

Attention aux allergies

L'augmentation des cas d'asthme en septembre demeure un mystère

Le début de l'année scolaire devrait être un moment plaisant pour les enfants et non pas un événement pouvant mettre leur vie en danger. Toutefois, chaque année plus d'enfants canadiens sont hospitalisés en septembre pour l'asthme qu'à n'importe quelle autre période de l'année.

La raison de ce phénomène demeure encore obscure, mais Neil Johnston, épidémiologiste au St. Joseph's Hospital à Hamilton, déclare que les chercheurs ont écarté un grand nombre des causes environnementales courantes de l'asthme.

« Les conditions climatiques, les acariens et la pollution varient tellement à travers le pays qu'il est peu probable qu'ils soient les seuls coupables à l'origine de ce phénomène », déclare M. Johnston,



qui étudie l'augmentation des cas d'asthme pour le Firestone Institute.

M. Johnston et son équipe se concentrent à présent sur les facteurs directement reliés à

l'école, comme l'exposition aux virus et aux allergènes (p. ex., les pellicules des chats) que les enfants peuvent se transmettre et qui peuvent aggraver l'état asthmatique.

« Certaines choses sont toutefois difficiles à expliquer, affirme M. Johnston. En effet, on observe cette recrudescence des cas d'asthme en septembre partout dans l'hémisphère nord malgré le fait que dans de nombreux pays, la rentrée scolaire a lieu à des dates différentes. » M. Johnston conseille aux parents de ne pas s'alarmer, mais de surveiller de près l'asthme de leurs enfants pendant le mois de septembre. « Le message est clair et simple : reconnaissez les symptômes et maîtrisez-les », déclare-t-il.

Bien que l'administration quotidienne de médicaments joue un rôle prépondérant dans la prévention des crises d'asthme, il est également très important d'essayer de réduire le plus possible l'exposition aux éléments déclencheurs de l'asthme. On doit se préoccuper de la qualité de l'air intérieur toute l'année et plus particulièrement en automne et en hiver, car c'est pendant cette période que nous passons le plus de temps à l'intérieur. Les conseils suivants visent à réduire les éléments déclencheurs de l'asthme dans votre maison :

- ✿ Éliminez les tapis le plus possible (en commençant par les chambres).
- ✿ Procurez-vous des taies d'oreiller et des couvre-matelas hypoallergéniques.
- ✿ Lavez toute la literie une fois par semaine à l'eau chaude (55 °C).
- ✿ Ne fumez pas, ne gardez pas d'animaux.

- ✿ Les purificateurs d'air avec filtre HEPA peuvent contribuer à réduire les éléments déclencheurs de l'asthme en suspension dans l'air.
- ✿ Assurez-vous que votre fournaise est équipée d'un filtre à air de bonne qualité et veillez à le remplacer régulièrement.
- ✿ Maintenez le taux d'humidité entre 30 % et 40 % (un climatiseur et un déshumidificateur peuvent s'avérer nécessaires).
- ✿ Faites le ménage des chambres et de la maison régulièrement.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon d'éviter les crises d'asthme à cette période de l'année, veuillez communiquer avec la Société canadienne de l'asthme au 1 800 787-3880 et parler à l'un de nos éducateurs certifiés sur l'asthme ou visiter le site de l'organisme à l'adresse suivante : www.asthma.ca

Quel est le lien entre la qualité de l'air et la santé?

Les familles d'aujourd'hui sont plus conscientes que jamais du lien qui existe entre la qualité de l'air et la santé respiratoire. Bonne nouvelle : les propriétaires peuvent prendre des mesures simples pour améliorer le plus possible la qualité de l'air intérieur.

Un pied cube d'air intérieur contient habituellement plus de un million de particules, dont la plupart sont très petites. En fait, elles sont si petites qu'il est impossible de les voir à l'œil nu. Généralement, l'œil humain ne peut voir que les objets de plus de 10 microns. À titre d'exemple, un cheveu humain mesure environ 50 microns.

Ce sont ces particules de moins de 10 microns de diamètre qui constituent le problème. En effet, les petites particules réussissent à éviter de nombreux mécanismes de défense du système respiratoire et à s'infiltrer plus profondément dans les poumons, ce qui peut avoir une incidence sur la respiration. Chez certains individus, cela peut engendrer des maladies respiratoires aiguës ou chroniques.

Parmi les particules en suspension dans l'air, on retrouve les organismes biologiques, comme le pollen, les spores de plantes et de moisissure, les bactéries, les virus et les pellicules animales. Les autres particules proviennent de la combustion et des sources minérales dont de nombreux types de fumée et de poussière. Les activités effectuées à l'intérieur de la maison, épousseter, passer l'aspirateur, cuisiner et fumer par exemple peuvent augmenter les concentrations de particules.

Suite (au verso)

Quel est le lien entre la qualité de l'air et la santé? (suite)

L'une des façons permettant d'éliminer ces particules et d'améliorer la qualité de l'air intérieur, est l'utilisation de filtres à air de grande efficacité. Il est également possible d'améliorer la qualité de l'air en contrôlant la source d'air et la ventilation.

Chaque ménage a ses propres besoins en matière de filtration de l'air. De plus, comme il existe six principaux types de filtres à air pour les systèmes de chauffage et de refroidissement résidentiels, il peut être difficile de décider quel type de filtre utiliser. Le fait de se poser les questions suivantes peut aider à déterminer le type de filtre qui convient le mieux à votre ménage.

- ✿ Y a-t-il une personne dans votre maison qui souffre d'asthme, d'allergies ou d'un autre problème respiratoire?
- ✿ L'époussetage est-il une tâche désagréable qui vous prend beaucoup de temps?
- ✿ Y a-t-il un fumeur dans votre maison?
- ✿ Avez-vous des animaux?
- ✿ Y a-t-il plus de quatre personnes vivant dans votre maison?
- ✿ Vivez-vous dans un milieu poussiéreux?

Si vous répondez « oui » à au moins une de ces questions, il serait probablement avantageux d'installer un filtre de plus grande efficacité. Vous devriez vous pencher sur les types de filtres qui emprisonnent un plus grand pourcentage de particules inhalables en suspension dans l'air, comme les filtres électrostatiques à charge permanente et à membrane plissée ou les purificateurs d'air électroniques.

Voici quelques conseils qui aideront les propriétaires à tirer le maximum de leurs filtres à air

Inspectez visuellement le filtre à air tous les mois –

Remplacez ou nettoyez le filtre, selon le type employé, lorsqu'il est sale ou que vous avez un doute. Suivez les recommandations du fabricant pour le remplacement des filtres.

Vérifiez si le débit d'air est adéquat – Placez un mouchoir à proximité d'une bouche d'aération pour détecter le mouvement de l'air lorsque le système de chauffage et de refroidissement et le ventilateur fonctionnent. Si le débit d'air s'avère insuffisant, il peut être nécessaire de nettoyer ou de remplacer le filtre.

Installez et utilisez un indicateur de chute de pression – La chute de pression exprime la diminution du débit d'air qui passe à travers un filtre à air. Lorsque le filtre est trop sale ou qu'il est bouché, la mesure de chute de pression augmente, indiquant ainsi qu'il est temps de remplacer ou de nettoyer le filtre.

Les produits Filtrete^{MC} 3M mettent à la disposition des consommateurs une gamme de produits innovateurs qui améliorent la qualité de l'air à l'intérieur. Ces produits répondent à divers besoins des consommateurs, de la réduction de la poussière dans leur maison à l'élimination de microparticules allergènes dans l'air qu'ils respirent. 3M s'engage à sensibiliser et à éduquer les consommateurs en matière de qualité de l'air intérieur.

Pour obtenir de plus amples renseignements,
veuillez composer le

1 800 364-3577

ou visiter le site www.filtrete.com.

Conseils relatifs à la préparation d'un climatiseur individuel pour l'hiver

Comme les climatiseurs individuels sont principalement utilisés pendant le printemps et l'été, les experts en rénovation recommandent de préparer les appareils pour l'hiver à la fin de chaque saison d'utilisation.

Vous ferez ainsi en sorte que votre climatiseur vous procure un rendement optimal pendant de nombreuses années. Un climatiseur bien entretenu peut même contribuer à améliorer la qualité de l'air que nous respirons dans nos maisons.

Voici plusieurs conseils que les experts en chauffage et en climatisation de 3M donnent en ce qui a trait à la préparation des climatiseurs pour l'hiver.

- ✿ Nettoyez le climatiseur à fond avant de le ranger pour l'automne et l'hiver.
- ✿ Retirez le filtre du climatiseur, jetez-le et passez l'aspirateur sur la grille avant.
- ✿ Retirez les panneaux latéraux du climatiseur et, à l'aide d'un des accessoires de l'aspirateur, enlevez la poussière et les débris qui peuvent s'être logés à l'intérieur du climatiseur.
- ✿ Installez un filtre de grande efficacité, comme un filtre Filtrete^{MC} 3M.
- ✿ Un filtre de grande efficacité peut être vingt fois plus efficace qu'un filtre en mousse et qu'un filtre à tamis sur glissières, ce qui peut améliorer le rendement du climatiseur et la qualité de l'air intérieur. Le fait de remplacer le filtre à l'automne permettra à votre climatiseur de fonctionner plus efficacement lorsque vous l'utiliserez de nouveau au printemps.
- ✿ Si vous laissez l'appareil dans la fenêtre, recouvrez-le d'une pellicule de plastique et scellez-le à l'aide de ruban pour conduits Scotch®. Le fait de recouvrir l'appareil le protégera des intempéries durant l'hiver.

Si vous enlevez le climatiseur de la fenêtre, assurez-vous de ne pas courber ou endommager les ailettes de refroidissement à l'arrière. Rangez-le dans un endroit sec pour l'hiver.



3M Innovation