Éviter les irritants

Je ne fume pas dans la maison et je choisis des produits sains pour son aménagement et son entretien (*). Un nettoyage régulier de la maison avec un peu d'eau chaude et des détergents doux permet de se passer de produits agressifs.

(*) LIRE JE PEUX ÉVITER DE POLLUER L'AIR DE MA MAISON AVEC DES SUBSTANCES CHIMIQUES DANGEREUSES !, FICHE D'INFORMATION N° 3, SÉRIE LA SANTÉ ET L'HABITAT, ESPACE ENVIRONNEMENT, JUIN 2004.

2. Et si un membre de ma famille est allergique ?

Je consulte mon médecin

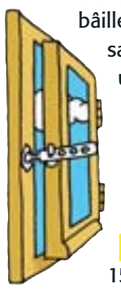
Il conseillera des mesures supplémentaires et jugera de la nécessité de faire effectuer une analyse des polluants dans la maison.

J'évite les traitements chimiques

Les produits anti-acariens, anti-moisissures… sont souvent inefficaces et contiennent des pesticides nuisibles à la santé. Il faut y renoncer (*).

(*) LIRE JE PEUX ÉVITER D'UTILISER DES PESTICIDES A LA MAISON !, FICHE D'INFORMATION N° 2, SÉRIE LA SANTÉ ET L'HABITAT, ESPACE ENVIRONNEMENT, JUIN 2003.

3. Dans tous les cas, ventiler la maison



J'installe des grilles de ventilation ou des entre-bâilleurs de fenêtre dans les chambres, le salon et la salle à manger : ils assureront une entrée d'air frais permanente et limitée tout le temps que je les occupe. Dans la cuisine, la salle de bains, la buanderie et le WC, j'installe des extracteurs pour évacuer l'air humide et pollué. Sinon, j'aère les pièces tous les jours, 15 minutes le matin et, si possible, 15 minutes le soir (pas plus longtemps en hiver pour ne pas refroidir la maison). J'aère aussi les matelas en laissant les lits ouverts la journée.

QUI CONTACTER ?

- ***Je cherche des informations sur les allergies, les housses anti-acariens…***
  - **Asbl Prévention des Allergies : 02.511.67.61**
    www.oasis-allergies.org (permanence : mardi et jeudi de 10h à 14h)
    Rue de la Concorde 56
    1050 Bruxelles
- ***Je cherche des informations sur les polluants dans la maison***
  - **Espace Environnement : 071.300.300**
    www.espace-environnement.be
    Rue de Montigny 29
    6000 Charleroi
  - **Inter-Environnement Wallonie**
    www.sante-environnement.be
  - **Institut Scientifique de la Santé Publique**
    www.indoorpol.be
- ***J'aimerais en savoir plus sur la composition des produits que j'achète pour entretenir ma maison - Je cherche des produits sains***
  - **Réseau Eco-consommation : 071.300.301**
    www.ecoconso.be (permanence du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30)
    Boulevard de Fontaine 27
    6000 Charleroi
- ***Je crois que mes problèmes de santé sont liés à la présence d'allergènes dans ma maison***
  - **Votre médecin généraliste**
    Il peut contacter le Réseau Eco-consommation pour obtenir les coordonnées d'un service d'analyse des pollutions intérieures

Communiquez cette information à vos voisins !

RÉGION WALLONNE
Avec le soutien du Ministre de la Santé, de l'Action sociale et de l'Égalité des Chances

Espace Environnement

ECOCONSOMMATION

RÉALISATION : Françoise Jadoul, Espace Environnement
MISE EN PAGE : Philippe Dillen dillen@alterego.be
DESSINS : Gérard Thèves corrosive@swing.be
Reproduction autorisée moyennant mention de la source

Je peux réduire les causes d'allergie dans ma maison !

☒ CHEZ MOI…

- ☐ **Des traces de moisissures sont visibles sur les murs froids**
- ☐ **La cuisine n'est pas équipée d'une hotte reliée à l'extérieur**

- ☐ **J'utilise une large gamme de produits d'entretien**

- ☐ **De nombreuses peluches, tapis et tissus garnissent la chambre des enfants**
- ☐ **Le chat fait souvent la sieste sur les lits**

- ☐ **Les filtres de l'aspirateur laissent ressortir les fines poussières**
- ☐ **Une ou plusieurs personnes fument dans la maison**

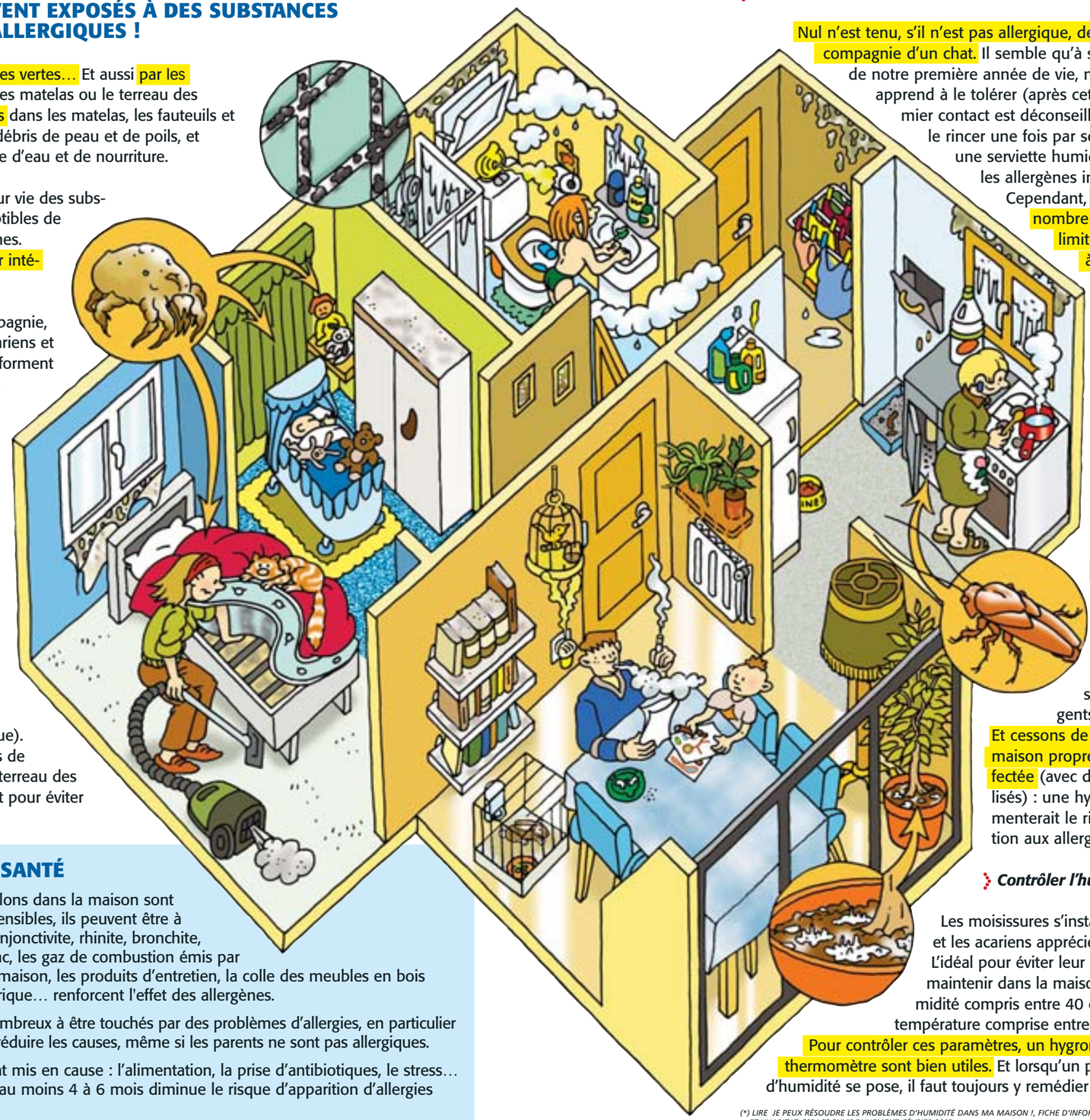
SI VOUS AVEZ COCHÉ PLUSIEURS ☒, MIEUX VAUT RÉAGIR !

À LA MAISON, NOUS SOMMES SOUVENT EXPOSÉS À DES SUBSTANCES POUVANT CAUSER DES RÉACTIONS ALLERGIQUES !

Elles sont produites par le chat, le lapin, les plantes vertes… Et aussi par les moisissures qui contaminent les murs humides, les matelas ou le terreau des plantes en pot. Ou encore par les acariens cachés dans les matelas, les fauteuils et dans le panier du chien où ils se nourrissent de débris de peau et de poils, et par les cafards qui investissent la cuisine en quête d'eau et de nourriture.

Tous ces locataires produisent tout au long de leur vie des substances (protéines) invisibles à nos yeux et susceptibles de déclencher des réactions allergiques : les allergènes. Très volatils, les allergènes se répandent dans l'air intérieur. Nous pouvons alors les respirer.

Les poils et débris de peau des animaux de compagnie, les spores des moisissures, les déjections des acariens et des cafards, le latex desséché des plantes vertes forment une fine poussière allergisante. Elle est transmise partout dans la maison par les mouvements de l'air et elle imprègne les tapis, les tentures, les peluches…



QUE FAIRE ?

1. Empêcher les allergènes de proliférer dans la maison

Ne pas tolérer la présence de moisissures

En plus des allergènes, les moisissures libèrent des toxines nuisibles à la santé. Si un mur est contaminé, un nettoyage s'impose (en évitant de mettre les moisissures en suspension dans l'air et en portant un masque). Par la même occasion, les acariens friands de moisissures seront privés de nourriture. Le terreau des plantes en pot devra être changé régulièrement pour éviter qu'il ne moisisse.

LES ALLERGÈNES ET MA SANTÉ

La plupart du temps, les allergènes que nous inhalons dans la maison sont inoffensifs. Mais chez les personnes sensibles, ils peuvent être à l'origine de réactions allergiques : conjonctivite, rhinite, bronchite, eczéma, asthme… La fumée de tabac, les gaz de combustion émis par la cuisinière au gaz, les parfums de maison, les produits d'entretien, la colle des meubles en bois aggloméré, la pollution atmosphérique… renforcent l'effet des allergènes.

Nous sommes de plus en plus nombreux à être touchés par des problèmes d'allergies, en particulier les enfants. Mieux vaut donc en réduire les causes, même si les parents ne sont pas allergiques.

D'autres facteurs sont également mis en cause : l'alimentation, la prise d'antibiotiques, le stress… L'allaitement maternel pendant au moins 4 à 6 mois diminue le risque d'apparition d'allergies chez l'enfant.

Limiter les zones de circulation des animaux domestiques

Nul n'est tenu, s'il n'est pas allergique, de se priver de la compagnie d'un chat. Il semble qu'à son contact au cours de notre première année de vie, notre organisme apprend à le tolérer (après cette période, un premier contact est déconseillé). En cas d'allergie au chat, le rincer une fois par semaine à l'eau (avec une serviette humide) élimine en partie les allergènes imprégnant son pelage. Cependant, ne multiplions pas le nombre d'animaux dans la maison et limitons leur accès aux chambres à coucher.

Éviter les nids à poussière

Les tapis, les tentures, les canapés en tissu, les coussins, les peluches… emmagasinent la poussière. Mieux vaut en user avec modération. Préférons les jouets en toile lavables en machine. Une bibliothèque fermée évite l'empoussièrement des livres et des bibelots.

Revoir sa façon d'entretenir la maison

Le plumeau ou l'aspirateur (sauf s'il est équipé d'un filtre absolu) font voler la poussière. Privilégions les sols lavables à l'eau : carrelage, linoléum ou plancher huilé. Une lavette en microfibres accroche efficacement poussières et salissures et permet de se passer de détergents souvent allergisants.

Et cessons de croire qu'une maison propre doit être désinfectée (avec des produits javellisés) : une hygiène exagérée augmenterait le risque de sensibilisation aux allergènes chez l'enfant.

Contrôler l'humidité et la température dans les pièces

Les moisissures s'installent sur les surfaces froides et humides, et les acariens apprécient les ambiances chaudes et humides. L'idéal pour éviter leur prolifération et assurer notre confort est de maintenir dans la maison un taux d'humidité compris entre 40 et 70% et une température comprise entre 16 et 22°C. Pour contrôler ces paramètres, un hygromètre et un thermomètre sont bien utiles. Et lorsqu'un problème d'humidité se pose, il faut toujours y remédier (*).

(*) LIRE JE PEUX RÉSOUDRE LES PROBLÈMES D'HUMIDITÉ DANS MA MAISON !, FICHE D'INFORMATION N° 1, SÉRIE LA SANTÉ ET L'HABITAT, ESPACE ENVIRONNEMENT, FÉVRIER 2003.