

# Quelles solutions zéro déchet pour améliorer l'air de nos maisons ?

Un support créé par Zero Waste France



# L'air intérieur : quels enjeux ?



# Qu'est-ce que la qualité de l'air ?

- Évaluer l'**état de l'air ambiant** en fonction des niveaux de pollution mesurés.
- On respire en moyenne **entre 12 000 et 15 000 litres d'air par jour**.
- On passe **80% de notre temps dans des lieux clos**.



Source image : INPES

# Les enjeux en matière de santé

- **25 à 30 % de la population touchée par des allergies** dans les pays industrialisés.
- En 2012, **4,3 millions de décès prématurés** dans le monde liés à la mauvaise qualité de l'air intérieur (OMS).
- Un coût socio-économique estimé à **19 milliards d'euros par an en France**.

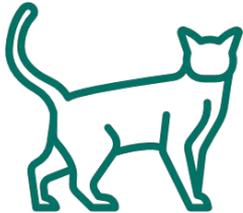


Source image : INPES

# Les principaux polluants de l'air intérieur



**Les polluants chimiques**



**Les polluants biologiques**



**Les polluants physiques**

# Les sources d'émission de polluants

## Équipements

- 1 ameublement (bois collés)
- 2 ventilation et climatisation mal entretenues
- 3 chaudière ou cuisinière à bois mal entretenues
- 4 production d'humidité des machines à laver, sèche-linge...
- 5 poubelles, stockage des déchets
- 6 cheminée ou poêle mal entretenus

## Activités humaines

- 7 bricolage, émanations des voitures, motos...
- 8 produits de toilette et cosmétiques, humidité
- 9 aspirateur, produits d'entretien, parfums d'intérieur, bougies, encens...
- 10 cuisson
- 11 tabagisme

## Occupation des locaux

- 12 plantes (allergènes, engrais, pesticides)
- 13 métabolisme
- 14 animaux

## Sol

- 15 émanations naturelles (radon), sols contaminés

## Matériaux de construction et de décoration

- 16 peintures, vernis, colles
- 17 isolants
- 18 revêtements de sols, murs, plafonds

## Air extérieur

- 19 gaz d'échappement, activités industrielles ou agricoles, chauffage au bois non performant, pollens...



Source : ADEME

# Les solutions zéro déchet pour améliorer la qualité de l'air intérieur

[zerowastefrance.org](http://zerowastefrance.org)



[contact@zerowastefrance.org](mailto:contact@zerowastefrance.org)

# Action 1 : Revenir aux ingrédients essentiels

## Réduire les produits utilisés



**Avant**



**Après : démarche zéro déchet**

# Action 1 : Revenir aux ingrédients essentiels

## Redécouvrir les astuces de grand-mère

Par quoi remplacer :

- un nettoyeur vitre ?  
...**du vinaigre blanc dilué dans de l'eau**
- un nettoyeur tout type de sols ?  
...**du savon noir et du bicarbonate de soude**
- un spray nettoyeur bois ?  
...**de la cire d'abeille / de l'huile d'amande douce**
- un produit WC / salle de bain ?  
...**du vinaigre blanc et du jus de citron**
- un détachant textile / moquette ?  
...**de la terre de Sommières**
- un désodorisant chaussures / textile ?  
...**du bicarbonate de soude**

## Action 2 : Se lancer dans le DIY



- **Fabriquer ses cosmétiques**
- **Le DIY appliqué à toutes les pièces de la maison** : colles, vernis, peintures, décapant, insecticide à base de produits naturels...

# Action 1 : Revenir aux ingrédients essentiels

## Recette du nettoyeur multi-usages



### Pour un vaporisateur de 500 ml :

- 1 càs de bicarbonate de soude
- 1/3 de vinaigre blanc
- 2/3 d'eau chaude

Dissoudre le bicarbonate de soude dans l'eau chaude. Ajouter le vinaigre blanc. Remplir le vaporisateur et mélanger avant chaque utilisation.

## Action 2 : Se lancer dans le DIY

### Recette de la colle de farine



#### Pour 50 cl de colle :

- 100 g de farine de blé
- 1 càs de sucre en poudre
- 40 cl d'eau

Délayer la farine dans l'eau et ajouter le sucre en poudre. Une fois le mélange homogène, le faire chauffer à feu doux sans cesser de remuer. Retirer du feu dès qu'il épaissit. Laisser refroidir avant utilisation.

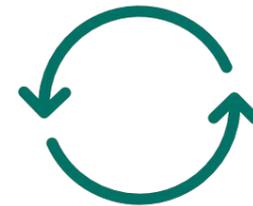
[www.toutvert.fr](http://www.toutvert.fr)

## Action 3 : Acheter des meubles de seconde main

- Les matériaux qui composent nos meubles sont **collés, teints, vernis, cirés, traités...**



- **Solution zéro déchet : le réemploi.**  
Donner une seconde vie à du mobilier d'occasion, qui émettra moins de substances chimiques !



# Quelles solutions zéro déchet pour améliorer l'air de nos maisons ?

Échanges et questions

