

Identifier les allergènes et les polluants de l'habitat pour une maison saine et une famille en pleine santé !

Nouvelle édition



 **Asthme & Allergies**
ASSOCIATION

Document réalisé en partenariat avec **dyson**

Nous passons en moyenne 80 à 90 % de notre temps à l'intérieur des locaux (chez soi, au bureau, en voiture...) et contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'air intérieur n'est pas dénué de toute pollution, qu'elle vienne de l'air extérieur ou qu'elle soit générée par nos habitudes de vie. Cette pollution peut être d'origine biologique ou chimique.

Les différents polluants que nous rencontrons dans nos habitats sont souvent responsables de problèmes de santé : respiratoires principalement (rhinites allergiques, asthme), mais aussi cutanés (eczéma, urticaire), oculaires (conjonctivite) ou de troubles tels que migraine, vertiges, fatigue.

LES ALLERGÈNES BIOLOGIQUES

Les acariens

Ils mesurent en moyenne 1/3 de mm, sont invisibles à l'œil nu, vivent 2 à 3 mois et, si les conditions sont favorables, peuvent se reproduire très rapidement. Les allergènes proviennent des acariens vivants ou morts et de leurs excréments. Pour bien vivre et proliférer, un acarien a besoin d'être au chaud (20-25 degrés), dans un milieu humide (70-85 % d'humidité ambiante) et d'avoir à manger (débris de peau humaine et moisissures).

Où les trouve-t-on ?

Dans les matelas, sommiers et tous les textiles : rideaux, tapis, moquettes, canapés textiles, peluches, vêtements non rangés, tapisseries murales, poussière...

Comment détecter la présence d'acariens ?

Il existe un test très simple et rapide à faire chez soi à l'aide d'un aspirateur.

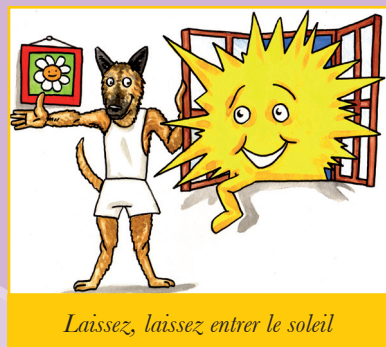
Effets sur la santé : rhinites allergiques, asthme, urticaire et aggravation de la dermatite atopique.

Conseils : aérer quotidiennement le logement et ne pas trop chauffer : température conseillée < 20°C, lutter contre l'humidité et laisser pénétrer le soleil dans le logement.

Bannir la poussière : ranger les vêtements, livres et bibelots dans des placards fermés.

Éviter les tapis et moquettes (avoir de préférence des sols lisses et lavables), proscrire les canapés en tissu sinon utiliser ponctuellement des acaricides.

Au niveau de la literie : remplacer les sommiers tapissiers par des sommiers à lattes. Protéger les matelas avec une housse anti-acariens intégrale validée et passer régulièrement l'aspirateur avec une brosse spéciale matelas. Préférer les couettes, couvertures et oreillers en synthétique, lavables en machine à 60°C (tous les 3 mois). Pour le ménage, préférer l'aspirateur (muni d'un filtre HEPA) au balai et laver le sol régulièrement. Aspirez votre intérieur avec un bon aspirateur qui maintient son efficacité dans le temps et capture efficacement la poussière sans la rejeter dans l'air. Limiter le nombre de peluches des enfants et les laver tous les mois en machine.



Laissez, laissez entrer le soleil

Les blattes (appelées aussi cafards ou cancrelats)

Ce sont des insectes ayant un très fort pouvoir de multiplication, omnivores, avec une préférence pour les végétaux. Ils vivent de 1 à 2 ans et pondent 300 oeufs pendant ce laps de temps.

Où les trouve-t-on ?

Dans des locaux humides, chauds, pourvus de nourriture. Elles sont visibles surtout la nuit. Leurs lieux préférés sont les cuisines, les gaines d'aération, les vide-ordures et sont parfois présentes dans tout le logement.

Effets sur la santé : asthme, rhinites, conjonctivites.

Conseils : aérer quotidiennement, enfermer hermétiquement la nourriture, poser des moustiquaires aux grilles d'aération, boucher les fissures éventuelles des murs ; désinsectiser le logement (faire appel à des sociétés spécialisées) et si possible tout l'immeuble. Éviter les sprays, préférer les gels et les pièges à blattes.

🔍 Allergènes d'animaux domestiques (chat et chien)

Où les trouve-t-on ?

On trouve plus de 9 millions de chiens en France, et 1 foyer sur 4 possède un chat. Les allergènes sont présents dans la salive, l'urine, les excréments et la fourrure. Ils sont de très petite taille et très tenaces, ils restent en suspension dans l'air, et se fixent sur tout support, de préférence textile. L'allergène reste présent plusieurs mois voire plusieurs années après le départ de l'animal (particulièrement le chat).

Les allergènes peuvent être transportés par les vêtements, les cheveux, les sièges de voiture...

Effets sur la santé : rhinite ou rhino-conjonctivite, asthme.

Conseils : si possible, se séparer de l'animal. Laver le chat régulièrement, se laver régulièrement les cheveux. Dans tous les cas lui interdire la chambre à coucher, aérer et utiliser un purificateur d'air avec filtre HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes). Passer tous les jours l'aspirateur avec une brosse rotative ou électrique adaptée pour désincruster les poils d'animaux des tissus.



Séparez-vous de votre animal

🔍 Les moisissures

Où les trouve-t-on ?

Ce sont des champignons microscopiques que l'on retrouve sous forme de taches souvent brunes ou noires, qui se multiplient toute l'année. Les moisissures se développent dans des endroits humides, obscurs et chauds : salles de bains, cuisines, matériaux humides (par exemple une fuite d'eau dans un mur), terre des plantes vertes... Parfois cachées, derrière un papier peint ou des lambris...



Éliminez les plantes vertes

Effets sur la santé : ce sont les spores, en suspension dans l'air, qui provoquent des manifestations telles que : asthme, bronchite allergique, conjonctivite, rhinite.

Conseils : aérer quotidiennement et laisser entrer le soleil dans le logement, désinfecter les surfaces contaminées avec de l'eau de Javel, jeter ou nettoyer les tissus ayant une odeur de moisi, ventiler, éviter d'avoir un aquarium qui n'a pas de couvercle car c'est une source d'humidité, éviter de faire sécher le linge dans l'appartement, éviter les écarts de température dans le logement qui génèrent de la condensation, utiliser une

hotte aspirante ou un extracteur, supprimer les plantes vertes. Mais surtout, **en rechercher la cause (fuite, infiltration d'eau...), pour éliminer la source d'humidité responsable de la présence de moisissures.**

LES POLLUANTS CHIMIQUES

🔍 **NO (Monoxyde d'azote), NO₂ (Dioxyde d'azote)**

Où le trouve-t-on ?

Dans les cuisines, garages, salles à manger, chambres.

Gaz émis par les cuisinières à gaz, les veilleuses des chauffe-eau, les poêles à gaz, les cheminées à foyer ouvert, les radiateurs à gaz et la fumée de tabac. Peut provenir aussi de l'extérieur (échappement des voitures).

Effets sur la santé : irritant, augmentation de la sensibilité des bronches et aggravation de l'asthme chez les asthmatiques.

Conseils : faire vérifier régulièrement les équipements, les tuyaux de raccord de gaz, bien ventiler la cuisine.

🔍 **SO₂ (Dioxyde de soufre)**

Le soufre est un gaz provenant de la combustion du charbon et du fioul. Il s'associe à l'oxygène de l'air et forme le dioxyde de soufre. C'est un gaz très irritant.

Où le trouve-t-on ?

Dans les cuisines et dans les pièces équipées de chauffages à charbon et à mazout. Il peut aussi provenir de l'extérieur (usine).

Effets sur la santé : irritation respiratoire, oculaire et cutanée. Peut provoquer des pharyngites et bronchites chroniques. Chez les asthmatiques, peut provoquer des crises d'asthme.

Conseils : aérer, ventiler son logement, entretenir son chauffage.

🔍 **COV (Composés Organiques Volatils) et plus particulièrement le formaldéhyde**

Ce sont des substances chimiques qui se volatilisent à température ambiante. Ils sont très nombreux dans nos maisons (50 à 300 COV). Leurs émissions varient en fonction de l'âge, de la nature du matériau, de la température, de l'humidité...

Où les trouve-t-on ?

Ils sont générés par les matériaux de construction, de décoration, d'isolation, les peintures, les vernis, les vitrificateurs, les colles... Les produits d'entretien (nettoyage, désodorisants, détachants, détartrants, insecticides). Les produits cosmétiques (laques, déodorants). Le formaldéhyde est présent dans les mousses urée formol utilisées comme isolant thermique.

Comment savoir si vous avez du formaldéhyde ?

Le formaldéhyde se mesure avec des détecteurs très simple d'utilisation.

Effets sur la santé : irritation des voies aériennes (risque plus important chez les enfants), des yeux, de la peau, amplifie la réponse à l'allergène, troubles cardiaques, troubles digestifs, troubles rénaux ou hépatiques, troubles du système nerveux. Effets cancérogènes ou tératogènes (risque de malformation du fœtus).

Conseils : bien aérer et ventiler son logement et notamment lors de travaux et d'achat de matériaux.



Aérez et ventilez votre maison

Règle de vigilance à essayer de respecter : utiliser des peintures à faible teneur en COV. Ne pas utiliser de produits à usage extérieur pour l'intérieur, bien aérer pendant et après l'utilisation de solvants, peintures, diluants... Mettre des gants et des masques adaptés. Préférer les bois naturels à ceux agglomérés. Éviter les panneaux d'aggloméré dans les pièces humides (risque d'émanation de formaldéhyde).

Ozone

Où le trouve-t-on ?

L'ozone présent à l'intérieur des locaux provient surtout des sources extérieures.

Effets sur la santé : de faibles concentrations d'ozone pourraient augmenter le seuil de sensibilité bronchique à l'allergène.

Conseils : éviter d'aérer le logement longtemps les jours de pic de pollution à l'ozone.

CO (Monoxyde de carbone)

Où le trouve-t-on ?

Dans toutes les pièces ayant un chauffage mal entretenu qui résulte d'une mauvaise combustion. C'est un gaz toxique, incolore et inodore.

Effets sur la santé : c'est une cause importante de mort accidentelle par asphyxie, lors d'intoxication aiguë (200 cas par an). L'intoxication chronique à faible dose donne des signes peu spécifiques (maux de tête, fatigue, vertiges, troubles digestifs). Les personnes les plus sensibles au CO sont les enfants, les personnes âgées, les insuffisants respiratoires ou coronariens.

Conseils : entretenir tout appareil à combustion (gaz, fioul, charbon) et ses périphériques et bien vérifier les dates de péremption sur les tuyaux de raccord. Ramoner les conduits de cheminée une fois par an. Nettoyer les grilles et bouches d'aération une fois par an.

Le service communal d'hygiène ou le service santé/environnement de la DDASS peut mesurer la concentration de CO au domicile. Ce service est gratuit.

Tabac

Il faut rappeler que le tabac reste le principal polluant à l'intérieur des maisons. La fumée de tabac contient 4 000 composés chimiques dont le monoxyde de carbone, des irritants, des produits cancérigènes, des métaux lourds. Ces substances se trouvent sous forme de gaz ou de particules dans la fumée inhalée par le fumeur et dans celle rejetée par la partie incandescente de la cigarette (tabagisme passif). La fumée est donc extrêmement nocive pour le fumeur mais aussi pour son entourage.

Effets sur la santé : les effets sont nombreux : cancers, aggravation de l'asthme et des allergies. L'enfant et le fœtus sont particulièrement exposés.

Conseils : ne fumer en aucun cas à l'intérieur du logement.

Conseils généraux

- Aérez, ventilez votre logement pendant au moins 20 minutes tous les jours, si possible matin et soir.
- Lutte contre l'humidité, contre la condensation et privilégiez le soleil.
- **Pour effectuer les tâches ménagères** : lavez le sol tous les jours et privilégiez l'aspirateur. Si vous devez acheter un nouvel aspirateur, choisissez un modèle puissant, qui ne perd pas d'aspiration, muni d'un filtre HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes), doté d'une bonne étanchéité et d'accessoires adaptés pour les tapis, moquettes, canapés, lits...
- Dépoussiérez à l'aide d'un chiffon humide.
- Attention aux produits aérosols, contenant des gaz irritants. C'est souvent le cas des nettoyants, des produits anti-moisissures, des produits cosmétiques (laques, déodorants), des désodorisants... Préférez des formes à pulvérisation ou sans mode de propulsion (déodorants à billes...).
- L'eau de Javel est une arme redoutable contre les moisissures.
- En cas d'allergie aux acariens, utilisez des housses anti-acariens intégrales et validées.
- Évitez les oreillers et couettes à base de duvet ou de plumes.
- Évitez les nids à poussière qui sont de véritables réservoirs à allergènes.
- Nettoyez, tous les 3 mois, les bouches d'aération de votre logement et ne les bouchez pas.
- Entretenez tous les ans les chaudières et vérifiez les dates de validité des tuyaux de raccordement.
- Ne fumez pas dans le logement.

Adresses utiles

Contactez des CMEI (Conseillers Médicaux en Environnement Intérieur).

Votre médecin peut vous conseiller de faire appel à un CMEI pour effectuer une visite de diagnostic de votre habitat afin de détecter les allergies et polluants présents et vous donner des conseils adaptés. Renseignements auprès de l'Association Asthme & Allergies

Si vous rencontrez des problèmes d'insalubrité, vous pouvez contacter le service Santé Environnement de votre mairie ou de la DDASS (Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales).

Si vous ne parvenez pas à résoudre vos problèmes d'humidité et de moisissures, il faut absolument en rechercher la cause et faire effectuer une étude complète du logement par une société spécialisée dans le traitement de moisissures et de problèmes d'humidité.

Si vous souhaitez plus de renseignements, vous pouvez prendre contact avec le Numéro Vert Asthme & Allergies Infos Service (appel gratuit) au  N° Vert 0 800 19 20 21 ou consulter le site Internet : www.asthme-allergies.org



3, rue de l'Amiral Hamelin - 75116 Paris
Tél. : 01 47 55 03 56 - Fax : 01 44 05 91 06