

COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS

Les composés organiques volatils (COV) constituent un vaste groupe de substances chimiques que l'on trouve fréquemment dans l'air intérieur et extérieur. Les COV peuvent nuire à la qualité de l'air. Bien que certains COV dégagent une odeur distincte à des concentrations élevées, ils peuvent être présents même s'il n'y a pas d'odeur. L'exposition aux COV présents dans l'air intérieur peut entraîner des effets sur la santé, selon le type de COV, la concentration de COV et la durée d'exposition.

EFFETS SUR LA SANTÉ DES COV

Pour la plupart des COV, les concentrations présentes dans les maisons ne posent habituellement pas un danger important pour la santé.

L'exposition à certains COV peut causer :



de la fatigue



des nausées



des étourdissements



des maux de tête



des difficultés respiratoires



une irritation des yeux, du nez et de la gorge

QUI EST LE PLUS À RISQUE?

- les enfants
- les personnes âgées
- les femmes enceintes
- les personnes ayant des problèmes de santé, comme l'asthme, une maladie pulmonaire chronique ou une bronchite



SOURCES INTÉRIEURES

Les COV peuvent se retrouver dans l'air intérieur à partir de nombreuses sources, dont :

La fumée de cigarette

Des matériaux de construction, comme la peinture, les colles et le vernis

Les chandelles et l'encens

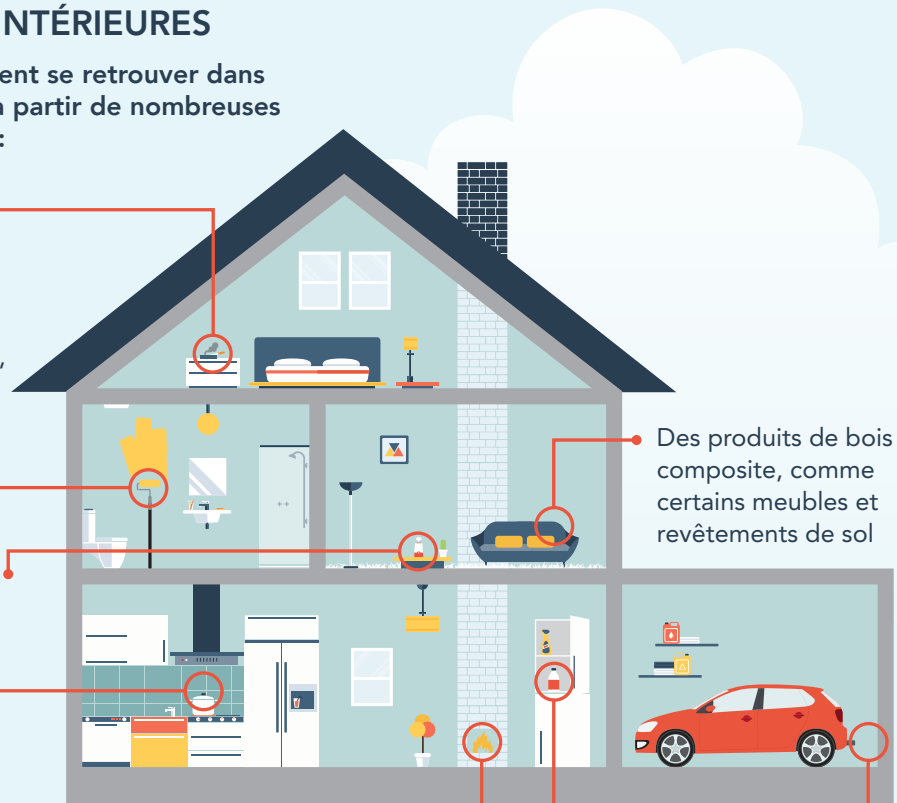
La cuisson, en particulier la friture

Des sources de combustion dont le système d'évacuation est défectueux, comme les foyers, les poêles à bois, les cuisinières à gaz et les appareils de chauffage central

Des produits domestiques, comme les assainisseurs d'air et les produits de nettoyage

Des produits de bois composite, comme certains meubles et revêtements de sol

L'infiltration de substances provenant de garages attenants, comme les gaz d'échappement

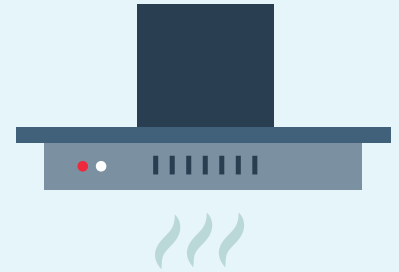


RÉDUIRE L'EXPOSITION AUX COV À L'INTÉRIEUR

Vous pouvez réduire l'exposition aux COV dans votre maison en faisant ce qui suit :

AMÉLIOREZ LA VENTILATION

- si possible, utilisez un ventilateur d'extraction (hotte) avec évacuation vers l'extérieur lorsque vous cuisinez
- assurez-vous d'avoir une ventilation adéquate vers l'extérieur si vous utilisez des appareils à combustion, comme des foyers, des poêles à bois, des cuisinières à gaz et des appareils de chauffage central
- ouvrez les fenêtres lorsque la qualité de l'air extérieur est bonne
 - vérifiez la qualité de l'air extérieur dans votre région en consultant la page [Cote air santé](#)
- si possible, utilisez une ventilation mécanique comme un système de HVAC (chauffage, ventilation et climatisation) bien entretenu



ÉVITEZ DE FUMER À L'INTÉRIEUR

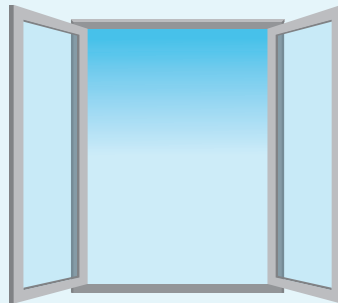
- la **fumée secondaire** contient plusieurs COV

Assurez-vous que toute porte entre la maison et le garage attenant est bien **ÉTANCHE**



OUVREZ LES FENÊTRES POUR AMÉLIOREZ LA VENTILATION LORSQUE VOUS UTILISEZ DES PRODUITS DE NETTOYAGE

- lisez et suivez les instructions figurant sur l'étiquette de tous les produits de nettoyage



OUVREZ LES FENÊTRES POUR AMÉLIOREZ LA VENTILATION POUR BIEN AÉRER LA PIÈCE LORSQUE VOUS UTILISEZ DES PRODUITS comme :

- des colles
- des peintures
- des vernis
- des adhésifs



CHOISISSEZ DES PRODUITS À FAIBLE TAUX D'ÉMISSION, si possible

- il existe des produits de bois composite, des peintures, des vernis et des produits nettoyants chimiques qui émettent moins de COV que d'autres
- entreposez les produits **correctement**



RÉDUISEZ AU MINIMUM L'UTILISATION DE PRODUITS PARFUMÉS, comme les désodorisants (assainisseurs d'air) à brancher



Pour obtenir de plus amples renseignements sur les COV, consultez [le site Web de Santé Canada](#) ou communiquez avec nous à l'adresse air@hc-sc.gc.ca