



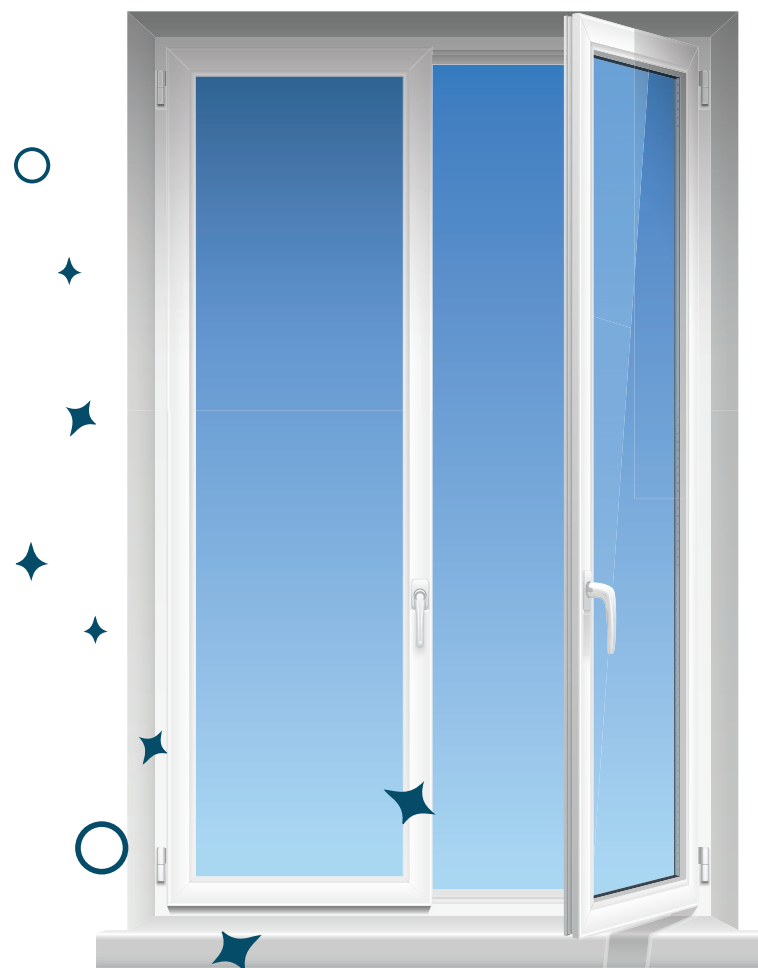
NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU
**La qualité
de l'air**

En cette période de confinement, une grande majorité des français passe presque 100% de son temps dans son logement. Une situation particulièrement délicate lorsque l'on jongle entre le télétravail, s'occuper des enfants et la vie de famille.

Alors quand les mauvaises odeurs, les poils d'animaux et une mauvaise qualité de l'air dans les logements s'ajoutent aux difficultés de la vie quotidienne, il devient primordial de maintenir un cadre de vie sain.



Qualité de l'air dans nos logements, que sait-on ?

- En dehors d'une période de confinement, nous passons en moyenne, dans un climat tempéré comme celui de la France, **80% de notre temps à l'intérieur**: domicile, travail, transports, etc.
- Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), **556 000 décès survenus prématurément (avant 65 ans) ont été attribués aux effets de la pollution** ; deux millions d'année de vie en bonne santé sont perdues chaque année.
- La pollution de l'air intérieur est à l'origine de **3% du total des maladies**.
- Les **effets sur la santé sont très variables** : inconfort (odeurs désagréables, air sec, etc), symptômes (irritation des yeux, de la gorge ou de la peau, maux de tête, fatigue, etc), pathologies (rhinite allergique, asthme, certaines infections respiratoires, etc).

Quels sont les polluants et d'où viennent-ils ?

- L'utilisation d'un chauffage ou d'une cuisinière à gaz peu produire du dioxyde d'azote. Ce gaz irritant peut causer des problèmes respiratoires chez les personnes sensibles comme les asthmatiques. Il est donc recommandé de régulièrement faire vérifier sa chaudière à gaz et de nettoyer les brûleurs de la cuisinière à gaz pour obtenir une flamme bleue et courte.
- ✦ Le fait de cuisiner, de bricoler émet des particules (aussi appelées aérosols puisque suspendues dans l'air). Selon leur taille, elles entreront plus ou moins profondément dans le système respiratoire des habitants du logement.
- Les **composés organiques volatiles (ou appelés COV)** peuvent être produits par les meubles de la maison. Ils peuvent provenir des colles utilisées, des matériaux qui les constituent, d'anciennes fenêtres en PVC, des revêtements de sols, des produits d'isolation, etc.
- Le contact à des **bio-contaminants** : moisissures, allergènes d'acariens d'animaux domestiques, pollen ; ou encore particules et fibres.
- Le fait de **fumer au domicile** est également une source importante de pollution de l'air, sans oublier les conséquences sur la santé du tabagisme passif du reste de la famille (asthme, AVC, cancer, maladies cardio-vasculaires etc).





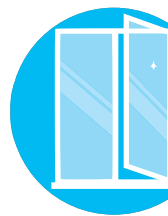
NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU
**La qualité
de l'air**

En général, la qualité de l'air intérieur est une problématique que nous avons trop souvent tendance à négliger. En cette période de confinement, l'air est une ressource essentielle au bien-être de toute la famille.

Si les plus chanceux ont un jardin, pour la plupart des citadins qui vivent en appartement, il est beaucoup plus compliqué de respirer un «grand bol d'air frais». Alors quand on passe presque toute la journée à la maison, il est très important que l'air soit autant que possible d'une bonne qualité.



AÉRER SOUVENT !

- Il est essentiel d'aérer son logement plusieurs fois par jour pour permettre à l'air pollué de s'évacuer. **Par exemple** : ouvrez les fenêtres le matin pour évacuer l'air de la nuit ; une seconde fois le midi pour évacuer les odeurs de cuisine ; une troisième fois le soir, pour évacuer l'air emmagasiné la journée et préparer la nuit. **Un geste simple !**

- **Aérez après avoir pris votre douche et évitez de faire sécher votre linge dans votre logement.** Le fait de ventiler la salle de bain après avoir pris votre douche et le fait d'éviter d'y faire sécher votre linge permettent d'empêcher une «sur-humidification» de l'air. Cette dernière peut éventuellement être à l'origine de moisissures qui suscitent une gêne pour les personnes asthmatiques ou allergiques.



COUP DE PROPRE

- Utilisez des produits ménagers écologiques et naturels. En privilégiant l'usage de produits ménagers écologiques ou «faits maison», vous limitez la quantité de molécules nocives qui émanent des produits ménagers. Il est très facile de les fabriquer soi-même.

- **Entretenez vos aérations et VMC.** Les bouches d'aération peuvent être des nids à acariens. Il est important de penser à les dépoussiérer régulièrement.

- **Changez souvent de draps.** 1 fois tous les 7 à 10 jours, en aspirant les matelas, ceci permet de lutter contre les acariens ainsi que des microbes.

- **Luttez contre la poussière de votre intérieur.** La poussière s'accumule facilement dans un logement à partir des saletés, pollens, moisissures, cheveux, fibres de tissu, polluants atmosphériques etc. Il est donc important de limiter leur quantité pour retrouver un air de qualité.



LES BONNES HABITUDES

- **Évitez de fumer à l'intérieur.** Même en ouvrant les fenêtres, les composants de la fumée restent dans l'air et sont absorbés dans les rideaux, les moquettes, les tissus. Ainsi stockés, ils continuent d'être émis dans l'air du logement.

- **Évitez d'utiliser des bougies parfumées et l'encens.** Ils sont une source importante de pollution de l'air intérieur. Mieux vaut utiliser des bougies à base de cire d'abeille, avec des mèches en coton tressé ou en papier.

