

# LA SAISON DES ALLERGIES

## À bas les allergènes!

**Connaître les causes des réactions allergiques est le premier pas vers la prévention**

Cela peut faire « Far West », mais les allergies nous attaquent à cause des allergènes. Un allergène est toute substance qui provoque une réaction allergique. Parmi les plus connus, mentionnons les acariens, les moisissures, le pollen, les poils et pellicules d'animaux, les piqûres d'insectes, les aliments (p. ex., les arachides), le latex et les médicaments (p. ex., la pénicilline).

Le facteur déclencheur constitue la substance et les conditions qui provoquent la réaction allergique. Par exemple, si vous êtes allergique au venin d'abeille, alors une piqûre d'abeille déclenchera votre réaction allergique. Le secret pour prévenir les réactions allergiques consiste d'abord à reconnaître les facteurs déclencheurs, puis à les éviter.



## Un autre mord la poussière

Les déjections laissées par les acariens constituent les facteurs déclencheurs les plus courants des symptômes d'allergie dans la maison. Voici les mesures à prendre pour en minimiser la présence.

- Passez l'aspirateur et époussetez toutes les semaines pour réduire la poussière.
- Maintenez l'humidité ambiante inférieure à 50 %; les acariens adorent l'humidité.
- Remplacez la moquette par du bois, du linoléum ou des tuiles dans la mesure du possible.
- Chaque semaine, lavez la literie à l'eau chaude et séchez-la à la sècheuse.
- Inscrivez-vous au service de rappel Filtrete<sup>MC</sup> sur le site [www.filtrete.ca](http://www.filtrete.ca). Nous vous rappellerons quand remplacer votre filtre de fournaise. N'oubliez pas de le remplacer tous les 90 jours. Le filtre de votre climatiseur doit être remplacé plus souvent (tous les 60 jours). Utilisez un filtre ultra performant pour la réduction des allergènes Filtrete<sup>MC</sup> de 3M. Vous respirerez la différence.

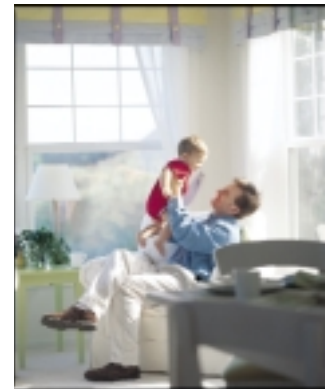
Les dernières nouvelles concernant les filtres Filtrete<sup>MC</sup>, le milieu ambiant à la maison et bien plus.

## Un vent de fraîcheur contre l'air pollué intérieur

**Installer un filtre neuf sur votre climatiseur individuel peut améliorer considérablement la qualité de l'air intérieur cet été**

L'air de votre maison peut être jusqu'à cinq fois plus pollué que l'air extérieur. Il s'agit d'un problème sérieux pour la santé étant donné que nous passons presque 90 % de notre temps à l'intérieur selon Santé Canada. Il existe de nombreux moyens économiques par lesquels vous pouvez améliorer la qualité de l'air intérieur cet été.

Un des moyens les plus simples (et le meilleur) consiste à bien entretenir votre système de climatisation et à en remplacer souvent le filtre par un filtre à haute efficacité. Limitez au minimum l'utilisation de produits contenant des composés organiques volatiles. Si vous décidez de décaper cette table antique, travaillez dans un endroit extérieur bien aéré afin que les vapeurs ne soient pas entraînées vers l'intérieur de votre maison. Contrairement à l'air extérieur, l'air intérieur est recyclé à répétition. Cela emprisonne et accumule les polluants. Un moyen simple d'améliorer la qualité de l'air intérieur cet été est de favoriser un apport d'air frais extérieur dans votre maison au moyen d'un climatiseur individuel. Assurez-vous cependant d'en remplacer le filtre par



un filtre à haute efficacité comme un filtre Filtrete<sup>MC</sup> de 3M. L'efficacité des filtres Filtrete est jusqu'à 20 fois supérieure à celle des filtres traditionnels en mousse et à tamis coulissants, d'où un rendement accru et un air intérieur plus propre durant les chauds mois de l'été.

**Filtrete**  
printemps/été  
2004

# Laissez respirer vos enfants

**L'amélioration de la qualité de l'air intérieur avec un filtre Filtrete<sup>MC</sup> permet à vos enfants de mieux respirer**

Les enfants sont plus sensibles à l'air pollué intérieur que les adultes. Dès aujourd'hui, vous pouvez prendre des mesures pour réduire leur exposition aux polluants de l'air intérieur de votre maison. La plupart des nourrissons et des enfants respirent plus rapidement que les adultes, s'exposant ainsi davantage aux polluants de l'air. De plus, comme ils respirent généralement par la bouche, ils contournent les filtres naturels du nez. Ils inhalent donc plus de polluants que toute autre personne dans la maison.



Les enfants sont plus vulnérables aux effets nocifs de l'air pollué intérieur pour une autre raison : leur système immunitaire et leurs organes n'ont pas atteint leur maturité. En outre, une moindre exposition des enfants à un polluant est généralement suffisante pour déclencher une réaction allergique ou créer un malaise respiratoire en raison de la sensibilité de leur système respiratoire en développement.

## Comment protéger les poumons des enfants

- Respectez les directives de l'étiquette lorsque vous utilisez un produit nettoyant domestique.
- Tenez le plus possible les aires de jeu des enfants exemptes de poussière et propres.
- Interdisez que l'on fume dans la maison, surtout en présence des enfants.
- Utilisez des filtres de fournaise et de climatiseur à haute efficacité comme les filtres ultra pour la réduction des allergènes Filtrete<sup>MC</sup> de 3M.

**N'oubliez pas! Cet été, remplacez le filtre de votre climatiseur tous les 60 jours.**



## Pour améliorer la qualité de l'air ambiant

*Pour retenir les particules en suspension dans l'air et améliorer la qualité de l'air ambiant dans votre maison, il suffit d'utiliser des filtres à air à rendement plus élevé. La gamme de produits Filtrete fait partie de la catégorie de filtres à haute efficacité, ce qui signifie que ces filtres contiennent des fibres électrostatiques chargées de façon permanente, qui retiennent nettement plus de poils et pellicules d'animaux, de poussière, de fumée, de moisissures et d'autres particules et allergènes que les filtres en fibre de verre.*



**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. 0402-CP-19025-F