

Allergies et environnement intérieur

CO MONOXYDE DE CARBONE

- gaz incolore, inodore, sans saveur, non irritant, produit d'une combustion incomplète.
- Faire vérifier les appareils à combustion (chauffe-eau, chauffage mobile gaz/pétrole, cuisinière à gaz, cheminée...).
- Ramonage 1 fois par an des conduits d'évacuation.
- Vérifier que les aérations ne soient pas obstruées.
- Arrêt du tabagisme dans l'habitat.

COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS

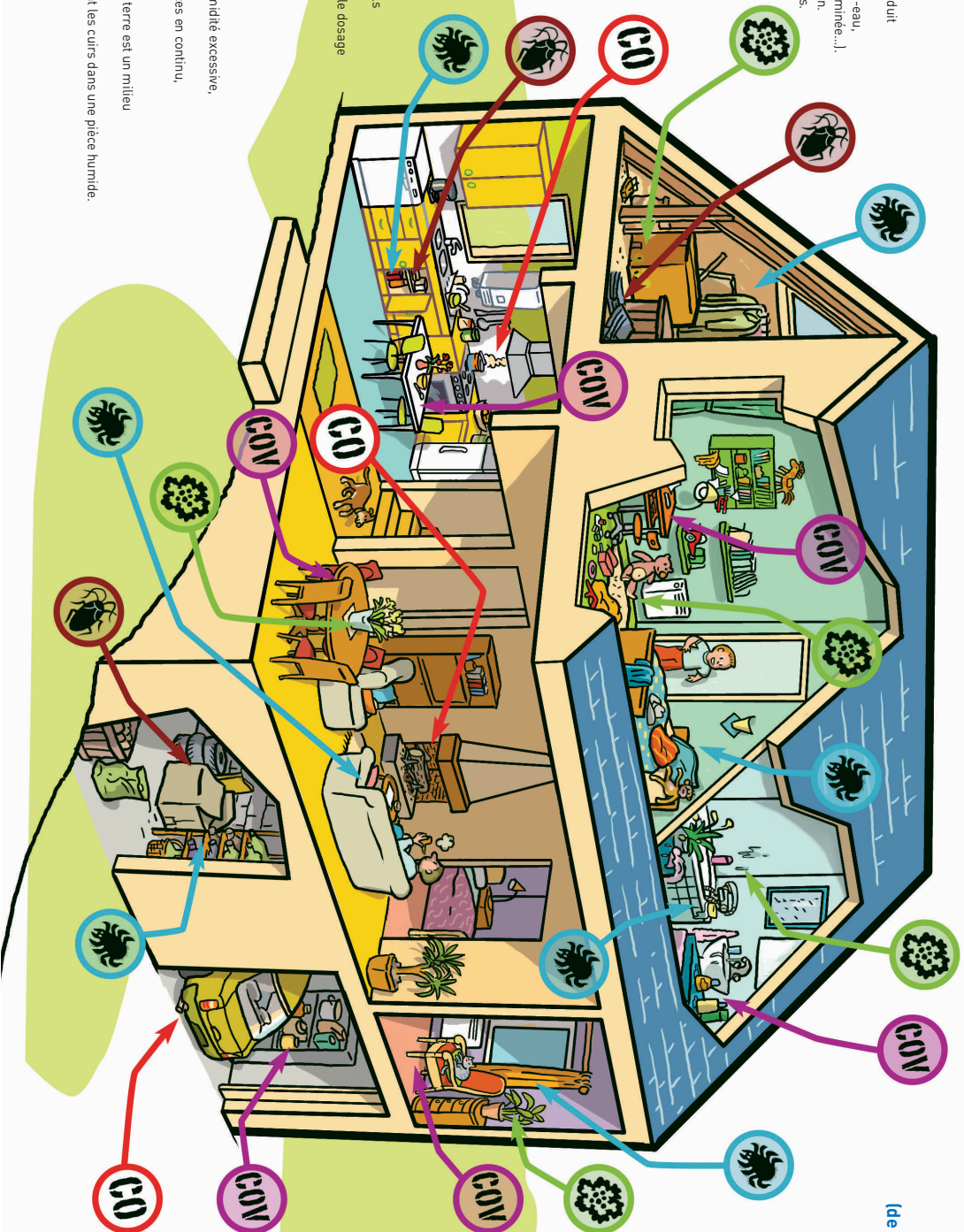
- issus des produits utilisés lors de la construction, la décoration, l'aménagement et l'entretien.
- Éviter de stocker les produits de bricolage et d'entretien, vérifier l'étanchéité des flacons.
- Les travaux de rénovation sont une source de pollution chimique parfois pendant plusieurs semaines. Il faut ventiler et chauffer pendant et après les travaux, ne pas séjourner dans la pièce la première semaine.
- Préférer des produits « exempt de solvant » ou « NF environnement ».
- Lameublement : le mobilier neuf est source de pollution chimique parfois pendant plusieurs mois.
- Déballer les meubles dans une pièce ventilée et chauffée, hors du lieu de vie quelque temps avant la mise en place.
- Produits d'entretien : limiter l'usage des aérosols (laque, parfum d'ambiance, déodorant corporel...)
- bien aérer pendant et après l'utilisation, respecter le dosage minimal préconisé.

MOISSISSURES (champignons microscopiques)

- se développent si l'aération est insuffisante et l'humidité excessive, se nourrissent de la poussière.
- Diminuer l'humidité : ventiler et chauffer les pièces en continu, sécher le linge autant que possible à l'extérieur ou dans une pièce suffisamment ventilée.
- Diminuer le nombre de plantes d'intérieur car la terre est un milieu propice à leur développement.
- Éviter de stocker les vêtements et principalement les cuirs dans une pièce humide.
- Nettoyer régulièrement avec un antioignonique.

VENTILATION

- assurer le renouvellement de l'air intérieur en continu
- Naturelle : s'effectue généralement à l'aide de grilles d'aération hautes et basses situées dans les pièces de service.
- VMC (ventilation mécanique contrôlée) : fonctionne à partir d'un ventilateur électrique placé dans les combles, qui aspire l'air de la cuisine, la salle de bain et des WC emportant ainsi vapeur d'eau, mauvaises odeurs, polluants...



Idée la famille des araignées, microscopiques)

ACARIENS

- se nichent principalement dans la literie, les rideaux, moquettes, tapis, mobilier tapissé...
- Aiment la chaleur et l'humidité, se nourrissent de squames et de débris alimentaires.
- Diminuer l'humidité : aérer, ventiler.
- Installer une housse protectrice pour la literie, laver le linge tous les 15 jours à 60°C et les oreillers et couette 4 fois par an à 40°C.
- Supprimer la moindre poussière par balayage humide ou avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA.
- Préférer les revêtements lavables.

BLATTES ACARIENS DE STOCKAGE

- se nourrissent principalement de restes alimentaires.
- Nettoyer à fond et régulièrement les pièces contenant les réserves alimentaires, vider et nettoyer les poubelles quotidiennement.
- Ne pas laisser de restes alimentaires sans les avoir stockés hermétiquement.
- Ne pas amener au domicile des cartons provenant de magasins (risque de présence d'œufs).

ANIMAUX DOMESTIQUES (chats, chiens, rongeurs, oiseaux,...)

- sont une source importante d'allergènes qui restent présents 6 mois après le départ de l'animal.
- Brossez et lavez régulièrement votre animal.
- Lui interdire les lieux de vie des personnes sensibilisées, principalement la chambre à coucher.
- S'en séparer, si possible, surtout lorsque la sensibilité est trop importante.

AÉRER

- apporte un renouvellement rapide de l'air intérieur
- Les fenêtres ouvertes 10 min suffisent pour renouveler entièrement l'air d'une pièce.
- L'aération de chaque pièce doit être effectuée tous les jours.
- Les pièces doivent être aérées quand l'air intérieur est plus particulièrement pollué lors de bricolage, lavage des sols, production de vapeur (cuisson, repassage, douche...).
- Privilégier l'aération lorsque l'air extérieur est le moins pollué soit en début de matinée ou en fin de soirée.