

SOCIÉTÉ CANADIENNE D'HYPOTHÈQUES ET DE LOGEMENT

Les feuillets d'information suivants sont de [la série générale Votre maison](#).

Combattre l'asthme à la maison

L'asthme est une maladie inflammatoire des voies respiratoires. C'est l'une des maladies chroniques les plus fréquentes affectant les Canadiens. Selon les résultats de l'Enquête nationale sur la santé de la population menée en 1996-1997, les médecins ont diagnostiqué l'asthme chez plus de 2,2 millions de Canadiens, soit 12,2 % d'enfants et 6,3 % d'adultes.

Fait encore plus troublant, l'asthme gagne rapidement du terrain chez les enfants : quatre fois plus d'enfants souffraient d'asthme en 1996 qu'en 1984.

La cause exacte de l'asthme est inconnue, mais la maladie semble être liée à une interaction complexe de facteurs prédisposants (génétiques), de facteurs environnementaux qui peuvent sensibiliser les voies respiratoires (notamment les squames de chat et d'autres animaux, les acariens, les coquerelles) et de facteurs contributifs (comme la fumée du tabac, les infections respiratoires et la qualité de l'air intérieur et extérieur).

Pour prévenir les crises d'asthme, il est important d'éviter ou de gérer les « éléments déclencheurs ». À la maison, où les gens passent une grande partie de leur temps, les occupants peuvent diminuer l'exposition aux acariens, à la moisissure et à d'autres contaminants.

Changements au mode de vie sans frais ou à peu de frais

Généralités

- Arrêtez de fumer.
- Trouvez un autre foyer pour les animaux de compagnie, sinon logez-les à l'extérieur.
- Évitez d'utiliser des pesticides. Ayez recours à des trappes ou à des appâts et scellez bien les ouvertures pour empêcher les insectes et les autres petits animaux de s'introduire dans la maison.
- Persuadez les membres de la famille de ne pas porter de parfum.
- Jetez les produits de nettoyage forts et les nettoyeurs ménagers parfumés. Utilisez des détergents doux et inodores pour le lavage; évitez de faire usage d'assouplisseurs.
- Faites en sorte que les vêtements nettoyés à sec ne dégagent pas d'odeurs résiduelles avant de les rapporter à la maison.
- Évitez d'utiliser des assainisseurs d'air et des désodorisants; ces produits masquent les odeurs et polluent l'air. Éliminer les odeurs à la source, telles que les ordures, et ventiler la salle de bains, suppriment le besoin d'utiliser des assainisseurs d'air ou des désodorisants.
- Évitez de compter sur les plantes pour éliminer les polluants, vu que le sol peut être une source de moisissure.
- Évitez d'employer des chandelles ou des lampes à huile, car elles produisent des particules (de la suie) qui peuvent être inhalées.
- Abstenez-vous de laisser la voiture tourner au ralenti dans le garage attendant. Pour empêcher les gaz d'échappement de pénétrer dans la maison, colmatez les fuites du mur séparant le garage de la maison. Laissez la porte de garage ouverte pendant quelques minutes après avoir éteint le moteur de la voiture ou évitez d'utiliser la porte reliant le garage à la maison.

Installations de chauffage et appareils à combustible

Les appareils à combustible sans conduit d'évacuation ou mal entretenus, peuvent dégager des contaminants, tandis que l'installation à air pulsé peut contribuer à distribuer d'autres polluants dans la maison. Voici quelques moyens de réduire la quantité de contaminants.

- Utilisez une cuisinière fonctionnant à l'électricité plutôt qu'à gaz.
- Sachez que les foyers et les poêles à bois dégagent des contaminants.
- Évitez de recourir à un appareil de chauffage au kérosène ou autre combustible, non raccordé à un conduit

d'évacuation.

- Remplacez ou nettoyez régulièrement les filtres du générateur de chaleur. Optez au moins pour des filtres plissés en papier.
- Si votre maison est équipée d'un purificateur d'air électronique et que vous percevez des odeurs d'ozone, sachez que l'ozone irrite les voies respiratoires. Nettoyez le filtre plus souvent. Si vous ne parvenez pas à vous débarrasser de l'odeur d'ozone, optez pour un filtre plissé en papier.
- Confiez l'entretien de votre générateur de chaleur à un entrepreneur en chauffage.
- Si vous trouvez que les conduits d'air de reprise sont sales ou que les conduits n'ont pas été nettoyés depuis la construction de la maison ou votre emménagement, faites nettoyer le réseau de conduits. Assurez-vous que l'entrepreneur ne vaporise pas de produits chimiques, tels que fongicides, désinfectants ou huiles essentielles, dans les conduits. Veuillez prendre note que la recherche de la SCHL indique que vous ne devez pas vous attendre à ce que la qualité de l'air intérieur s'améliore après avoir fait nettoyer les conduits.
- Au moment de remplacer votre système de chauffage, arrêtez votre choix sur un générateur de chaleur à haute efficacité.
- Faites vérifier que votre cheminée n'est pas obstruée.
- Posez des avertisseurs de fumée.
- Faites usage d'un détecteur de monoxyde de carbone (CO). Les appareils à affichage continu des faibles concentrations et à mémoire permettant d'observer les niveaux précédents vous indiquent les véritables concentrations de CO dans la maison. La normale à l'intérieur comme à l'extérieur des maisons se situe entre 0 et 2 parties par million (ppm). Prenez note que les détecteurs de CO sont généralement réglés pour déclencher l'alarme lorsque la concentration de CO est élevée, soit généralement lorsqu'elle atteint 70 ppm.

Acariens et moisissure

Les acariens et la moisissure raffolent de l'humidité. Voici quelques moyens faciles d'en venir à bout.

- Passez l'aspirateur à fond et souvent. Utilisez un aspirateur muni d'un filtre HEPA (filtre haute efficacité pour les particules de l'air) ou un aspirateur central à évacuation extérieure.
- Si vous êtes sensible à la poussière, envisagez de porter un masque antipoussière ou un masque respiratoire N95 lorsque vous passez l'aspirateur.
- Changez la literie fréquemment et profitez-en pour passer l'aspirateur sur le matelas. Remplacez les oreillers une fois l'an ou plus souvent.
- Posez le moins de moquette possible, car elle constitue un bon « ramasse-poussière », tout comme les tissus d'ameublement des chambres.
- Pour croître, les acariens ont besoin d'un degré d'humidité supérieur à 55 %. Abaissez-le donc à moins de 45 %.
- Gardez votre maison au sec! Les moisissures croissent sur des surfaces humides ou mouillées.

Maîtrise de l'humidité sans frais ou à peu de frais

La façon la plus simple et la plus facile de prévenir la moisissure consiste à conserver le degré d'humidité bas. Il existe plusieurs moyens sans frais ou à peu de frais d'y arriver.

- Si votre maison comporte un vide sanitaire en terre battue, couvrez le sol d'une feuille de 0,15 mm (0,006 po) polyéthylène de 0,15 mm (0,006 po).
- Éloignez des fondations l'eau provenant du toit en plaçant les descentes pluviales en conséquence.
- Vérifiez que la pente du sol autour de la maison éloigne l'eau de la maison.
- Lorsque vous prenez une douche ou un bain, faites fonctionner le ventilateur de la salle de bains pendant au moins 15 minutes.
- La hotte de cuisinière et le ventilateur de la salle de bains doivent évacuer l'air à l'extérieur.
- Lorsque vous faites la cuisson, faites fonctionner la hotte de cuisinière pour évacuer l'humidité et les odeurs.

Les aires de la maison situées sous le niveau du sol (sous-sol ou vide sanitaire) enregistrent généralement un degré d'humidité relative supérieur à celui des aires du rez-dechaussée ou des étages. Si votre maison comporte un sous-sol, ayez recours à un déshumidificateur et faites-le fonctionner du printemps jusqu'à l'automne, les fenêtres du sous-sol fermées.

- Faites fonctionner le déshumidificateur au sous-sol même si votre maison est climatisée. Souvenez-vous que le climatiseur déshumidifie l'air uniquement lorsqu'il fonctionne.
- Humidifiez l'air uniquement lorsque c'est vraiment nécessaire. Déterminez d'abord le degré d'humidité relative avec

un hygromètre. Des lectures de 25 à 35 % en hiver sont acceptables.

- Si vous devez humidifier l'air la nuit, employez un appareil portatif dans la chambre. Contrôlez le degré d'humidité relative et faites démarrer ou fermez l'appareil selon les besoins. Aérez la chambre durant le jour pour éliminer l'humidité. Nettoyez l'humidificateur après chaque utilisation.
- Ne conservez pas au sous-sol des matériaux ou des meubles inutilisés. Le papier, le carton fibre et les vêtements absorbent de l'humidité et peuvent entraîner la formation de moisissure. Conservez-en le moins possible au sous-sol et évitez de les placer sur le plancher ou près des murs.
- La moquette posée au sous-sol ou dans la salle de bain favorise l'apparition de moisissure. Il vaut donc mieux de ne pas y poser ce type de revêtement de sol.
- Évitez de faire sécher les vêtements au sous-sol. Utilisez plutôt la sècheuse, mais assurez-vous qu'elle évacue l'air à l'extérieur de la maison.
- N'entreposez pas de bois de chauffage à l'intérieur.
- Évitez de laisser certaines pièces de la maison non chauffées. Les pièces froides, non chauffées ou humides favorisent l'apparition de moisissure. La baisse excessive du thermostat la nuit est propice au développement de la moisissure.
- Agissez sans délai en cas de fuite ou d'inondation.
- Nettoyez vous-même les petites surfaces de moisissure en suivant les directives énoncées dans les publications de la SCHL intitulées Élimination de la moisissure dans les maisons et Combattre la moisissure – Guide pour les propriétaires-occupants.
- Faites appel à un spécialiste s'il y a beaucoup de moisissure.
- Consultez le Guide d'assainissement de l'air de la SCHL afin de connaître les mesures à prendre pour les sols en terre battue, les vides sanitaires et les caves froides.

Réduction des contaminants chimiques

La contamination attribuable à des produits chimiques domestiques d'usage courant peut constituer un danger tant pour les asthmatiques que les non-asthmatiques.

- Si vous effectuez des travaux de peinture ou de rénovation, assurez-vous de bien ventiler la pièce en question. Appliquez uniquement de la peinture neuve à faible odeur et vérifiez son état avant de vous en servir.
- Faites un essai avant de l'appliquer pour vérifier qu'elle ne laisse pas d'odeur résiduelle. Consultez la publication de la SCHL intitulée Matériaux de construction pour les personnes hypersensibles à l'environnement pour en savoir davantage sur les peintures.
- Éliminez de la chambre les sources d'émanations chimiques, notamment les parfums et les meubles en panneaux de particules, de fibres de densité moyenne, de contreplaqué ou de copeaux orientés (OSB).
- Arrêtez votre choix sur des meubles en bois massif et du parquet en bois dur massif, plutôt qu'en bois aggloméré ou stratifié.
- N'entreposez pas de la peinture, de la laque et des solvants à l'intérieur de la maison.

Il n'y a pas de solutions rapides pour débarrasser votre maison de tout contaminant. Les ozoniseurs ne sont pas recommandés, car l'ozone est un irritant qui peut aggraver l'état des personnes souffrant d'asthme. Par ailleurs, l'efficacité de l'ozone pour éliminer la moisissure et d'autres polluants est mise en doute.

De même, les purificateurs d'air portatifs peuvent ne pas résoudre tous les problèmes d'air intérieur. La méthode privilégiée consiste à trouver les sources de contamination et à les supprimer ou à les réduire.

Le Guide d'assainissement de l'air et la vidéo Une maison plus saine de la SCHL offrent des renseignements complets sur la façon d'identifier les contaminants de l'air de votre maison.

Il faut parfois faire appel à un spécialiste. Pour obtenir le nom de spécialistes ayant suivi le Programme de formation d'investigateurs de la qualité de l'air des habitations mis sur pied par la SCHL, veuillez communiquer avec le bureau de la Société le plus proche ou composer le 1 800 668-2642.

Feuillets documentaires de la collection Votre maison

Ces feuillets documentaires de la SCHL, offerts tout à fait gratuitement, livrent des conseils sur la façon de constituer un milieu sain à l'intérieur de votre maison.		
Titre	Description	No. de produit

Guide sur la moisissure à l'intention des copropriétaires	De judicieux conseils pour reconnaître et éliminer la moisissure dans un logement en copropriété et pour résoudre les causes de ces problèmes.	62342
Ventilation du vide sous toit, humidité dans le vide sous toit et formation de barrières de glace	Que faire lorsque le plafond coule? Comment bien ventiler le vide sous toit? Comment se débarrasser des barrières de glace? Ce feuillet documentaire répondra à ces questions et à d'autres questions concernant les vides sous toit.	62082
Le monoxyde de carbone	Liste de questions et réponses sur ce qu'il faut faire pour prévenir l'infiltration de monoxyde de carbone dans votre maison et pour choisir le bon détecteur de CO.	62094
Taches en traînée sur les moquettes	Y a-t-il des taches foncées permanentes sur votre moquette près des plinthes, des registres d'air et sous les portes? Renseignez-vous sur ce qui cause ces stries et que faire pour y remédier.	62083
Le choix d'un déshumidificateur	L'air trop humide peut déposer de la condensation sur les fenêtres, endommager les matériaux, produire de la moisissure et même faire pourrir le bois. Choisissez le déshumidificateur approprié pour stabiliser l'humidité dans votre maison.	62093
Les gaz de combustion dans votre maison	Avez-vous un générateur d'air chaud, une chaudière ou un chauffe-eau au gaz ou au mazout? Ou encore un poêle à bois ou un foyer? Prenez les mesures nécessaires pour vous débarrasser des gaz de combustion dans votre maison.	62076
Combattre la moisissure – Guide pour les propriétaires-occupants	La moisissure peut causer des allergies ou des maladies respiratoires. Apprenez comment déceler et éliminer la moisissure de votre maison.	60606
Les revêtements de sol	Ce feuillet résume les avantages, les points à examiner, l'installation, l'entretien et les coûts relatifs aux choix de revêtements de sol souples, de stratifiés et de parquets de bois dur, de moquettes et de carreaux de céramique.	63145
Essai de mesure du débit d'air à l'aide d'un sac à ordures	Ce test simple se fait au moyen d'un sac à ordures ordinaire pour estimer le débit d'air des registres du générateur d'air chaud, du ventilateur d'extraction de la salle de bains et du tuyau d'évacuation de la sècheuse.	62289
Calendrier d'entretien de votre maison	Ce feuillet d'information dresse la liste des travaux d'entretien réguliers qui devraient être effectués à différents moments pendant l'année pour protéger sa maison.	63219
Le chauffage à eau chaude par rayonnement par le sol	Option de chauffage pour les maisons. Des tuyaux servant à transporter de l'eau sont enfouis dans un plancher de béton.	62078

	Cette option est populaire dans les salles de bains et la cuisine. Le système peut être mis en œuvre pour une maison entière, qu'elle soit neuve ou non.	
L'isolation de votre maison	Sachez quel isolant utiliser pour réduire votre consommation d'énergie et rendre votre foyer plus confortable.	62087
L'entretien du ventilateur-récupérateur de chaleur (VRC)	Pour un milieu propre et sain, voyez les sept étapes de l'entretien d'un ventilateur-récupérateur de chaleur (VRC).	62091
Mesurer l'humidité dans votre maison	Y a-t-il de la condensation sur vos fenêtres? Des taches d'humidité sur les murs ou planchers? Lorsque vous touchez à quelque chose, y a-t-il de l'électricité statique ou des étincelles? Diagnostiquez les problèmes d'humidité dans votre maison.	62075
La peinture – Murs, plafonds et planchers	Ce feuillet offre de l'information générale sur le choix des peintures, p. ex. la peinture à l'eau (latex) ou à l'huile (alkyde), sur les types de peinture et de lustre, p. ex. brillant ou peu brillant, peinture pour couche d'impression, apprêt ou mélamine, sur le calcul de la quantité requise et sur la préparation de la surface. On y trouvera aussi des conseils concernant l'application de la peinture.	63135
Le remplacement d'un générateur de chaleur	Ce feuillet d'information a été conçu pour les consommateurs qui désirent remplacer leur générateur de chaleur. Ce document porte sur le choix de la source d'énergie, la sélection du générateur de chaleur et la capacité de l'appareil.	63228
Nettoyer les conduits de chauffage?	Devriez-vous faire nettoyer vos conduits de chauffage? La qualité de l'air s'améliore-t-elle lorsque les conduits ont été nettoyés? Quel est le meilleur moment pour faire nettoyer les conduits de chauffage? Ce feuillet documentaire distingue les faits de la fiction.	62092
Importance des ventilateurs de cuisine et de salle de bains	Il est important de choisir les ventilateurs appropriés pour la cuisine et la salle de bains afin d'améliorer la qualité de l'air intérieur et de maintenir le niveau d'humidité idéal.	62085
Le filtre de votre générateur d'air chaud	Pour réduire l'exposition aux particules présentes dans l'air, choisissez pour l'appareil de chauffage le filtre qui répond le mieux à vos besoins.	62089

Information connexe de la SCHL

- [Élimination de la moisissure dans les maisons](#)

- [Matériaux de construction pour les personnes hypersensibles à l'environnement](#)
- [Guide d'assainissement de l'air : Comment cerner et régler les problèmes de qualité de l'air de votre habitation](#)

