

# PRIORITÉ À LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

## Une maison saine pour mieux respirer cet hiver

Avec l'arrivée du temps froid, on a souvent tendance à colmater les fissures et ouvertures pour empêcher l'air de pénétrer dans la maison. Résultat? On réduit ainsi la circulation naturelle de l'air qui est essentielle dans la maison. Le souci actuel d'efficacité énergétique fait en sorte que certaines maisons sont tellement étanches à l'air que les particules en suspension dans l'air y sont emprisonnées.

Selon l'EPA (Environmental Protection Agency), l'air dans nos maisons peut être de deux à cinq fois plus pollué que celui de l'extérieur. L'air intérieur vicié est composé de peaux mortes, pollen, spores provenant de plantes ou de moisissures, phanères d'animaux, peluches, bactéries et acariens détriticoles. Ce sont les particules les plus petites qui constituent 99 % des contaminants que nous respirons. Si elles ne sont pas filtrées, ces particules peuvent entraîner des problèmes respiratoires graves, dont des allergies, l'asthme, la bronchite et autres affections.

Il existe des moyens simples pour améliorer la qualité de l'air dans nos maisons, comme l'époussetage, l'ouverture des fenêtres pour laisser entrer l'air frais et l'utilisation de produits de nettoyage non toxiques (p. ex., le vinaigre ou le bicarbonate de soude).

« Il est très important de veiller à ce que l'air que nous respirons soit bien filtré, dit Mag Ruffman, la célèbre 'Tool Girl' canadienne. Le remplacement du filtre de fournaise tous les trois mois constitue une façon efficace d'améliorer la qualité de l'air intérieur.

Les dernières nouvelles  
sur les filtres Filtrete<sup>MC</sup>,  
l'air ambiant  
et plus encore.

« Si vous n'avez jamais remplacé un filtre de fournaise, vous aurez peut-être du mal à le localiser.



Mag Ruffman remplace un filtre de fournaise Filtrete.

Appelez un service d'entretien de système de chauffage et regardez faire le technicien lorsqu'il remplacera le filtre. Vous saurez comment vous y prendre la prochaine fois. » Un ménage canadien sur quatre compte une personne souffrant de problèmes

respiratoires. « Si votre filtre actuel est inefficace, vieux ou encrassé, l'air que vous respirez contient probablement beaucoup de contaminants », ajoute Mag Ruffman. De nombreux propriétaires de maison ne se rendent pas compte qu'une mauvaise qualité de l'air intérieur peut avoir des conséquences dramatiques et des effets débilants sur la santé humaine. La toux, les réactions allergiques, l'asthme et autres insuffisances respiratoires ne sont que quelques-uns des symptômes.



## Lancement du premier filtre de fournaise pour cadre rechargeable

De plus en plus de Canadiens cherchent un moyen rapide et pratique d'assainir l'air dans leur maison. Avec les filtres Filtrete de 3M, c'est plus facile de respirer un air de meilleure qualité, surtout avec l'arrivée du filtre à air pour cadre *rechargeable*, le premier du genre.

Idéal pour les propriétaires de maison qui sont prêts à passer du filtre en fibre de verre à un filtre qui contribue à améliorer la qualité de l'air intérieur, le filtre Filtrete pour cadre rechargeable emprisonne 10 fois plus de poussières, fumée, suie, pollen, phanères d'animaux, moisissures et autres particules fines dans l'air que les filtres en fibre de verre. Le filtre pour cadre rechargeable, comme les autres filtres de la gamme Filtrete, fait partie des *filtres à haute efficacité*.

Contrairement aux filtres en fibre de verre qui sont conçus pour empêcher les débris d'entrer dans le moteur du souffleur et les composantes de la fournaise, les filtres à haute efficacité

contribuent à améliorer la qualité de l'air intérieur. Les filtres à haute efficacité, comme les filtres Filtrete, non seulement protègent les composantes de la fournaise, mais ils contiennent en plus des fibres électrostatiques qui fonctionnent comme de petits aimants et attirent beaucoup plus d'allergènes que les filtres en fibre de verre ordinaires. L'air dans votre maison repasse continuellement à travers le filtre, de sorte qu'il est de plus en plus propre.



Les filtres Filtrete se plient pour un retrait facile et un rangement compact. Quand vient le temps de remplacer le filtre, il suffit d'ouvrir le cadre réutilisable, de retirer le filtre usagé et de le jeter, puis de déplier le nouveau filtre pour cadre rechargeable en étirant le matériau plissé d'un côté à l'autre du cadre et en insérant les plis dans les fentes du cadre. En quelques secondes, le filtre est prêt à installer sur un système de chauffage domestique. C'est une brise.

## L'assainissement de l'air intérieur, une question d'aération

Certaines maisons neuves sont tellement étanches à l'air qu'elles emprisonnent la fumée, le pollen, les phanères d'animaux et autres particules en suspension dans l'air. Un moyen simple de régler le problème est de faire attention à la fournaise. « Les propriétaires de maison devraient faire faire un entretien annuel de leur appareil de chauffage. Ils devraient également remplacer le filtre de fournaise tous les 90 jours », affirme Mag Ruffman, la célèbre 'Tool Girl' canadienne. Tous les filtres ne sont pas tous pareils. La quantité de filtres que l'on trouve sur le marché donne le vertige; il y a des filtres jetables peu coûteux ou des filtres en fibre de verre, des filtres électrostatiques lavables et les nouveaux filtres à haute efficacité, ajoute Mag Ruffman. Si le filtre actuel de votre fournaise est inefficace, vieux ou visiblement sale, l'air que vous respirez est sans doute chargé de contaminants. Un filtre défectueux signifie que c'est votre système respiratoire qui doit purifier l'air; comme certaines des particules en suspension dans l'air sont trop petites pour être filtrées par votre nez et vos sinus, elles se retrouvent dans vos poumons et votre système sanguin », conclut Mag Ruffman. Il vaut mieux choisir un filtre de fournaise de qualité pour votre maison. Le nouveau filtre pour cadre rechargeable Filtrete<sup>MC</sup> de 3M est un filtre à haute efficacité et, pour 10 \$ par remplacement de filtre, c'est un choix sain et économique. N'oubliez pas de remplacer votre filtre tous les 90 jours. Vous respirerez plus facilement.

## Conseils pour un air pur et une maison plus saine

Un grand nombre de Canadiens ne pensent pas que la qualité de l'air intérieur est à l'origine de problèmes de santé, même s'ils sont nombreux à dépenser annuellement des sommes astronomiques en produits pour traiter des problèmes respiratoires. Un air intérieur de bonne qualité fait partie des éléments les plus importants pour protéger la santé respiratoire de votre famille.

Voici quelques conseils pour améliorer l'air que vous respirez dans votre maison :

### Dans la chambre

- Comme nous passons en moyenne sept heures par jour dans notre chambre, il est important que l'air dans cette pièce soit pur et exempt d'allergènes. Un matelas double moyen contient environ deux millions d'acariens détriticoles. Prenez soin de changer souvent les draps et de laver la literie à l'eau chaude (130 °F ou 54 °C) pour tuer les acariens détriticoles. Balayez ou passez l'aspirateur, surtout sous le lit et les meubles. Si un membre de la famille souffre déjà d'allergies ou d'asthme, utilisez des enveloppes anti-allergiques pour couvrir les oreillers et les matelas.

### Au sous-sol

- Faites attention à votre fournaise. Remplacez le filtre tous les 90 jours afin d'améliorer la qualité de l'air dans votre maison. Les filtres à haute efficacité comme les filtres Filtrete<sup>MC</sup> emprisonnent jusqu'à 30 fois plus de particules, y compris les microparticules, que les filtres en fibre de verre ordinaires. Comme ces particules, p. ex., sous-produits alimentaires, fumée et spores provenant de moisissures, sont les pires causes d'aggravation des allergies et de l'asthme, ces filtres constituent une excellente idée.

- Un sous-sol humide n'aide en rien votre système respiratoire. L'air y est généralement chargé de spores provenant de moisissures et de mildiou qui peuvent provoquer des malaises respiratoires. S'il y a une odeur d'humidité dans votre sous-sol, envisagez d'acheter un déshumidificateur pour réduire l'humidité et aider à éradiquer les moisissures et le mildiou.

### Dans le salon

- Ne laissez personne fumer dans votre maison. La cigarette contient plus de 4 700 ingrédients chimiques, dont du cyanure et du monoxyde de carbone. Ces ingrédients une fois absorbés par les tissus sont très difficiles à éliminer.
- Comme les acariens détriticoles sont attirés par les couvre-fenêtres poussiéreux, choisissez des rideaux lavables ou des stores en plastique, en bois ou autre matériau facile à laver.
- Si vous songez à acheter un nouveau tapis, optez pour des fibres courtes qui sont plus faciles à nettoyer.



**3M**

Division des marchés de la  
construction et de la rénovation  
3M Canada

C. P. 5757  
London (Ontario) N6A 4T1  
1 800 364-3577



« 3M » et « Filtrete » sont des marques de commerce de 3M, utilisées sous licence au Canada.

0408-CX-20566-F