



## Notre logement influe sur notre santé

**Nous passons une majorité de notre temps dans notre logement. De fait, et pour de très nombreuses raisons, celui-ci a une influence importante sur notre état de santé, qu'elle soit physique ou mentale. Par des petits gestes simples du quotidien, nous pouvons tous agir pour améliorer cela et agir sur notre santé par le biais de notre habitation.**

Le logement est un déterminant social majeur de la santé, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Et par santé, elle entend « un état complet de bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». En agissant sur la qualité de notre logement, et cela passe par une grande diversité d'actions, il est donc possible de faire de la prévention, c'est-à-dire d'éviter ou de réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps. Une majorité de ces actions sont accessibles à la plupart d'entre nous, par des petits gestes simples au quotidien, que nous soyons locataire ou propriétaire.

Plus globalement, c'est même notre habitat qui est un facteur important de bonne santé. Et par habitat, on entend non seulement le logement, mais aussi son environnement, et notamment l'accessibilité à des espaces verts, l'offre de transports en commun, la possibilité d'entretenir une vie sociale, d'avoir des activités culturelles et l'offre de services. Autant de facteurs sur lesquels il nous est plus difficile d'agir directement.



## Une influence majeure mais discrète

Nous passons plus de 90 % de notre temps à l'intérieur de bâtiments ou de moyens de transport, et même 60 % de notre temps à notre domicile. Avec l'allongement de l'espérance de vie et le désir de vieillir chez soi, mais aussi le développement du télétravail suite à la crise sanitaire, un habitat adapté, sain et accessible est devenu une priorité pour une grande partie d'entre nous. D'après l'agence Santé publique France, il est prouvé qu'une amélioration de l'habitat a des effets directs et indirects sur la santé des habitants, en particulier celles des enfants, en agissant notamment sur l'hygiène, la sécurité et le confort des logements.

À l'inverse, de nombreux indicateurs révèlent que le mal-logement ou même quelques défauts imperceptibles peuvent avoir des conséquences directes sur notre état de santé. Un rapport de la Fondation Abbé Pierre publié en 2016 déclare ainsi que « vivre dans un logement dans un état de précarité énergétique ou avec une exposition au bruit ou sur occupé augmente de 40 % le risque de déclarer un état de santé dégradé ». Il souligne aussi que ce sont les populations les plus défavorisées qui subissent le plus l'impact de leur logement sur leur état de santé et qui ont le moins de moyens pour y remédier.

Et si l'on s'intéresse plus précisément à la qualité de l'air intérieur par exemple, il apparaît que plus d'un quart des Français déclarent ressentir parfois une gêne ou des troubles respiratoires liés à l'air intérieur. Rien d'étonnant puisque d'après l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur, le niveau de pollution dans un logement peut être cinq à dix fois plus élevé qu'à l'extérieur.

## Des risques divers

Les caractéristiques d'un logement peuvent agir de manières très différentes sur notre état de santé. Il peut notamment y avoir des conséquences directs ou indirectes sur :

- Le niveau de stress et le bien-être mental, qui sont des composantes essentielles de l'état de santé général
- Les risques de survenue ou d'aggravation de maladies cardiovasculaires, deuxième cause de mortalité en France après les cancers
- La santé respiratoire, alors que 4 millions de Français souffrent d'asthme et 3,5 millions de broncho-pneumopathie obstructive chronique (BPCO)
- Les risques d'accidents domestiques, principale cause de décès chez les enfants et de perte d'autonomie chez les seniors
- L'autonomie des personnes âgées et/ou des personnes en situations de handicap

## Des actions concrètes

Pour diminuer les risques liés au logement et agir ainsi sur notre état de santé, de nombreuses actions peuvent être entreprises. Il s'agit autant de petits gestes au quotidien que de travaux de rénovation par exemple et de changements dans notre mode de vie.



Voilà les principaux facteurs sur lesquels on peut agir :

- La qualité de l'air intérieur, en étant vigilant sur les matériaux utilisés pour l'ameublement et les revêtements des murs et des sols, sur l'utilisation de bougies ou parfums d'intérieur, sur le tabagisme passif, sur le niveau d'humidité... et en aérant
- La mise aux normes et entretien régulier de l'installation électrique
- La mise aux normes et entretien régulier du système de chauffage individuel
- Des fenêtres permettant une bonne isolation thermique et sonore, et favorisant la lumière naturelle
- Le choix de produits d'entretien et d'aménagement respectueux de l'environnement et de la santé
- La diminution des risques d'accidents domestiques, notamment de chutes, d'intoxication, de brûlures et de noyades
- La lutte contre les nuisibles (termites, cafards, rongeurs...)

Il est aussi possible d'avoir des actions positives en faveur de notre santé physique et mentale, comme par exemple en pratiquant une activité physique à son domicile, en améliorant ses conditions de sommeil, et pourquoi pas en ayant un animal de compagnie et/ou des plantes vertes ! Leur présence est en effet favorable à la diminution du stress !

**Rédaction :** Emilie GILLET

**Date :** 09.06.2021