

Faites toujours le ménage avec les fenêtres ouvertes.
Faites le ménage au moins une fois par semaine mais pas trop souvent non plus !

MÉNAGE ET PRODUITS D'ENTRETIEN



- 37 Il est conseillé de faire les poussières une fois par semaine car les poussières sont non seulement des irritants mais aussi des vecteurs de polluants.
Ne secouez jamais un chiffon et lavez-le à 60°C.
- 38 Balayer remet en suspension dans l'air les poussières, il faut donc privilégier le balayage dit humide, c'est-à-dire avec une serpillère ou une microfibre.
- 39 Entretenez régulièrement le filtre de l'aspirateur.
Prenez des précautions lorsque vous changez le sac, et, pour les aspirateurs sans sac, lorsque vous videz la cuve. Il est préférable de le faire en-dehors du logement, dans un sac clos ou de porter un masque.
- 40 Il n'est pas nécessaire de laver les sols tous les jours !
- 41 Le mieux est de laver vos draps tous les 15 jours à 60°C pour éliminer les allergènes.
- 42 La javel est un irritant majeur qui peut dégager des vapeurs toxiques si elle est mélangée à autre chose. Alors essayez de ne plus en utiliser du tout. Ce n'est pas un produit d'entretien mais un désinfectant qui permet notamment de se débarrasser de moisissures.
- 43 Vous pouvez utiliser des produits biologiques à condition de ne pas présenter de problèmes d'allergies à l'une des substances. Si vous utilisez des produits écolabel (NF Environnement ou un écolabel européen), cela garantit un taux réduit en COV. Évitez d'utiliser les produits classiques avec parfum artificiel car ils sont particulièrement irritants et contiennent parfois des COV cancérigènes. Si vous continuez à les utiliser, aérez davantage.
- 44 L'usage des désodorisants est à proscrire car ils sont porteurs de COV, de même que les huiles essentielles lorsqu'on les brûle. Les désodorisants en spray sont particulièrement irritants. L'encens et la bougie sont irritants et cancérigènes.
- 45 Évitez d'utiliser des insecticides car ce sont des irritants qui se déposent sur les poussières et qui peuvent donc être ingérés ou inhalés (directement avec les insecticides en spray et en continu avec les diffuseurs électriques). Attention, même les biocides sont néfastes pour l'homme. Si vous en utilisez, aérez bien.

COMMENT CONCLURE L'ENTRETIEN ?

Bien entendu, votre appréciation personnelle reste essentielle. Néanmoins, vous trouverez ci-dessous voici 3 façons de finaliser l'entretien en fonction des réponses que le patient vous a apportées :

Situation A : aucune case « en gras » cochée => rien à signaler.

« Merci d'avoir pris la peine de répondre à ce questionnaire. Aucune problématique n'a été identifiée. Continuez à appliquer les « bons gestes » et n'hésitez pas à me solliciter à nouveau en cas d'évolution ».

Situation B : pas de problème d'humidité et moins de 3 cases « en gras » cochées => quelques changements à opérer.

« Merci d'avoir pris la peine de répondre à ce questionnaire. Aucune problématique particulière n'a été identifiée. Pensez juste aux quelques réflexes simples dont nous venons de parler. N'hésitez pas à me solliciter à nouveau en cas d'évolution ».

Situation C : des problèmes d'humidité et/ou plus de 3 cases « en gras » cochées => une investigation à domicile semble nécessaire.

« Merci d'avoir pris la peine de répondre à ce questionnaire. A partir de vos réponses, il me semble peut-être nécessaire que

vous puissiez bénéficier d'une visite à domicile, réalisée par un Conseiller Médical en Environnement Intérieur ».

>> Vous êtes médecin => Vous prescrivez l'intervention d'un/e CMEI et remettez la prescription au patient qui prendra contact directement avec l'intervenant (voir coordonnées ci-dessous).

>> Vous êtes pharmacien => Vous recommandez au patient de consulter son médecin afin qu'une visite à domicile soit prescrite.

N'oubliez pas de communiquer au patient les coordonnées du/des CMEI :

En Bretagne :
Sophie FRAIN – CMEI
Association CAPT'AIR Bretagne
Centre Hospitalier « René Pleven » BP 56
22 101 DINAN Cedex
02.96.85.70.93 / 06 67 25 90 92
captair@ch-dinan.fr
captair-bretagne.com

Ailleurs, en France :
Annuaire des CMEI consultable sur :
www.cmei-france.fr

DE QUELLE QUALITÉ EST L'AIR QUE VOUS RESPIREZ ?

COMMENT SE SERVIR DE CE QUESTIONNAIRE POUR UNE ANALYSE RAPIDE DES REPONSES DU PATIENT ?

- 1) Posez côte à côte le questionnaire rempli par le patient et la fiche de recommandations.
- 2) Repérez les cases « en gras » qui ont été cochées. Cela indique que la réponse donnée est problématique ou potentiellement problématique.
- 3) Reportez-vous à la recommandation associée.

AMÉLIOREZ LA QUALITÉ DE L'AIR

À destination des personnels de santé

ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR



- 1 Évitez d'aérer votre logement aux heures de trafic.
- 2 N'aérez pas aux moments où les émissions de pollution sont les plus fortes. Les entrées d'air de la ventilation doivent être le plus loin possible de la source de pollution.
- 3 Lors de la pollinisation, aérez tôt le matin ou en soirée.
- 4 Le compost contient de nombreux biocontaminants (de type moisissures ou bactéries) qui sont remis en suspension au moindre mouvement d'air. C'est pourquoi, il n'est pas recommandé d'avoir un composteur ouvert. Installez le composteur à distance de la maison et des lieux de passage. Évitez au maximum de manipuler le compost ou alors portez un masque FFP2 (disponible en magasin de bricolage ou en pharmacie).

HUMIDITÉ



- 5 Vérifiez que le problème à l'origine du dégât des eaux a été résolu. Attention également, il se peut qu'il subsiste de l'humidité résiduelle: humidité en profondeur dans les murs ou les sols qui ne se voit pas mais qui favorise la prolifération de moisissures.
- 6 Si vous avez des signes d'humidité chez vous, des moisissures risquent de se développer. Cherchez à savoir quelle est la cause de cette humidité et à résoudre le problème.
- 7 Si vous remarquez une odeur ou des traces de moisissures, vérifiez d'abord qu'il n'y a pas de fuite ou d'infiltration, puis vérifiez s'il n'y a pas un défaut de ventilation/d'aération et/ou un manque de chauffage.
- 8 Si les moisissures ne dépassent pas la taille d'une feuille A4, elles ont probablement été générées par un pont thermique (défaut d'étanchéité/manque de chauffage/manque d'aération et de ventilation...). Dans ce cas, réglez la cause et appliquez le protocole antifongique que vous pouvez trouver sur le site captair-bretagne.com.

Si les moisissures sont inférieures à 3m², recherchez-en la cause et faites un traitement antifongique.

Si elles sont supérieures à 3m², traitez la cause (fuite/manque de chauffage/manque d'aération et de ventilation...) mais faites faire la décontamination par une entreprise car le risque d'exposition et de développement de pathologies est trop important

VENTILATION & AÉRATION

- 9** Si votre logement n'est équipé d'aucun système de ventilation, faites-en installer un par un professionnel dès que possible, ou contactez votre propriétaire si vous êtes locataire.
Si votre logement est équipé d'un système de ventilation naturelle, faites attention à ne pas obstruer les grilles.
Si votre logement est équipé d'une VMC, vérifiez qu'elle fonctionne en continu et que les extractions d'air et les entrées d'air ne sont pas obstruées et/ou encrassées.
- 10** Pensez à entretenir les entrées et extractions d'air une fois par trimestre et à dépoussiérer le moteur tous les 3 à 5 ans.
- 11** Plus la fenêtre est grande ouverte plus le mouvement d'air se fait rapidement et l'aération est efficace. Cela permet de diminuer le temps d'aération et ainsi, d'éviter que de la condensation s'installe sur les murs. Cette condensation permet en effet aux moisissures de se développer.
- 12** Il est préférable d'aérer tous les jours.
- 13** Aérez à des moments différents selon les pièces et vos activités :
- 14** o Le matin pour la chambre pour diminuer l'hygrométrie (humidité dans l'air), la température du matelas et pour évacuer le CO₂,
- 15** o Lors de la production de vapeur (après une douche ou pendant que vous cuisinez par exemple),
o Lorsque vous faites du ménage, du bricolage ou que vous utilisez des produits contenant des COV.

CHAUFFAGE

- 16** Si vous utilisez un système aérothermique, faites attention à positionner la pompe à chaleur loin de toute source de pollution (composteur, tas de bois...)
Si vous utilisez un chauffage électrique, pensez à dépoussiérer fréquemment les radiateurs, notamment lors de leur mise en route.
Si vous utilisez un chauffage au gaz ou au fuel, vérifiez l'entretien des chaudières et le système de ventilation des pièces.
- 17** Avoir une cuve à l'intérieur de votre logement vous expose à des risques d'émanation d'hydrocarbures. Il faut alors bien ventiler et aérer.
- 18** Ramenez votre cheminée au moins une fois par an. Une mauvaise combustion entraîne davantage d'émanations de monoxyde de carbone (CO).
Si vous utilisez votre cheminée pour chauffer, ramenez plusieurs fois par an.
Dans la pièce de vie, stockez le bois dans un conteneur fermé pour éviter tout développement de moisissures.
- 19** Si vous avez une cheminée ouverte, nettoyez régulièrement le foyer pour éviter la mise en suspensions des poussières et particules.
- 20** Faites venir un professionnel une à deux fois par an (en fonction de votre utilisation) pour entretenir le conduit.
- 21** Si vous avez un poêle à bois, dans la pièce de vie stockez le bois dans un conteneur fermé pour éviter tout développement de moisissures.
- 22** Si vous utilisez un chauffage d'appoint électrique, pensez à le dépoussiérer fréquemment, notamment avant de le mettre en route.
- 23** N'utilisez pas les chauffages d'appoint au pétrole car cela entraîne des émanations d'hydrocarbures, de COV et de CO irritants et toxiques. De plus cela génère beaucoup d'humidité. Si vous l'utilisez malgré tout, faites-le uniquement sur de courtes périodes et non dans l'objectif de remplacer un chauffage. Pensez également à bien ventiler et à aérer.

TRAVAUX

- 24** Aérez bien pendant les travaux, ainsi que les semaines qui suivent, pour éviter de vous exposer à un risque de pollution aigüe ou chronique.
- 25** Évitez de réaliser vos travaux vous-mêmes si vous présentez des signes de sensibilité.
Aérez avant, pendant et après les travaux (au minimum 3 jours, au mieux 28 jours).
Déballiez les matériaux dans un endroit bien ventilé au minimum 3 jours, et au mieux 28 jours avant utilisation.
- 26** Les travaux de démolition sont sources de poussières (elles-mêmes porteuses de polluants) et d'aspergillus (moisissures) alors portez impérativement un masque FFP2 pour les effectuer.
- Les travaux de décoration provoquent l'émanation de nombreux COV ; il est donc indispensable de bien aérer et d'attendre au moins 3 jours avant de réutiliser la pièce concernée.
- Les fibres utilisées pour l'isolation sont des irritants. Lors des travaux d'isolation, portez toujours un masque FFP2 et changez-vous dès que vous avez terminé afin que les vêtements utilisés ne transportent pas ces fibres ailleurs dans votre logement.
- 27** Certains produits naturels peuvent provoquer des allergies, il est donc conseillé de lire soigneusement les composants et de faire un test avec un échantillon pour vérifier que cela ne provoque aucune réaction.
- Les produits écolabel dégagent moins de COV que les autres types de produits. Regardez de près l'étiquetage de ces derniers pour connaître leur teneur en COV.
- 28** Depuis 2012, l'étiquetage est obligatoire :
=> Choisissez toujours de préférence les produits étiquetés A+ car ils contiennent peu ou pas de COV.

ANIMAUX DOMESTIQUES

- 29** Prenez soin de changer régulièrement les litières des NAC car ce sont de véritables réservoirs d'allergènes, d'acariens et de moisissures. De préférence faites-le à l'extérieur.
- 30**
- 31** Si votre animal entre dans le logement, brossez-le régulièrement en-dehors du logement afin de diminuer la charge en allergènes que les poils véhiculent.
Le laver permet aussi de diminuer cette charge car le sébum contient également des allergènes.
- 32** Interdisez à votre animal d'entrer dans la chambre car cette pièce doit rester un espace préservé.

TABAC

- 33** Avez-vous déjà pensé à arrêter de fumer ? Vous pourriez essayer de consulter un tabacologue.
- 34** Vous polluez massivement votre air intérieur en fumant dans votre logement car on trouve dans une cigarette environ 4000 COV !
Fumer fenêtres ouvertes ou à la fenêtre n'y change rien : les déplacements d'air ramènent tous les polluants à l'intérieur du logement.
- 35** Si votre entourage fume dans votre logement, vous êtes ce que l'on appelle un fumeur passif. Vous pouvez alors présenter des symptômes liés à la consommation de cigarettes, même si vous ne fumez pas. Essayez autant que possible de ne pas vous exposer à la fumée de votre entourage.
- 36**

Remerciements :

Les auteurs de cet outil tiennent à remercier l'ensemble des professionnels de Bretagne ayant participé à son élaboration et aux phases de test.