

Qualité de l'air intérieur et entretien du logement

Aération et Ventilation

Dernière mise à jour : 2 décembre 2025

Temps de lecture : 7 minutes

Périodes :



Définition

L'aération est l'action de renouveler l'air dans un espace clos (par exemple, en ouvrant les fenêtres et/ou les portes). La ventilation permet de renouveler l'air du logement en y assurant une circulation d'air générale et permanente.

L'aération et la ventilation sont indispensables et permettent de maintenir une bonne qualité de l'air à l'intérieur du logement et d'éviter ainsi une concentration trop importante en polluants chimiques ou biologiques.

Messages clés

- L'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur
- La pollution de l'air intérieur est fortement liée aux activités des occupants et aux équipements et matériaux utilisés dans le foyer

Une aération 2 fois par jour (au moins 10 minutes par jour hiver comme été) et une bonne ventilation des espaces clos (logement, bureau...) permettent :

- La réduction de la concentration de ces polluants dans le logement
- La réduction de l'humidité, source potentielle de moisissures
- L'évacuation des mauvaises odeurs et donc d'éviter l'utilisation de parfums d'ambiance polluants
- Un apport d'air "neuf" provenant de l'extérieur

En pratique

De manière générale

- Aérer minimum 10 minutes 2 fois par jour, chaque pièce du logement. Aérer en grand, fenêtres (et/ou portes) opposées ouvertes, afin de créer un courant d'air
- Limiter l'utilisation des produits ménagers (page entretien du logement)
- Eviter l'utilisation de parfums d'ambiance, encens, diffuseurs, désodorisants, bougies (page parfums d'ambiance)
- Aérer en cas de réalisation de ménage, bricolage, utilisation de pesticides, cuisson d'aliments, utilisation de parfums d'ambiance de bougies ou encens, achat de meuble neufs (page Travaux, bricolage, aménagement) ou lors d'activité générant de l'humidité

- Vérifier les systèmes de ventilation du logement :
 - Nettoyer régulièrement les grilles de ventilation et les bouches d'extraction d'air situées dans les pièces humides
 - Ne pas boucher les grilles de ventilation
 - Faire entretenir le système de VMC par un professionnel qualifié tous les 3 ans
 - Astuce :
 - Il est possible de placer une feuille de papier toilette devant les bouches d'extraction d'air (pièces humides) : si la ventilation fonctionne, elle doit être attirée vers la bouche
 - Si la pièce est équipée d'une fenêtre de toit, il existe une position ventilation qui fait office d'arrivée d'air

Pendant la grossesse :

- Si la chambre du bébé a fait l'objet de travaux ou d'installation de meubles neufs, il est recommandé de l'aérer quotidiennement pendant plusieurs semaines même si elle n'est pas encore occupée.
- Proscrire la participation aux travaux de rénovation, de bricolage et d'aménagement ([page Travaux, bricolage, aménagement](#))

Documentation

- Recommandations de Pratique Clinique du Conseil National des Sages-Femmes (CNSF) : "Interventions pendant la période périnatale". [Chapitre 4 : Expositions domestiques aux agents chimiques : produits ménagers, matériaux de construction, décoration et pesticides](#)
- (1) Cohorte PARIS : Impact de l'exposition domestique précoce à des polluants chimiques sur la morbidité respiratoire du nourrisson: résultats de la cohorte Paris, [Bulletin épidémiologique hebdomadaire de Santé Publique France, 2022](#), lien vers le [pdf](#)
- (2) Cohorte Esteban : [site](#) et [protocole](#) de l'étude

Information pour les familles

- Article de Santé Publique France sur « [Comment réduire les polluants de l'air intérieur](#) », 2024
- [Fiche Aération/ventilation](#) de l'Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique (APPA), 2020
- Fiche « [Limiter les polluants dans son logement](#) », 2p, projet « Femme enceintes environnement et santé » (FEES), 2024
- [Fiche Qualité de l'air intérieur](#) – Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles
- « [Guide de la pollution de l'air intérieur](#) », Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), Agence Nationale pour l'Habitat (ANAH), Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur (OQAI)
- Fiche « [Rénovation : bien ventiler son logement](#) », Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME)
- Site des 1000 premiers jours « [Améliorer la qualité de l'air intérieur](#) »
- Livret généraliste « [Notre environnement, notre bébé, sa santé](#) », projet « Femme enceintes environnement et santé » (FEES), *langage Facile à Lire et à Comprendre (FALC)*.
- Affiche : [Enceinte : mes bons gestes santé /environnement](#), mpedia, *langage Facile à Lire et à Comprendre (FALC)*