

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR ET DIMINUER LES EXPOSITIONS AU DOMICILE



La diminution des symptômes respiratoires et/ou allergiques nécessite, outre le respect du traitement médical, la diminution des expositions dans leur globalité.

AÉRER...VENTILER...CHAUFFER

 **AÉRER : une « chasse d'air » pour réduire la concentration des polluants et réduire l'humidité.**

- **Tous les jours et plusieurs fois par jour**, en toute saison, ouvrir les fenêtres en grand, pendant 5 à 10 minutes, en faisant un courant d'air.

 **VENTILER : nécessaire pour renouveler l'air en continu.**

- **Laisser le dispositif fonctionner en continu.**
- **Nettoyer les grilles d'entrée d'air** dans les pièces sèches et de sortie d'air dans les pièces humides.
- **Ne pas obturer les bouches d'entrée d'air.**
- **Vérifier le détalonnage des portes.** (1 à 2 centimètres).

 **CHAUFFER : un air sec est plus facile à chauffer qu'un air humide.**

- **Chauffer de manière homogène** en respectant si possible une température de 19-20°C la journée et de 17 °C la nuit, sans dépasser un écart de 2° à 3°C.

LUTTER CONTRE L'HUMIDITÉ ET LES MOISSURES

Humidité : réduire au maximum la production d'humidité liée aux activités humaines.

- S'il y en a, trouver les **causes des phénomènes d'humidité et y remédier.**
- **Aérer largement** après les activités générant de l'humidité (douche, cuisine, ménage ...).
- **Éviter la production de vapeur** : limiter l'utilisation des appareils à vapeur ; couvrir les casseroles lors de la cuisson ; si séchage du linge à l'intérieur, le faire dans une pièce aérée et ventilée, si possible exposée au soleil et **aérer en conséquence.**
- **Surveiller les taux d'humidité** ambiante en s'équipant d'un hygromètre. Les maintenir dans la fourchette recommandée (40-60 %).
- **Agir rapidement** en cas de fuite ou d'infiltration d'eau.

Moisissures

- **Trouver la cause** de leur apparition et y remédier.
- **Décontaminer** les surfaces dès leur (ré)apparition : nettoyer la zone contaminée avec un détergent classique et **la rincer.** Ensuite, la décontaminer en diluant 1 dose d'eau de Javel dans 9 doses d'eau **FROIDE. Se protéger** avec des gants et un masque FFP2 après éloignement des personnes sensibles. Renouveler l'opération si réapparition des moisissures.
- **Surveiller le terreau** des plantes et le remplacer 3 à 4 fois par an.
- **Ne pas stocker de fruits ou légumes gâtés.**

DIMINUER LES ALLERGÈNES

La poussière : un complexe de polluants et d'allergènes

- **Ne pas balayer à sec** : cela favorise la remise en suspension des poussières. Préférer le dépoussiérage humide avec une microfibre humidifiée et l'aspiration avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA (calibre 12 minimum).
- **Éviter les réservoirs à poussières** (bibelots, fleurs séchées ou artificielles, tapis ...).
- **Préférer les rangements à l'abri de l'air** et de la poussière.
- **Éviter l'encombrement des pièces.**

Les acariens : réduire l'humidité en globalité

- **Remédier aux phénomènes d'humidité s'il y en a.**
- **Aérer** l'ensemble des pièces du logement.
- **Éviter l'accumulation de textiles** (doubles rideaux, peluches, tapis, moquette). Les aspirer et les laver régulièrement. Ranger les vêtements et jouets dans des armoires fermées.
- Lingerie : **aérer longuement** la literie chaque jour pour en évacuer la chaleur et l'humidité produite la nuit. Aspirer régulièrement le matelas avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA. Lessiver le linge de lit toutes les semaines. Les couettes et oreillers le seront tous les 3-4 mois.
- Préférer un **sommier à lattes** à un sommier tapissier.
- **Protéger le matelas** avec une housse anti-acariens intégrale validée. Le jour de la pose, effectuer un lessivage de l'ensemble du linge de lit.



Les animaux domestiques : si une allergie est avérée, l'éviction de l'animal est conseillée.

Pour diminuer la charge allergénique :

- **Limitier leur périmètre d'accès** ; leur interdire l'accès aux chambres ; leur imposer une aire de couchage à aspirer et à nettoyer très régulièrement.
- **Brosser les animaux** à l'extérieur et passer un gant humide sur leur pelage.
- Si des poussières sont générées par la litière de la cage de rongeurs ou oiseaux, à défaut de pouvoir s'en séparer, **aspirer le logement très régulièrement et nettoyer les cages régulièrement** (vinaigre blanc dilué).



Les pollens : Inscription gratuite à la météo pollinique : www.pollen-hautsdefrance.fr

- **Ne pas faire sécher le linge à l'extérieur** en période de pollinisation.
- En période pollinique, **éviter d'ouvrir les fenêtres la journée** : aérer tôt le matin et le soir.
- Eviter les sorties dans les endroits à risque (parcs, forêts...).

MAITRISER L'EXPOSITION CHIMIQUE DOMESTIQUE

LES POLLUANTS : IRRITANTS BRONCHIQUES ET FACTEURS AGGRAVANTS DE L'ALLERGIE



Tabac

- **Supprimer toute consommation ou exposition tabagique** en espace clos, dans le logement ou dans la voiture.



Gaz de combustion

- Veiller à ce que l'**entretien annuel des appareils de combustion** soit réalisé par un professionnel.
- **Ne jamais boucher les arrivées d'air** (grilles ou réglettes).
- **Eviter l'usage de chauffage d'appoint à pétrole ou à gaz**, générateur d'humidité et de pollution, ou à défaut, limiter leur utilisation à **maximum 2 h consécutives** dans une pièce bien ventilée.



Polluants chimiques contenus dans les détergents, désodorisants, colles, peintures, meubles ...

- **Supprimer l'utilisation des aérosols.**
- **Eviter les parfums d'ambiance**, surodorants et produits lessiviels parfumés.
- **Limitier au maximum le nombre de produits d'entretien.** Respecter les quantités. Les stocker dans une pièce ventilée.
- **Privilégier les produits éco-labellisés** ou moins émissifs en substances irritantes (bicarbonate de soude, vinaigre blanc ...).
- **Préférer les produits lessiviels en poudre aux produits liquides.** En effet, ceux-ci sont composés d'agents conservateurs, allergisants connus.
- **Choisir des peintures à faible émission en COV** (Composés Organiques Volatils), en privilégiant les peintures labellisées.
- **Se protéger en cas de travaux** (masques FFP2, gants...).
- **Aérer** de façon importante pendant et après les travaux.
- **Stocker les meubles neufs** hors emballage pendant plusieurs jours dans une pièce bien ventilée.

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter votre Conseiller Médical en Environnement Intérieur.