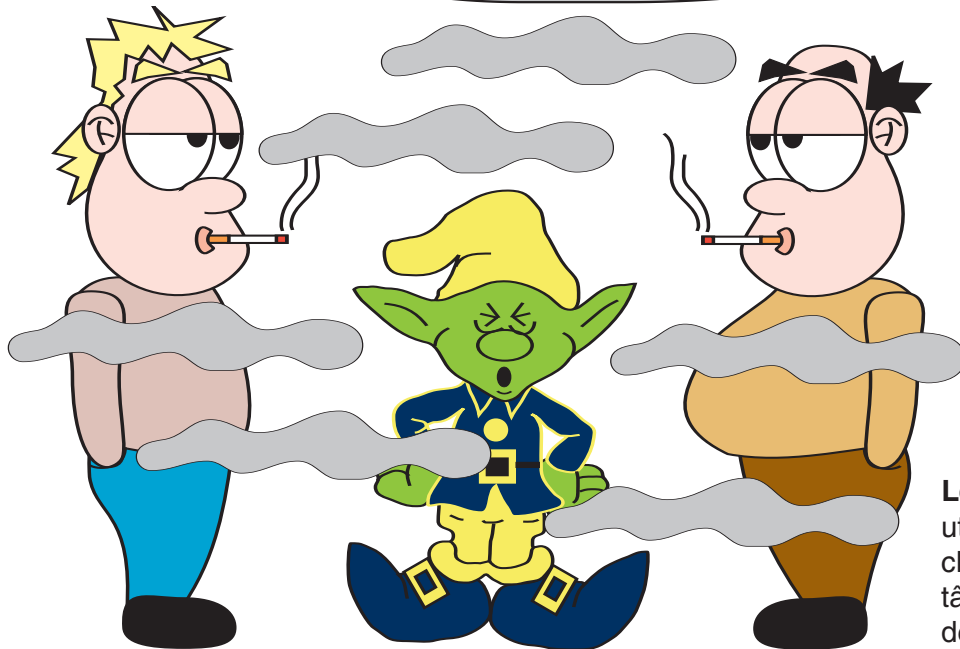
Pour plus d'informations sur l'ELF ou pour la version adulte de cette fiche, voir [www.fr.european-lung-foundation.org/](http://www.fr.european-lung-foundation.org/)

Ces informations ont été rédigées et compilées par l'European Respiratory Society (<http://dev.ersnet.org>) via le Comité de l'Environnement et de la Santé.

Le co-financement, la production et le contenu de cette publication sont dûs à la Health and Environment Alliance (HEAL); [www.env-health.org](http://www.env-health.org), via DG Environnement de la Commission Européenne.

## Nombreux sont les facteurs qui peuvent polluer l'air intérieur. En voici certains...

**Le tabac.** Tout le monde sait que les cigarettes, les pipes et les cigares sont mauvais pour la santé de ceux qui les fument. Mais savais-tu qu'ils peuvent aussi nuire aux personnes qui sont dans la même pièce ? Si tu respirez la fumée des autres, tu tousses et tu as du mal à respirer.



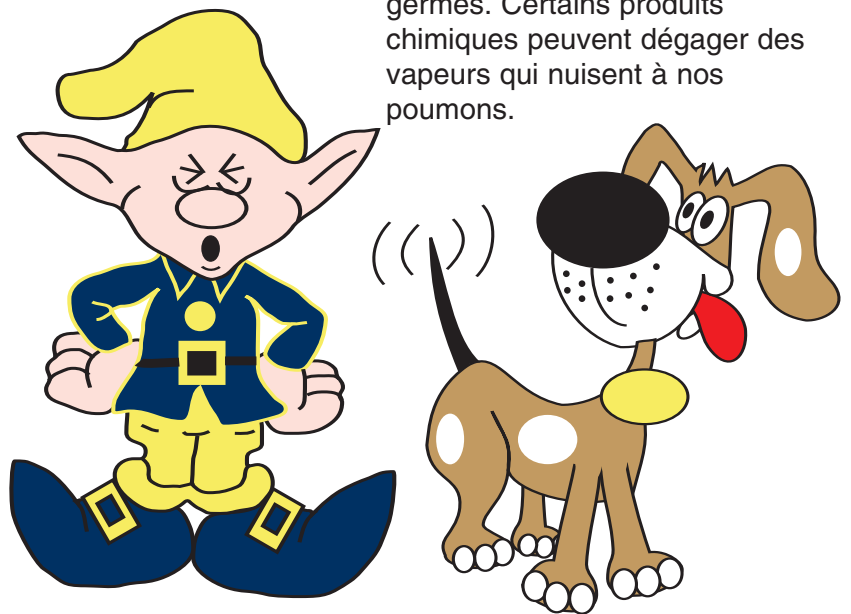
**L'humidité.** Si l'air ou les murs sont trop humides, de la moisissure peut apparaître. Celle-ci peut aller dans tes poumons et te rendre malade.

**Le radon.** Le radon est un gaz qui vient des souterrains et s'accumule dans les maisons. Il est très courant dans certaines régions d'Europe et peut rendre les gens très malades.

**Les produits chimiques.** Nos utilisons de nombreux produits chimiques chez nous, pour des tâches comme le ménage, la décoration et l'élimination des germes. Certains produits chimiques peuvent dégager des vapeurs qui nuisent à nos poumons.

**Les animaux domestiques.** Les animaux, c'est génial et on les adore mais certaines personnes tombent gravement malades à cause des poils et des minuscules particules de peau que les animaux laissent derrière eux et qui pénètrent dans les poumons et provoquent des sifflements en respirant.

**Le chauffage et la cuisine.** C'est agréable d'avoir chaud et d'être bien mais parfois, se chauffer peut être dangereux pour la santé. Les feux peuvent dégager de petites particules de suie qui te font tousser. Lorsqu'on cuisine, il faut ouvrir les fenêtres ou mettre la ventilation en marche pour faire partir les gaz dangereux.



**Les lits.** De petites créatures appelées acariens vivent dans nos lits et dans nos tapis. Leurs déchets ne sont généralement pas dangereux, mais ils provoquent une respiration sifflante chez les personnes qui y sont allergiques.

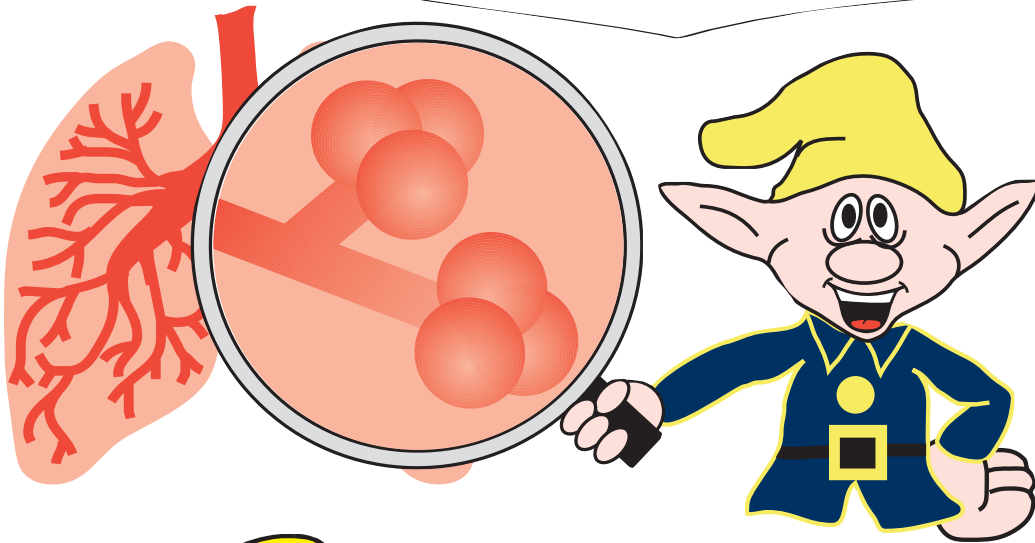
**Les bâtiments.** Parfois, les matériaux utilisés pour construire les immeubles peuvent être nocifs, surtout s'ils ne sont pas en bon état. L'amiante a été utilisée dans de nombreux bâtiments et peut être dangereuse pour les poumons des personnes qui le respirent.

Il est parfois difficile de dire si l'air intérieur est pollué parce que la pollution n'est pas toujours visible et parce que les maladies peuvent mettre des années avant de se déclarer. Mais voici certains indices que tu peux rechercher. Si tu vois de la moisissure ou que ça sent mauvais à l'intérieur, l'air n'est peut-être pas propre. Y a-t-il un endroit où tu as souvent des difficultés à respirer, où ton nez et ta gorge te piquent, où tu tousses ? Si oui, c'est peut-être dû à la pollution de l'air ou cela signifie peut-être que tu es allergique à quelque chose présent à cet endroit.

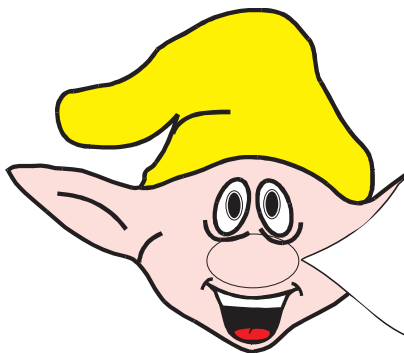
Nos poumons nous permettent de respirer. Ils sont très très importants et nous devons en prendre soin. Ils se composent de petits tubes appelés voies aériennes, qui forment un arbre dans la poitrine. L'air pollué peut être dangereux pour nos poumons si nous le respirons.

La pollution est particulièrement nocive pour les enfants et les jeunes dont les poumons n'ont pas fini de grandir et pour les personnes atteintes d'asthme.

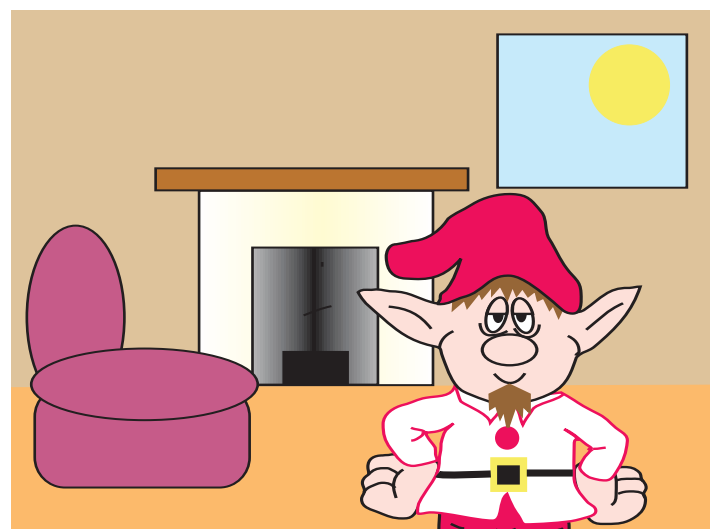
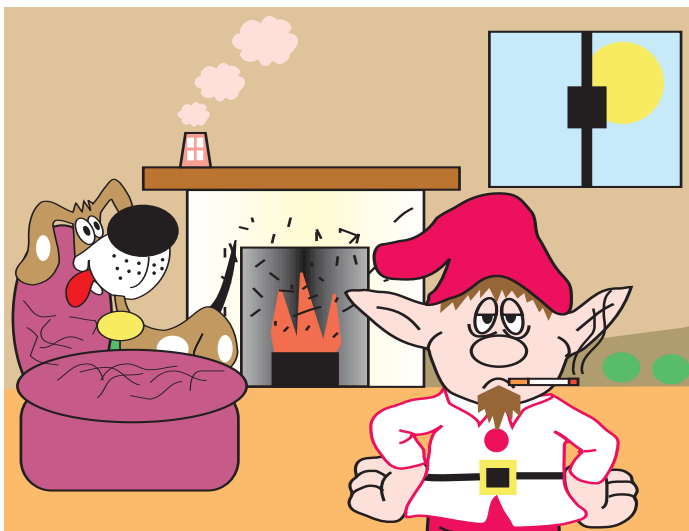
Voici l'image d'un poumon. Il se compose de millions de petits blocs appelés cellules qui sont trop petits pour être vus sans un appareil spécial appelé microscope. Ces cellules se rassemblent pour former de nombreux petits tuyaux et poches d'air. La pollution peut toucher les poumons de différentes manières. Parfois, ils guérissent vite mais d'autres fois, les dégâts sont plus graves.



- Des particules peuvent pénétrer dans les poumons et les endommager. Elles peuvent aussi faire gonfler les voies aériennes et donc gêner la respiration.
- Certains types de pollution, comme la fumée de cigarette, peuvent être dangereux pour les cellules des poumons.



Voici mon ami Alf.  
Avant que je lui parle des poumons et de la pollution atmosphérique, sa maison n'était pas saine du tout !  
Depuis, il a fait 6 changements et il se sent beaucoup mieux.  
Lesquels à ton avis ?



Réponses : Alf a ouvert les fenêtres, a arrêté de faire des feux, a arrêté de fumer, s'est débarrassé des moisissures et de l'humidité sur les murs et a jeté ses parfums d'ambiance. Le chien est parti aussi mais ne t'inquiète pas, il va bien ! Il n'a juste plus le droit de se coucher dans les fauteuils.

## Purification de l'air intérieur



Tu peux faire beaucoup de choses pour purifier l'air intérieur. Tu peux demander à tes parents ou à quelqu'un de ton entourage. Tu peux aussi réfléchir à d'autres choses à faire pour être sûr(e) de respirer de l'air sain.

Dehors la cigarette ! Je suis sûr que tu ne fumes pas mais peut-être l'un des membres de famille fume-t-il. Je suis sûr que s'ils savaient combien c'est mauvais pour toi, ils fumeraient dehors.

Ouvre les fenêtres tous les jours. Même lorsqu'il fait froid ou que l'air extérieur est enfumé, il est important d'aérer une pièce et de laisser s'échapper l'air pollué. Mais ne le fais pas trop souvent si tu as un rhume des foins car cela fait entrer le pollen dans la pièce.

Ta maison ou ton école a peut-être des détecteurs de fumée ou autres détecteurs de pollution ? Tu peux demander à quelqu'un s'ils ont été vérifiés dernièrement.

Détermine aussi si la cheminée, la cuisinière ou le chauffage de ta maison a été nettoyé ou vérifié récemment. S'ils sont mal entretenus, ils peuvent polluer l'air intérieur.

Demande à quelqu'un de lire ma fiche d'information pour les adultes, sur mon site à l'adresse [www.fr.european-lung-foundation.org/](http://www.fr.european-lung-foundation.org/) ou visite le site : [ec.europa.eu/environment/youth/index\\_fr.html](http://ec.europa.eu/environment/youth/index_fr.html) ou [ecoagents.eea.europa.eu](http://ecoagents.eea.europa.eu)