

ENVIRONNEMENT ET POLLUANTS INTÉRIEURS

AMÉLIORER L'AIR
QUE L'ON RESPIRE CHEZ SOI





Améliorer l'air que l'on respire chez soi

De nos jours, dans les pays industrialisés nous passons 80 % de notre temps à l'intérieur (dans nos habitats, dans les écoles, les lieux publics, les bureaux et moyens de transports).

Or, l'air intérieur est 5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur. Malheureusement cette pollution a un impact sur la santé :

- **des effets immédiats** (en cas d'inhalations de fortes concentrations) : irritation des yeux, du nez et de la gorge ou encore nausées, toux, troubles respiratoires, crise d'asthme et dans certaines situations extrêmes : intoxications, asphyxie et décès.
- **des effets à long terme** (des doses de polluants très faibles mais répétées et durables) : il s'agit de pathologies sévères, cancers, altération de la capacité respiratoire, aggravation de maladies cardio-vasculaires.

Où se cache la pollution intérieure ?

Chambre :

ameublements, vernis, colle, peintures, moquettes et revêtements de sol, animaux domestiques...

Salon :

ameublement (bois collé), cheminée / poêle, aspirateur, produits d'entretien, bougies parfumées, encens, plantes d'intérieur, tabagisme.

Salle de bain :

produits de toilette et cosmétiques, humidité.

Cuisine :

système de ventilation insuffisant, chaudière mal réglée, humidité des appareils ménagers (lavage, séchage, cuisson ...) poubelle et stockage de déchets, produits ménagers.

Garage :

produits de bricolage, émanation de gaz de voiture / motos, huile de vidange, ...



Les principales sources de pollution et les actions à mener pour respirer un air plus sain à l'intérieur

Vous pouvez agir sur le degré de pollution de votre intérieur

Le tabagisme



C'est la 1^{ère} source de pollution présent dans les logements. L'application de l'interdiction de fumer dans les lieux publics a permis de limiter l'exposition à la fumée, néanmoins lorsque quelqu'un fume à son domicile même en ouvrant les fenêtres les composants de la fumée restent dans l'air, ils sont ensuite absorbés par les tissus d'ameublement, les moquettes... et sont émis de nouveau plus tard dans l'air.

CONSEILS PRATIQUES

- Ne jamais fumer chez soi, même de manière occasionnelle et dans tout espace clos (voiture, train, etc.)
- Demandez à vos invités d'en faire autant.

L'humidité



L'humidité est une source indirecte de pollution : elle provient des lavages/séchages de linge, toilette, ...mais également de nos rejets en tant qu'humain (respiration, transpiration...). Elle favorise la prolifération de moisissures et d'acariens.

CONSEILS PRATIQUES

- Bien dégager les bouches d'aération des fenêtres.
- Nettoyer régulièrement votre système de ventilation.
- Rechercher la source d'humidité en cas de dégât des eaux.

Les appareils de combustion et de chauffage

De nombreux gaz sont émis par des appareils de chauffage mal entretenus pouvant émettre du dioxyde de soufre (SO₂) ou encore du monoxyde de carbone (CO) : gaz inodore, invisible, non irritant mais toxique et mortel. Chaque année 5 000 personnes sont victimes d'une intoxication au monoxyde de carbone et une centaine en meurt.

CONSEILS PRATIQUES

- Entretien les chauffages d'appoint, les chaudières, chauffe-eau...en fonction de leur mode d'emploi.
- Faire ramoner les conduits de fumée au moins une fois par an (c'est obligatoire).
- Aérer régulièrement le logement, ne pas boucher les entrées et sorties d'air et les nettoyer régulièrement.
- Ne pas faire fonctionner en continu les appareils de chauffage d'appoint mobiles.

CAS PARTICULIER

Le bois de chauffage pour les cheminées à foyer ouvert ou à insert doit être de qualité pour permettre une combustion complète et éviter l'émission de particules :
Ne jamais brûler de bois de récupération ou de bois humide.

Les matériaux et produits de construction, de décoration et d'ameublement

Les moquettes, revêtements de sol et mobiliers... Les émanations de certains de ces produits dégradent la qualité de l'air.

CONSEILS PRATIQUES

Apprenez à sélectionner vos produits en regardant l'étiquette qui signale le niveau d'émission en Composés Organiques Volatiles (COV).

>> Privilégiez les produits au niveau A+ (émission très faible)

Les produits de bricolage



Les peintures, les colles, les solvants, les diluants sont susceptibles de dégager des éléments toxiques dont les Composés Organiques Volatiles (COV).

CONSEILS PRATIQUES

Il faut prendre des précautions en bricolant :

- Aérer bien pendant toute la durée des travaux.
- Privilégier les produits les moins toxiques possibles.
- Éviter les mélanges de produits qui sont susceptibles de dégager des gaz toxiques.
- Porter des protections adaptées.
- Refermer bien les différents produits après utilisation pour éviter les émanations toxiques.
- Éviter de les stocker dans votre cuisine.

Les produits ménagers et parfums d'intérieur

Les produits d'entretien, les désodorisants, les parfums d'intérieur et insecticides dégagent tous des COV.

CONSEILS PRATIQUES

- Aérer tous les jours 20 minutes.
- Aérer pendant et après le ménage.
- Ne pas mélanger les produits et notamment l'eau de javel avec d'autres produits.
- Bien refermer les bouchons des produits pour éviter les émanations.
- Éviter de les stocker dans votre cuisine.
- Ne surtout pas abuser des produits odorants :
 - les parfums d'intérieur (sprays),
 - les bougies parfumées,
 - l'encens,
 - papier d'Arménie,
 - diffuseurs d'huiles essentielles.

Leur combustion dégage du monoxyde de carbone très toxique.

ZOOM sur...

COV

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les COV : Composés Organiques Volatils sont des composés organiques pouvant facilement se trouver sous forme gazeuse dans l'atmosphère. Ils constituent une famille de produits très large. Ils peuvent être d'origine anthropique (provenant du raffinage, de l'évaporation de solvants organiques, imbrûlés, etc.) ou naturelle (émissions par les plantes ou certaines fermentations).

Pour les personnes allergiques, penser également à évincer les allergènes de votre intérieur !!!

Les acariens



Les acariens sont de la famille des araignées. Ils ne mesurent que quelques dizaines de micromètres. On les trouve à l'intérieur des maisons, dans la poussière, la literie, les meubles rembourrés, la moquette, les tapis, les rideaux, les draps, les peluches...

Les acariens sont responsables de 75% des allergies respiratoires.

CONSEILS PRATIQUES

- Faire le ménage régulièrement avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA 13/14 et laver le sol régulièrement.
- Aérer le logement tous les jours en moyenne 20 minutes.
- Maintenir une température inférieure à 20°C.
- Favoriser l'utilisation de literies synthétiques.
- Laver les peluches et les draps à 60°C deux fois par mois.
- Equiper la literie de housses anti-acariens de qualité médicale.
- Lutter contre l'humidité.
- Éviter les tapis et moquettes, préférer les sols lisses et lavables.

Les moisissures

Les moisissures sont des champignons microscopiques présents dans l'environnement. Elles se développent sur des matériaux inertes très variés papier, bois, cuir, terre, plantes,...), dans des atmosphères humides, peu ventilées et généralement à des températures comprises entre 15 et 30 °C (salles de bains, cuisines, sous-sol des maisons et immeubles). Ce sont ces spores inhalés qui déclenchent les symptômes allergiques.

CONSEILS PRATIQUES

- Aérer quotidiennement 20 minutes.
- Ne pas boucher les entrées d'air et les nettoyer régulièrement.
- Lutter contre l'humidité.
- Réduire le nombre de plantes vertes à l'intérieur.
- Nettoyer les moisissures à l'aide d'eau de javel diluée.

Le saviez-vous ?

Il existe des Conseillers en Environnement Intérieur (CMEI).

Le CMEI est un professionnel diplômé, formé pour établir un audit de l'environnement intérieur. Il enquête au domicile des personnes qui en font la demande – par le biais d'un médecin, et sur prescription de celui-ci – réalise des prélèvements (poussière, moisissures...) et des mesures d'allergènes puis établit un diagnostic permettant ensuite de mettre en œuvre des mesures d'éviction des polluants domestiques et d'adapter son habitat.

L'aération est essentielle :

- Ouvrir les fenêtres 20 minutes en moyenne quotidiennement.
- Laisser la literie ouverte le plus longtemps possible.
- Nettoyer les grilles d'aération.
- Entretien correctement votre système de ventilation.
- En cas de pic de pollution préférer aérer tôt le matin et en soirée.

Pour plus d'information sur chacun de ces allergènes, consultez nos brochures et/ou notre site Internet.

AGIR & TRAITER

Pour éviter que l'allergie ne s'aggrave, il est important de consulter au plus tôt, dès les premiers symptômes. L'avis d'un allergologue est indispensable pour identifier l'allergène (ou les allergènes) responsable(s) de la maladie et s'assurer de sa (leur) responsabilité dans la survenue de ces symptômes.

Cette identification s'appelle un diagnostic allergologique. Le diagnostic se déroule en 3 étapes :

- Un interrogatoire minutieux.
- Un examen clinique.
- Des tests cutanés et/ou sanguins et/ou de provocation...

J'ÉVITE

L'éviction consiste à prendre des mesures pour lutter contre la présence de l'allergène et limiter le contact de la personne allergique avec lui. C'est le premier pas vers une amélioration des symptômes de l'allergie.

JE SOULAGE

Si vos symptômes sont modérés et apparaissent de temps en temps dans des situations bien précises, le médecin peut prescrire des traitements symptomatiques (des antihistaminiques ou des corticoïdes) qui réduisent les symptômes de l'allergie. Cependant leur effet cesse dès que vous arrêtez de les prendre.

JE TRAITE

Dans certains cas, après avoir identifié l'allergène responsable de l'allergie, l'allergologue peut décider de la mise en place d'un traitement d'immunothérapie allergénique pour modifier durablement la réponse immunitaire et l'évolution naturelle de la maladie.

- Elle est recommandée lorsque l'allergie entrave les activités du quotidien, ou lorsque les traitements symptomatiques sont insuffisamment efficaces et/ou mal tolérés.
- **L'immunothérapie allergénique (ou désensibilisation) est le seul traitement de l'allergie qui agit directement sur le système immunitaire en le « rééquilibrant ».**

4 bénéfices essentiels



1

Un traitement de la cause qui agit directement sur le système immunitaire, en le rééquilibrant

2

Une solution efficace qui agit sur les symptômes de l'allergie respiratoire

3

Des effets bénéfiques qui peuvent apparaître dans les semaines suivant le début du traitement et se prolonger sur plusieurs années même après l'arrêt du traitement

4

Une solution thérapeutique qui traite durablement l'allergie

Pour plus d'information sur l'ITA, demandez conseil à votre médecin spécialiste de l'allergie ou consultez notre brochure ITA et Observance.

STALLERGENES GREER À VOTRE SERVICE

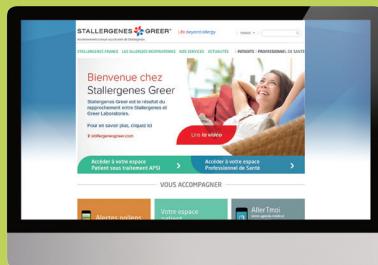
DES SITES D'INFORMATIONS SUR L'ALLERGIE



www.jesuisallergique.fr

Un site environnemental sur les allergies respiratoires :

- conseils et informations personnalisés,
- des témoignages de personnes allergiques,
- espace dédié aux enfants.



www.stallergenesgreer.fr

Le site institutionnel de Stallergenes Greer en France :

- informations sur les allergies respiratoires et leurs traitements,
- accès dédiés aux patients et aux professionnels de santé.

DES APPLICATIONS UTILES AU QUOTIDIEN

DISPONIBLES SUR APPSTORE ET GOOGLE PLAY



• Alertes Pollens

Pour être informé de la présence de pollens dans l'air au quotidien et lors de vos déplacements.

• AllerTmoi

Des rappels de prises et des rappels de rendez-vous.

• Allergy Track

Pour suivre ses symptômes allergiques et mesurer l'impact de son allergie.

POUR PLUS D'INFORMATION

Sur Internet :

www.jesuisallergique.fr
www.stallergenesgreer.fr

Ligne patients :

Tél. : +33 (0)1 55 59 20 60 - Fax : +33 (0)1 55 59 20 01

STALLERGENES GREER

6 rue Alexis de Tocqueville
92160 Antony

EN SAVOIR PLUS

- www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/habitation
Site de l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie.
- www.qualite-air-interieur.fr
Blog d'information sur la qualité de l'air intérieur.
- www.appa.asso.fr
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique.

Demandez conseil
à votre **médecin spécialiste**
de l'allergie