

# SANTE : COMMENT LUTTER CONTRE LA POLLUTION INTÉRIEURE ?

Quand il fait froid, on a envie de rester bien au chaud chez soi. Au chaud mais pas à abri de la pollution.

Car de nombreux ennemis invisibles vivent dans nos maisons.

Comment faire pour les éviter, assainir sa maison ?

Quelques conseils...

[RETOUR SUR LES BONNES PRATIQUES EN  
MATIÈRE ASSAINISSEMENT DE SON INTÉRIEUR  
GRÂCE À LA CHRONIQUE D'ANNE BERGER DANS  
LA MATINALE DU 5 DÉCEMBRE 2016.](#)

Par Muriel Bessard Publié le 05/12/2016 à 20:18

---

# Qu'est-ce que la CMEI ?

La Conseillère Médicale en Environnement Intérieur (CMEI) de Seine-Maritime est attachée à l'Association Asthme 76 depuis le mois d'octobre 2007.

La CMEI 76 intervient uniquement sur prescription médicale, après un bilan d'allergologie de préférence.

**Dans le cadre de l'Association Asthme 76, l'intervention de la CMEI est gratuite.**

Elle se déplace au domicile du patient pour faire un audit d'environnement intérieur.

**Toute la maison est visitée, tout est pris en considération :**

- chauffage
- ventilation,
- revêtement des murs,
- sols et plafonds,
- le mobilier...



**En fonction du bilan allergique présenté par le patient, on cible la recherche soit sur :**

- les acariens,
- les allergènes d'animaux,
- les moisissures,
- les blattes,
- les plantes.



La CMEI peut dépister des polluants chimiques tels que les

Composés Organiques Volatiles, COV et les formaldéhydes...

Lors de son intervention, la CMEI propose au patient les changements nécessaires dans son environnement intérieur susceptible d'améliorer son état clinique.

Les résultats des prélèvements permettent d'identifier les substances ou allergènes responsables.

La CMEI rédige ensuite un compte rendu :

- au patient,
- [à l'Association Asthme 76,](#)
- au médecin prescripteur.

L'intervention de la CMEI ne s'arrête pas là, elle suit l'évolution du patient et répond à ses demandes techniques qui peuvent se poser dans l'application des recommandations qu'elle a donnée.

Retrouvez la vidéo détaillant le travail de la conseillère en environnement intérieur

---

## [Ce dont il faut se méfier](#)

Nous passons en moyenne 20 heures par jour à l'intérieur de différents lieux de vie (logement, bureaux, écoles, transports...), il est donc nécessaire de cibler les polluants de l'habitat et d'aider les personnes à gérer leur environnement par rapport à leur allergie. Vous trouverez ici des conseils concernant des polluants dont il faut se méfier.

# Les pollens

Consulter le calendrier pollinique ou connectez-vous sur [RNSA](#) pour connaître les pollens de votre région ou de votre lieu de vacances.

Il y a des pollens toute l'année, apprendre à reconnaître les plantes et leurs pollens. Un beau temps ensoleillé, des températures élevées et un vent modéré sont des conditions «IDEALES» pour déclencher votre allergie. Les pollens sont plaqués au sol par la pluie, il sont retardés par le gel et le froid.

## A FAIRE

- Après une promenade, prendre une douche, se laver les cheveux et changer de vêtements.
- Porter un chapeau de soleil et les lunettes pour sortir.
- Choisir des lieux de vacances avec peu de pollens comme les bords de mer, attention à la montagne l'été : la saison pollinique est décalée.

## A EVITER

- Ouvrir les fenêtres dans la journée mais le faire tôt le matin ou tard le soir
- Sécher le linge dehors pendant les périodes de pollens, s'il n'y a pas d'autres solutions bien le secouer avant de le rentrer
- Rouler les vitres de la voiture ouvertes, vérifier les filtres à air de la voiture
- Eviter de tondre le gazon ou d'être présent pendant la tonte.
- Eviter le contact direct avec l'herbe.



## Les moisissures

- supprimer impérativement toutes les moisissures : sur les murs, plafonds et dans les plantes
- Augmenter l'aération et la ventilation, réguler la température et le taux d'humidité
- Se méfier des bouquets secs



## Les plantes

- Limiter les plantes
- Eviter le ficus, papyrus et caoutchouc
  - Se méfier des autres plantes
- Supprimer les moisissures des plantes
- Faire un arrosage modéré



## Les animaux

- Eviter les animaux dans la maison, l'animal de compagnie ne dort pas dans la chambre ou sur le lit de l'allergique
- Ne pas remplacer l'animal disparu
- Laver régulièrement les manteaux, écharpes, bonnets qui vont à la crèche ou à l'école
- Laver les animaux : chat, chien
- Blattes, carfards : limiter la présence de miettes, déchet... dans la cuisine aérer, contrôler l'humidité...
- Traiter impérativement, se faire aider d'un professionnel



## Les acariens

Les acariens sont des animaux microscopiques (0,2 à 0,5 mm) de la famille des araignées. Ils se nourrissent de débris de peau humaine, animale et de moisissures. Leur prolifération est accentuée lorsque la température est comprise entre 20 et 30° et le taux d'humidité compris entre 75 à 80 %. La chambre, même la plus propre, est leur lieu de prédilection. Ainsi, ils s'invitent dans vos literies, matelas, couvertures en laine, oreillers en plumes. On les trouve également dans les tapis et moquettes, les meubles capitonnés, les tentures et les rideaux. De nombreux asthmes allergiques de l'adulte et de l'enfant sont dus aux acariens.



## COMMENT LUTTER CONTRE LES ACARIENS ?

- Faire le ménage très régulièrement et aérer tous les jours sont les premières mesures.
- Maintenir une température entre 18 / 19°C et un taux d'humidité autour de 40 – 60%
- Mettre une housse anti-acariens et laver la housse 3-4 fois/an Matelas : aspirer le lit régulièrement
- Laver la couette et l'oreiller très régulièrement
- Laver les draps toutes les semaines
- Aérer le lit tous les jours

- Supprimer les moquettes et laver les tapis
  - Réduire ou supprimer les voilages, rideaux et les tissus sur les murs
  - Laver les peluches ou le doudou très régulièrement
  - Utiliser l'aspirateur, oublier le balai, le plumeau...
  - Mettre un masque pour le rangement de la cave ou du grenier ou lors de gros travaux
- 

## Conseils pour un habitat sain

L'air respiré à l'intérieur d'une habitation est plus concentré en polluant que l'air extérieur. Vous trouverez dans cette rubrique des conseils pour améliorer la qualité de l'air dans votre habitat. En cas de problèmes persistants, la Maison de l'Asthme ou votre médecin pourra vous orienter gratuitement vers la [Conseillère Médicale en Environnement Intérieur](#) afin d'effectuer un audit à votre domicile.

### **Le tabac**

**1er polluant** : jamais de tabac dans la maison ni dans la voiture

### **Le formaldéhyde et COV**

**Papier peint, colle, vernis, décapant, produit d'entretien, cosmétique** : ouvrir les fenêtres lors de l'utilisation

**Spray, bougies, encens, diffuseurs d'odeurs** : Supprimer



## Les imprimantes et ordinateurs

Se méfier des émissions d'ozone avec les vieilles imprimantes ou ordinateurs : aérer pendant les impressions ou après

## Les produits chimiques

Produits d'entretien, produits du jardin, produits de travaux (vernis, peinture, ...) :

- toujours se protéger et respecter les consignes d'utilisations
- bien respecter les pictogrammes
- ouvrir les fenêtres pendant et après l'utilisation du produit
- ne jamais stocker les produits chimiques dans les lieux de vie

## La chambre

**Aérer quotidiennement en GRAND 10 minutes.** Préférer armoire et penderie fermées (pour limiter la poussière)

- limiter les livres et les bibelots
- ranger les jouets dans des caisses fermées
- choisir un lit avec un sommier à lattes et un matelas en mousse (pas de plumes, pas de laine)
- éviter les lits superposés et les tiroirs aménagés sous le lit (attention aux meubles neufs en panneau de particules qui dégagent des COV)
- laver le linge du lit à 60°C toutes les semaines pour lutter contre les acariens (taies, draps et housses de couette) et tous les trois mois pour la couette et l'oreiller; mettre des stores ou des rideaux lavables
- interdire l'accès de la chambre aux animaux
- limiter et laver les peluches (60°C)
- laisser le traitement de crise accessible (dans la table de nuit par exemple)

# La salle de bain est un lieu majeur de prolifération des moisissures et c'est la principale source d'humidité de la maison

- prendre bains et douches porte fermée
- supprimer les moquettes
- avoir une VMC efficace
- désinfecter les sanitaires régulièrement
- surveiller l'apparition de moisissures sur les joints
- éviter les produits cosmétiques en aérosols

## La cuisine

- lutter contre les blattes, nettoyage soigneux des placards sous éviers et des garde manger
- nettoyer et désinfecter régulièrement la poubelle
- choisir VMC et hotte (de préférence raccordée à l'extérieur)
- la cuisine au gaz dégage du CO<sub>2</sub> (gaz carbonique) : éviter la présence prolongée des enfants
- pendant la cuisson
- entretien des chaudières à gaz
- lutter contre l'humidité et les moisissures
- attention aux produits d'entretien qui dégagent des COV

## Le salon

- la cheminée dégage du SO<sub>2</sub> (dioxyde de soufre) et des particules irritantes pour les bronches,
- préférer les inserts aux foyers ouverts, éviter les conduits communiquant avec les chambres
- aspirer les tapis
- éviter les canapés et des fauteuils en tissu
- limiter les nids à poussière (étagères, bibelots, bibliothèque ouverte)

- nettoyage de l'appareillage (hifi, télévision, vidéo, intérieur de l'ordinateur...)

## **L'entrée**

- cirer les chaussures à l'extérieur ou dans une pièce aérée
- aspirer les tapis
- éviter des manteaux dont la matière retient les pollens, préférer les manteaux facilement lavable en machine.

## **La buanderie**

Pièce facilement humide, aérer régulièrement, y sécher le linge en dernier recours plutôt au moyen d'un sèche linge avec évacuation branchée sur l'extérieur. En l'absence d'allergie aux pollens ou aux graminées, préférer le séchage en extérieur.

## **Le garage**

- si possible non-communiquant avec la maison, dans le cas contraire fermer la porte communicante avec la maison pour démarrer la voiture
- Attention au stockage des produits dangereux et volatiles (couvercles bien fermés)

## **Le jardin**

- lieu de prolifération des pollens et des moisissures
- en cas d'allergies aux pollens : ne pas tondre la pelouse (ou avec le port d'un masque) et ne pas sécher le linge dehors
- le barbecue : dégagement de SO<sub>2</sub> et de particules, ne pas rester à proximité, et ne pas brûler le bois de récupération;
- bacs à sable : prolifération d'acariens, moisissures,

pollens, bactéries et déjections d'animaux : préférer les bacs à sable avec couvercle

## Le grenier

- **ATTENTION** lieu hautement poussiéreux ou simplement ne pas laisser les enfants y jouer !!! dégagement de COV avec la laine de verre
-