

Fiche facteurs de risque

La qualité de l'air intérieur

Auteur : Comité de rédaction du CNMR (Juillet 2026)

Qu'est-ce que c'est ?

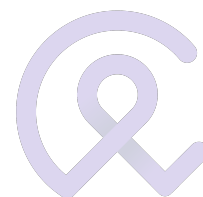
- La qualité de l'air intérieur désigne l'état de l'air présent dans les espaces clos tels que les logements, les écoles, les lieux de travail, les établissements de santé ou les transports.
- Contrairement à une idée reçue, l'air intérieur peut être plus pollué que l'air extérieur. Les individus passent en moyenne 80 à 90 % de leur temps dans des environnements clos, ce qui rend cette exposition particulièrement importante pour la santé.
- Les polluants de l'air intérieur proviennent de multiples sources :
 - Matériaux de construction ;
 - Meubles et revêtements ;
 - Produits d'entretien ;
 - Parfums d'intérieur ;
 - Appareils de chauffage ;
 - Cuisson des aliments ;
 - Fumée de tabac ;
 - Moisissures ;
 - Polluants extérieurs pénétrant dans les bâtiments.
- Les principaux polluants retrouvés dans l'air intérieur sont les particules fines, les composés organiques volatils (COV), le monoxyde de carbone, le radon, le formaldéhyde, les allergènes et les moisissures.

Quelques chiffres

- Les Français passent en moyenne près de 85 % de leur temps dans des espaces clos.
- Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la pollution de l'air intérieur est responsable de 4 millions de décès prématurés chaque année dans le monde.
- En France, le radon constitue la deuxième cause de cancer du poumon après le tabagisme.
- Les enfants, les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques sont particulièrement sensibles aux polluants de l'air intérieur.
- Une mauvaise ventilation favorise l'accumulation des polluants et l'augmentation de leur concentration.

Impact économique et sociétal

- Une mauvaise qualité de l'air intérieur est associée à une augmentation des consultations médicales, des hospitalisations, de l'absentéisme scolaire et professionnel ainsi qu'à une diminution de la qualité de vie.
- Les coûts économiques liés aux maladies associées à la pollution intérieure sont estimés à 19 milliards d'euros chaque année en France.



Impact environnemental

- Les polluants de l'air intérieur sont souvent liés à l'utilisation de produits chimiques, à des systèmes de chauffage insuffisamment entretenus, à la présence de moisissures et au tabagisme.
- L'amélioration de la qualité de l'air intérieur s'inscrit dans une démarche plus large de santé environnementale et d'efficacité énergétique des bâtiments.

Pourquoi c'est un problème ?

- Les polluants présents dans l'air intérieur peuvent être inhalés quotidiennement pendant de longues périodes.
- L'exposition chronique à ces substances peut provoquer des effets immédiats mais aussi des conséquences à long terme sur la santé.
- Les principaux mécanismes impliqués sont :
 - L'irritation des voies respiratoires ;
 - L'inflammation et le stress oxydant ;
 - Les réactions allergiques ;
 - L'exposition à des substances cancérogènes ;
 - L'aggravation de maladies respiratoires préexistantes.
- Les personnes les plus exposées sont souvent celles qui passent le plus de temps à l'intérieur : jeunes enfants, personnes âgées ou personnes souffrant de maladies chroniques.

Quel est l'impact sur la santé respiratoire ?

- Une mauvaise qualité de l'air intérieur peut provoquer ou aggraver de nombreuses maladies respiratoires.
- Elle peut entraîner :
 - Une irritation du nez, de la gorge et des bronches ;
 - Une toux chronique ;
 - Une gêne respiratoire ;
 - Une survenue ou une aggravation de l'asthme ;
 - Une augmentation des infections respiratoires ;
 - Une aggravation de la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).
- L'exposition prolongée à certains polluants spécifiques peut également être associée à :
 - Un risque accru de cancer du poumon (notamment en cas d'exposition au radon) ;
 - Des maladies respiratoires chroniques ;
 - Une diminution de la fonction pulmonaire chez l'enfant.
- Les moisissures et les allergènes présents dans les logements peuvent également favoriser les allergies respiratoires et l'asthme.

Nos conseils

- Aérer son logement au moins 10 minutes matin et soir, quelle que soit la saison.
- Entretien régulièrement les systèmes de ventilation.
- Éviter de fumer à l'intérieur des bâtiments.
- Limiter l'utilisation excessive de produits parfumés ou aérosols.
- Respecter les consignes d'utilisation des appareils de chauffage et de cuisson.
- Faire vérifier régulièrement les chaudières et appareils à combustion.
- Surveiller l'apparition d'humidité ou de moisissures et les traiter rapidement.
- Utiliser des produits d'entretien en quantité raisonnable et à des concentrations appropriées.
- Réaliser un dépistage du radon dans les zones à risque.



Pour en savoir plus

- [Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur \(Observatoire de la qualité des environnements intérieurs OQEI, 2025\)](#)
- [Santé publique France](#)
- [Agence nationale de sécurité sanitaire \(ANSES\)](#)
- [Haut Conseil de la Santé Publique \(HCSP\)](#)
- [Société de Pneumologie de Langue Française \(SPLF\)](#)
- [Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#)

Références bibliographiques

1. Santé publique France. *Qualité de l'air intérieur et santé*. Saint-Maurice : Santé publique France ; 2024.
2. Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur. *La qualité de l'air intérieur en France*. Paris : OQAI ; 2024.
3. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. *Air intérieur : principaux polluants et effets sanitaires*. Maisons-Alfort : ANSES ; 2024.
4. World Health Organization. *Household Air Pollution and Health*. Geneva : WHO ; 2024.
5. Institut National du Cancer. *Radon et risque de cancer du poumon*. Boulogne-Billancourt : INCa ; 2024.
6. Société de Pneumologie de Langue Française. *Qualité de l'air intérieur et maladies respiratoires*. Paris : SPLF ; 2024.

