

Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficiency-santeau travail.org



Découvrez notre kit
hygiène de vie



Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficiency.org

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version 2026

PRÉVENTION • SANTÉ PUBLIQUE

Qualité de l'air intérieur (QAI)

Un enjeu invisible...mais essentiel !



Pourquoi s'intéresser à la QAI ?

L'air que nous respirons chaque jour est aussi important que nos outils de travail.

L'air intérieur peut être jusqu'à 8 fois plus pollué que l'air extérieur.



Le saviez-vous ?

Une bonne QAI s'intègre dans l'amélioration de la qualité de vie et des conditions au travail.

Jusqu'à +34 % de productivité et jusqu'à -23 % d'absentéisme.

(World Green Building Council, rapport 2014)

Les effets sur la santé et les causes d'une QAI dégradée

POLLUANTS	SOURCES PRINCIPALES	EFFETS SUR LA SANTÉ
CO ₂	> Respiration humaine	> Fatigue, baisse de concentration
Particules fines	> Combustion, poussières	> Maladies respiratoires, cardiovasculaires
COV (Composés organiques volatils)	> Peintures, colles, mobilier	> Irritations, effets cancérigènes
Moisissures	> Infiltrations, ventilation insuffisante et condensation	> Allergies, troubles respiratoires

Les premiers signes d'une QAI dégradée

- Maux de tête fréquents
- Irritations (Yeux, voies respiratoires)
- Symptômes allergiques
- Sensation d'inconfort

Le dispositif réglementaire de surveillance de la QAI

Concerne les établissements recevant du public : les établissements scolaires ou de formation professionnelle (Article R.221-30).

Actions à engager

1. Évaluation annuelle de l'aération
2. Autodiagnostic au moins tous les 4 ans
3. Campagnes de mesures aux étapes clés
4. Mise en œuvre d'un plan d'actions

Effcience vous accompagne

Notre démarche de **repérage et d'évaluation des risques** en cas de suspicion de QAI dégradée :

- Visite des locaux
- Évaluation du confinement et mesures d'ambiance
- Accompagnement à l'élaboration d'un plan d'action



Rapprochez vous de votre équipe médicale pour vous orienter vers un accompagnement adapté.

5 bonnes pratiques pour améliorer la QAI

Renouvellement d'air suffisant

Aérer 10 min toutes les 2 h.
S'assurer du bon fonctionnement du **système de ventilation** et viser **36 m³/h par personne** (soit 10 L/s/pers) selon la norme NF EN 16798.

Produits d'entretien éco-certifiés

Privilégier les produits d'entretien à faibles émissions : sans solvants, sans parfums, labellisés Écolabel ou équivalent.

Ventilation intelligente

Utiliser des capteurs CO₂ intelligents pour ajuster l'aération en cas de forte occupation.

Implication des usagers

Permettre aux occupants de signaler les inconforts (odeurs, manque d'air, premiers signes) via un QR code ou une adresse mail dédiée.

Matériaux à faibles émissions

Lors des travaux ou achats, privilégier des peintures, colles, sols et mobiliers étiquetés A+ afin de limiter les émissions de COV.

Déballer et stocker le mobilier neuf dans une pièce ventilée et non occupée avant leur utilisation (durée recommandée : 4 semaines).