



Asthme et qualité de l'air du logement :

Quelles peuvent être les expositions problématiques et comment les prévenir ?



L'asthme en quelques chiffres

- Plus de **4 millions d'asthmatiques** en France (6,7% de la population et 9% des enfants).
- Première maladie chronique de l'enfant.
- Encore 1 000 décès par an chez les moins de 65 ans.
- Coût pour la société important car elle est responsable de 600 000 journées d'hospitalisation et de 7 millions de journées d'arrêt de travail par an.
- Une cause allergique est retrouvée chez 70 à 80 % des adultes asthmatiques et chez 95 % des enfants atteints.

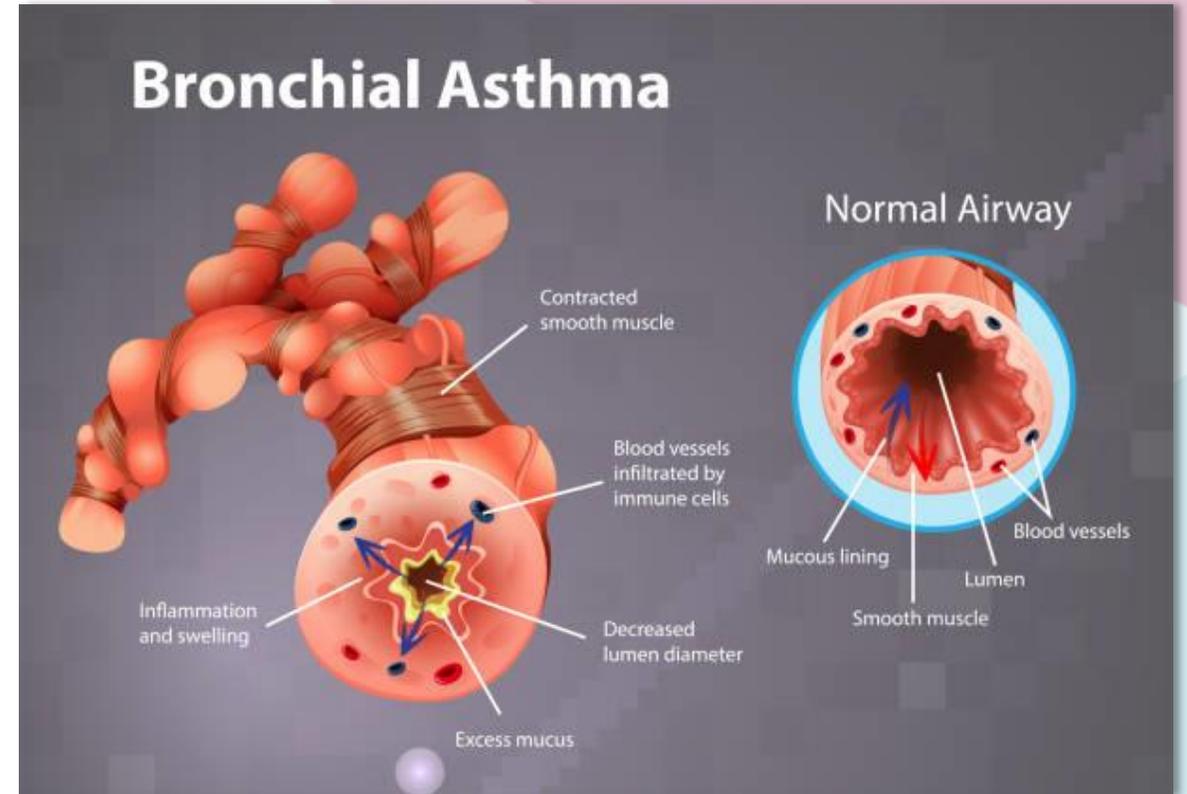
L'asthme, c'est quoi ?

Inflammation chronique des bronches.

3 mécanismes dans la crise d'asthme :

- Diminution calibre de la bronche
- Mucus ++
- Contraction muscles bronches
-> gêne respiratoire par obstruction

Asthme allergique – asthme non allergique



Outre les facteurs génétiques, selon l'OMS, "les plus gros facteurs de risque pour le développement de l'asthme sont les substances et particules qui sont inhalées et peuvent provoquer des réactions allergiques ou irriter les voies respiratoires".



Importance de la connaissance et de la maîtrise des facteurs environnementaux

En quoi le logement peut-il être source d'exposition ?

**Air intérieur
5 à 8 fois
plus pollué
que air
extérieur**

**80 %
Temps
passé en
espaces
clos**

**15 000 L
Air inhalé
sur 1
journée**

Un cocktail de polluants intérieurs...

... que nous pouvons éviter

Les moisissures liées
à l'humidité de l'habitat

Le mobilier

Les appareils à combustion

Les parfums d'ambiance

Les produits ménagers et de bricolage

Les allergènes d'animaux domestiques

Les modes de cuisson

La fumée de tabac

Les acariens présents
dans les moquettes, tapis, matelas ...



Comment prévenir et diminuer les expositions au domicile ?

2 grands principes

Renouveler l'air

AERER → Actions
&
VENTILER → complémentaires

Limiter les sources

Prévenir et lutter contre
les allergènes
&
les irritants respiratoires



Renouveler l'air

Aération = action volontaire et non permanente

- **Tous les jours et plusieurs fois par jour**, en toute saison, ouvrir les fenêtres en grand, pendant 5 à 15 minutes max., en créant un brassage d'air
- Aérer **pendant et après les activités qui génèrent de l'humidité (douche, ménage, cuisine...)**
- Aérer **le matin et le soir en cas de pics polliniques**
(<http://www.pollen-hautsdefrance.fr/>)
- Aérer **même en cas de pics de pollution** (mais adapter ses pratiques)



Ventilation = renouvellement d'air permanent

L'objectif d'un système de ventilation est de renouveler l'air du logement **en continu** afin d'évacuer les polluants et l'humidité générés par les occupants et les activités et d'amener un air « neuf »

≠ types de ventilation : naturelle, VMC, à double flux ...

→ Assurer un entretien régulier des bouches d'entrée et de sortie d'air (**dépoussiérage à l'aide d'une microfibre**)

→ **Ne jamais obstruer les bouches de ventilation**

→ Si double flux : entretien du système selon les recommandations du fabricant



limiter les sources : les allergènes

Lutter contre l'humidité et les moisissures

Selon le rapport ANSES* "Moisissures dans le bâti" de juin 2016, il existe des arguments forts établissant la causalité entre la présence de moisissures dans l'environnement domestique, le développement de l'asthme chez l'enfant et les exacerbations de l'asthme chez les personnes asthmatiques.

- Assurer un bon renouvellement de l'air : aération et ventilation
- Identifier et remédier rapidement à la cause des phénomènes d'humidité
- Chauffer les locaux en hiver de manière constante
- Eviter de placer des meubles contre des murs froids, ou laisser suffisamment d'espace (3 cm) entre les deux
- Isoler, dans la mesure du possible, les surfaces froides pour empêcher la condensation au niveau de la tuyauterie, des fenêtres, des murs extérieurs, du toit et des planchers
- Maitriser la production d'humidité générée par les activités humaines

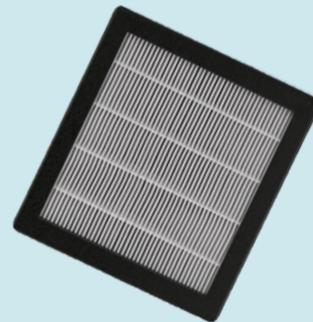
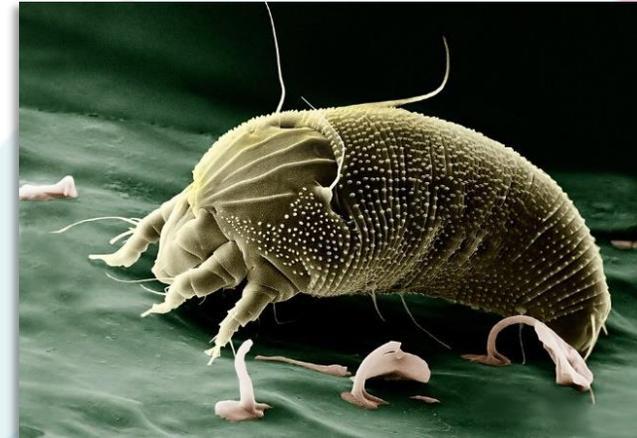


* Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Eviter la poussière et les acariens

La poussière est composée d'un mélange de poils, de phanères, d'acariens, de moisissures...
Allergie à la poussière = allergie aux acariens

- Eviter la présence de nids à poussières : tapis, rideaux, peluches, bibelots...
- Eviter balayage à sec
- Laver les draps et autres textiles à 60 °C
- Aérer quotidiennement la literie et privilégier les sommiers à lattes. La remplacer quand trop ancienne
- Maintenir le taux d'humidité entre 40 et 60 % et essayer de ne pas chauffer le logement à plus de 20°C
- Utiliser un aspirateur équipé d'un filtre HEPA de calibre 12 à 14



Prendre des précautions vis-à-vis des animaux domestiques

Allergie à un animal domestique
(chat, chien, oiseau, rongeur...)

↓
Se séparer de l'animal

A défaut de pouvoir s'en séparer :

- Limiter au maximum l'accès du logement aux animaux (interdire l'accès de l'animal à la chambre)
- Veiller à un brossage et un entretien régulier des animaux et de leur lieu de couchage (à l'extérieur du domicile)
- Se laver les mains après contact



limiter les sources : les irritants respiratoires

Faire attention aux produits d'entretien et aux parfums d'ambiance

Le ménage Oui mais sans excès

- Exposition à de nombreuses substances par inhalation et contact cutané
- Plusieurs études permettent de faire le lien entre produits ménagers et santé
- Emissions de composés organiques volatils et autres substances qui peuvent causer des allergies respiratoires, des irritations ...

- **Limiter le nombre** de produits et leur quantité / **Respecter les consignes** d'utilisation (respecter les doses, ne pas mélanger les produits...)
- Eviter les **produits parfumés** / les **aérosols** / les **désinfectants**
- Eviter les produits contenant des pictogrammes de danger :

- Aérer pendant et après le ménage



Proscrire le tabagisme dans le logement

Composition du tabac :

- Nicotine (dépendance)
- Goudrons
- Monoxyde de carbone
- Ammoniac (NH₃)
- Arsenic
- Métaux lourds
- Substances irritantes
- etc...

Fumée de cigarette = 4000 substances toxiques dont 50 sont cancérogènes



Les chiffres annuels en France :

1 million de personnes exposées

3 000 décès/an du tabagisme passif

(Source : Ministère de la Santé)



Faire attention en cas de travaux

- Les matériaux de construction et de décoration peuvent émettre des substances chimiques nocives pour la santé (Solvants, composés organique volatils...)
- Ces matériaux relarguent pendant plusieurs jours, plusieurs semaines voire plusieurs mois
 - Bien aérer pendant et après la mise en œuvre
 - Réaliser les travaux en l'absence des personnes fragiles au niveau respiratoire
 - Isoler les pièces en travaux et dépoussiérer au maximum
 - Se protéger les voies respiratoires et les mains en cas de travaux
 - Se référer à l'étiquetage et aux labels :



Ressources

Site web de l'APPA : www.appa.asso.fr →

Se former & S'informer ▾ →

la documenthèque



Virus et Qualité de l'air intérieur : à vous d'agir !

Le confinement actuel vous oblige à rester chez vous ? Il est d'autant plus important de redoubler de vigilance pour ne pas vous exposer aux polluants de l'air à l'intérieur de votre logement. Ils peuvent en effet être problématiques pour votre santé et celle de vos proches. Alors, combattez le virus sans vous exposer à d'autres substances !

Ventiler et aérer

Si les bouches de ventilation ne doivent jamais être bouchées, l'aération, pour être efficace, doit se faire pendant 5 à 15 minutes maximum, par courant d'air, fenêtres grandes ouvertes. Ainsi, votre logement respire !

Interdire le tabac dans le logement

TOUJOURS à l'extérieur et, pour le temps du confinement, de manière individuelle sur la voie publique. N'oubliez pas votre attestation si vous sortez !

Réduire l'utilisation des produits désinfectants et parfumés dans le logement.

A trop les utiliser, vous fragiliserez vos barrières physiologiques, comme la peau ou les muqueuses respiratoires. Alors, gardez vos distances, lavez-vous les mains et ne pensez pas qu'en rajoutant des molécules dans l'air vous assainissez votre logement !

Utiliser avec précaution les chauffages à combustion

Qu'ils soient au bois, au gaz, au fioul..., ils doivent être conformes, entretenus et avec un conduit d'évacuation des gaz brûlés ramoné chaque année. Méfiez-vous des poêles à pétrole : 2h maximum par jour et dans une pièce bien ventilée !

Se protéger en cas de travaux

Confiner la pièce concernée et choisissez des matériaux moins émissifs en se référant à l'étiquetage (A+ de préférence). Déballer et stocker le mobilier neuf dans une pièce ventilée et non occupée pendant plusieurs jours.

Plus d'infos sur l'air intérieur : www.appa.asso.fr
#RestezChezVous

Recettes économiques et écologiques Produits d'entretien



DÉTARTREUR

Le **vinaigre blanc** ou **d'alcool** est un bon détartrant pour les évier, vitres de douche, toilettes mais aussi les cafetières, bouilloires et casseroles.
Pour le nettoyage de la robinetterie calcaire, déposer un peu de vinaigre sur les robinets, laisser agir, et rincer en frottant un peu.

DÉBOUCHER UNE CANALISATION

La méthode la plus simple consiste à verser une casserole d'**eau bouillante** dans l'évier ou les WC. L'eau chaude permet de diluer efficacement le savon et les graisses et emporte alors les débris. Une autre solution maison consiste à utiliser un mélange composé d'une tasse de bicarbonate, une tasse de **vinaigre blanc** et une demi-tasse de **sel de cuisine**. Laisser agir au moins une heure et rincer à l'eau chaude.

NETTOYER DES VITRES

Verser de l'**eau vinaigrée** dans un pulvérisateur. Pulvériser sur la vitre (éviter les joints) et passer soit un chiffon microfibre, soit du papier journal roulé en boule.

ENTRETIEN DES TOILETTES

L'utilisation de l'eau de javel n'est pas conseillée. Verser une tasse de **vinaigre d'alcool** dans la cuvette puis une poignée de **bicarbonate de soude**. Lorsque le mélange mousse, nettoyer et tirer la chasse d'eau.

CONSEILS D'UTILISATION

- 1) Protégez-vous (mettez des gants)
- 2) Ouvrez les fenêtres
- 3) Limitez les produits+ aérosol +
- 4) Attention au stockage et à l'étiquetage
- 5) Attention les huiles essentielles sont contre-indiquées chez les femmes enceintes ou allaitantes, les jeunes enfants et les personnes sensibles au niveau respiratoire

NETTOYER TAPIS/MOQUETTE

Étendre du bicarbonate de soude sur la surface, brosser vigoureusement les tâches avant d'aspirer.



HABITAT ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Le fœtus et le nourrisson, en plein développement, sont plus vulnérables aux polluants présents dans l'environnement, y compris à l'intérieur des logements.

Puis-je peindre la chambre de mon bébé ?

La peinture peut émettre plus ou moins de substances chimiques nocives pour la santé du bébé. Il est donc fortement **déconseillé à la future maman** de peindre elle-même la chambre de son futur enfant.
Et si vous passiez le pinceau à un membre de votre entourage ?
C'est durant les premières semaines après la pose que les émissions de polluants sont les plus importantes... N'hésitez donc pas à **aérer beaucoup plus** pendant cette période !

Comment choisir des produits de bricolage moins polluants ?

Les produits de construction et de décoration (peintures, vernis, colles...) sont munis d'une étiquette qui indique leur niveau d'émission en polluants volatils.

Préférez les produits étiquetés **A+**, ce qui garantira une plus faible émission de polluants.
Dans tous les cas, veillez à **aérer de façon plus importante pendant et après les travaux** !

Quels que soient les produits et matériaux utilisés :

- Ne pas participer aux travaux pendant la grossesse
- Attendre au moins 3 mois avant de faire dormir bébé dans une chambre rénovée !

Quelle température idéale pour la chambre de bébé ?

Pour le confort et la santé de votre nourrisson, il est recommandé de surveiller la température de la pièce (**entre 18 et 20°C**). L'hygrométrie (% d'humidité dans l'air) doit se situer entre 40 % et 60 % pour un confort optimal.

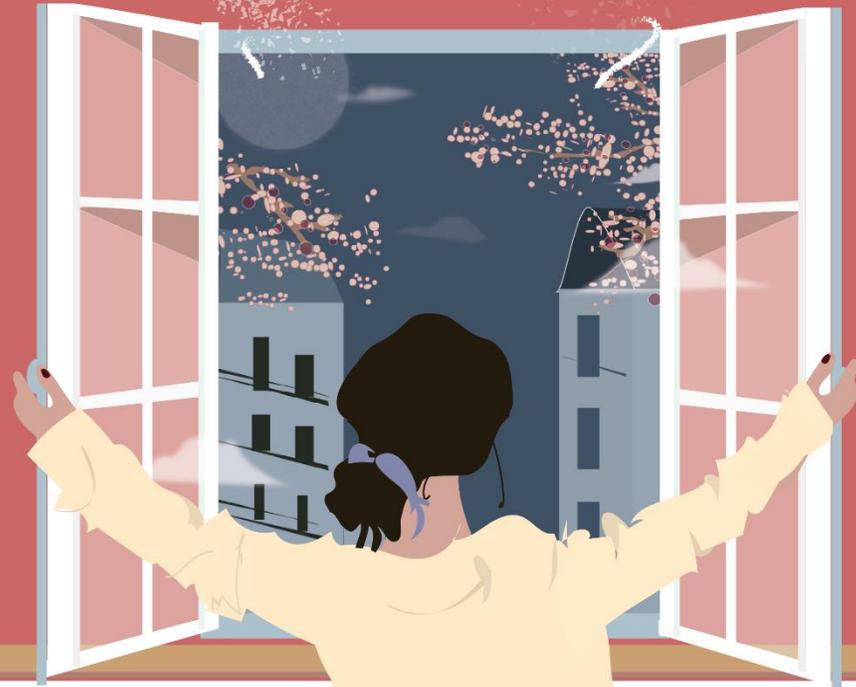
Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, il est important de **faire vérifier chaque année** ses appareils à combustion (chaudière, poêle à pétrole...), de faire **ramoner mécaniquement** sa cheminée par un **professionnel qualifié** et surtout de ne **jamais obstruer** ses grilles d'aération.

Merci de votre attention

Où que vous soyez, contre les virus,
L'AÉRATION est **AUSSI**
un **GESTE BARRIÈRE**

AÉRER efficacement, comment ?

- ouvrir les fenêtres **EN GRAND**, pour créer un brassage de l'air
- **TOUS LES JOURS, PLUSIEURS FOIS PAR JOUR**
- pendant **5 À 15 MINUTES**, selon la météo



« Plus que jamais, aérer, c'est préserver votre santé »