

## l'environnement et votre santé

### Les moisissures

Espérons que votre maison ne soit pas concernée par ces taches souvent sombres sur les murs. Les moisissures se développent généralement dans les espaces humides présentant une température suffisamment élevée, comme les salles de bain et les caves.

#### Conseils

- Les moisissures ne se contentent pas de dégager une odeur de moisi désagréable, mais elles sont également
- Les moisissures peuvent également augmenter le risque de troubles respiratoires chez les personnes en bonne santé.
- Évitez autant que possible l'humidité dans votre maison: par exemple ne laissez pas mijoter votre nourriture sans couvercle, utilisez toujours une hotte aspirante ou ouvrez la fenêtre si vous n'en avez pas.
- Veillez à une bonne ventilation afin d'éviter la condensation d'humidité sur les murs.
- Éliminez les moisissures à l'aide de détergents.
- Si le problème de moisissures est lié à un problème structurel de l'habitation, consultez de préférence un entrepreneur ou un professionnel. L'humidité ascendante, les ponts thermiques ou les infiltrations d'eau sont les principales sources de problèmes.

produits d'entretien, désodorisants, peintures

Une pièce repeinte récemment paraît neuve et fraîche. Mais

nouveauté ne rime malheureusement pas toujours avec santé. Les émanations de peintures et vernis synthétiques, certains produits d'entretien et même certains désodorisants, contiennent quantité de composés organiques volatils. Ce sont des substances qui s'évaporent facilement et qui peuvent avoir une influence nocive sur les poumons, les yeux... la cause de maladies chez les enfants en bas âge ou chez les personnes sensibles, comme les personnes atteintes de problèmes des voies respiratoires, d'asthme, d'allergie, ou ayant un système immunitaire affaibli.

## Conseils

- L'exposition aux émanations de peintures pendant quelques heures ou quelques jours peut entraîner des symptômes relativement inoffensifs comme des nausées, des maux de tête, des vertiges et des palpitations.

- Utilisez si possible des peintures naturelles (reconnaissables au label natureplus®), fabriquées à base de matières premières respectueuses de l'environnement. Elles provoquent non seulement moins de nuisances olfactives dans votre habitation, mais les restes sont également biodégradables et satisfont aux exigences internationales les plus élevées dans le domaine environnemental et de la santé.

Rincez à l'eau les surfaces traitées et désinfectez-les ensuite avec une solution chlorée (comme l'eau de javel, pas d'ammoniaque). Ne forcez cependant pas sur l'eau de javel qui est elle aussi polluante. Séchez intégralement les surfaces par la suite. Attention, seules les personnes en bonne santé peuvent éliminer les moisissures, pas les personnes sensibles. En cas de doute, consultez votre médecin.

- Veillez à une bonne ventilation des pièces.

- Suivez toujours les instructions mentionnées sur la notice avant d'utiliser un produit déterminé.

Les acariens sont de minuscules animaux de type arachnéens qui occupent de préférence les recoins chauds, humides et sombres de la maison, comme les matelas, les coussins, les tapis et les fauteuils. Les déjections de certaines espèces peuvent provoquer des réactions allergiques allant jusqu'à des crises d'asthme.

## Conseils

- Veillez à ce que votre chambre à coucher soit suffisamment lumineuse.
- Veillez à une aération quotidienne suffisante. Laissez votre lit ouvert toute la journée.
- Utilisez le moins de chauffage possible dans la chambre à coucher. Une température entre 15°C et 18°C est suffisante.
- Aspirez régulièrement le matelas.
- Nettoyez chaque semaine la chambre à l'eau.
- Un nez qui démange, des yeux qui piquent, des otites, angines et toux à répétition, peuvent être un signe d'allergie aux acariens.
- Les déjections d'acariens peuvent aggraver un
- Ces symptômes pourraient prendre un caractère persistant en cas d'exposition régulière et prolongée. eczéma atopique (affection de la peau), ou peuvent provoquer une crise chez les patients asthmatiques.
- Les acariens n'aiment pas la lumière, le froid et le vent.

## Fumeur actif ou passif

L'environnement influence notre santé. Bien que nous ayons souvent l'impression de ne pas pouvoir aller contre le cours de choses, nous avons en main

La fumée de tabac renferme quantité de substances nocives, comme la nicotine et le goudron. Un fumeur ne porte pas uniquement atteinte à sa santé, mais également à celle des non-

fumeurs dans son environnement. C'est ce que l'on appelle le tabagisme passif.

### Conseils

- Le tabagisme actif et passif dans une habitation entraîne l'absorption de substances nocives en plus grande quantité que dans le trafic.
- Les enfants risquent de développer plus rapidement de l'asthme ou une bronchite parce que leur système de défense n'est pas encore tout à fait développé.
- La fumée de cigarette renferme des milliers de substances chimiques, dont 40 au moins sont considérées comme cancérogènes.
- Fumer entraîne une détérioration de l'assimilation d'oxygène et de la circulation sanguine et provoque par conséquent des maladies cardiaques et vasculaires . Le tabagisme passif provoque ou aggrave une série d'affections pulmonaires, parmi lesquelles l'asthme, la bronchite chronique et le cancer des poumons.
- Essayez d'arrêter de fumer ! Adressez-vous à votre mutualité pour toutes les informations nécessaires pour vous aider à arrêter de fumer.
- Ne fumez jamais en présence d'enfants.
- Ne fumez pas dans une pièce fermée, mais dans le jardin ou en rue.

### Du bruit à devenir fou

Il vous rend parfois fou et vous vous sentez littéralement agressé de toutes par tout. Le trafic et les chantiers ne sont pas les seuls à entraîner des nuisances sonores. Nombre d'éléments peuvent entraîner un excès de bruit au sein même de votre maison: un mauvais aspirateur, certains jouets, la musique trop forte, etc.

- Une trop longue exposition à un niveau sonore trop élevé peut entraîner une perte auditive voire une surdité soudaine (en cas de

volume de plus de 130 dB). Lors d'une sortie en discothèque ou dans un festival, vous pouvez souffrir après dix minutes déjà de bourdonnements d'oreilles en cas d'exposition à un niveau sonore de 100 dB.

- Près de 15 % des jeunes de 16 à 30 ans souffrent d'une perte auditive persistante liée à une exposition régulière à un niveau sonore de 100 dB.

- Le tapage nocturne porte atteinte à la qualité de votre sommeil. Si la situation devient chronique, des effets indésirables peuvent se manifester sur la mémoire et la concentration, le moral et votre bien-être général.

- Une exposition de longue durée au bruit peut également entraîner nombre d'autres symptômes, comme une pression élevée, un rythme cardiaque élevé, un rythme respiratoire élevé et une digestion perturbée.

## Conseils

- Essayez vous-même de faire le moins de bruit possible: ne mettez pas votre musique trop fort (certains pas si vous utilisez des écouteurs).

- Lorsque vous allez à un spectacle, tenez-vous à une distance appropriée (minimum deux mètres) des haut-parleurs, ou faites régulièrement une pause auditive.

- Protégez vos oreilles avec des bouchons universels équipés d'un filtre pour la musique ou avec des bouchons faits sur mesure et équipés d'un filtre adapté lorsque vous sortez ou que votre profession vous expose à un bruit excessif.

- Vous utilisez régulièrement un lecteur MP3? Réglez alors le volume à 70% du volume maximum et utilisez un casque à la place des oreillettes fournies.

Les particules fines sont nocives: elles sont constituées de particules en suspension dans l'air, impossibles à distinguer à l'œil nu. Trop petites pour être retenues dans le nez, elles s'enfoncent profondément dans les poumons et peuvent y provoquer des dégâts.

## Conseils

- Le trafic et l'industrie sont les principaux producteurs de particules fines dans l'air extérieur. Mais nombre de choses auxquelles on ne pense pas immédiatement, comme l'agriculture, les barbecues et les feux d'artifice génèrent les mêmes particules.
- Les embouteillages entraînent une libération plus importante de particules fines et d'oxydes d'azote, en raison de la mise à l'arrêt et du redémarrage, que lorsque le trafic s'écoule doucement.
- Votre habitation peut également être une source de particules fines via la fumée de cigarette ou à celle du feu ouvert, l'encens ou le poêle.
- Votre aspirateur, s'il fonctionne avec des sacs en papier et sans filtre, est l'un des plus gros émetteurs de particules fines de l'habitation.
- Vous risquez davantage d'être affecté par une maladie provoquée par les particules fines si vous souffrez déjà d'une maladie cardiaque ou vasculaire ou d'une affection des voies respiratoires.
- Prenez le vélo plutôt que la voiture pour vos petits déplacements, et utilisez autant que possible les transports en commun pour les longues distances.
- Si vous prenez tout de même votre voiture, choisissez un modèle plus respectueux de l'environnement et adaptez votre conduite: évitez par exemple, les démarrages rapides et les freinages brusques.
- Utilisez le combustible adapté à votre poêle ou feu ouvert

(bois sec ou charbon adapté à votre appareil) et ne faites pas de feu en l'absence de vent ou par temps brumeux. Ne brûlez pas de bois humide ou traité, de bois de chantier, de papier, de plastique ou de déchets.

## CO ou monoxyde de carbone, un tueur silencieux

Il est invisible, vous ne le percevez pas et ne le sentez pas. Vous partez dès lors du principe que l'air de votre maison est sain. Mais des appareils de chauffage qui fonctionnent mal ou placés dans une pièce mal ventilée peuvent provoquer un empoisonnement au CO lié à une combustion insuffisante. En Belgique, 30 personnes meurent en moyenne chaque année d'une intoxication au CO.

### Conseils

- Les premiers symptômes de l'intoxication au CO sont des vomissements, des maux de tête et des évanouissements.
- La flamme de l'appareil de chauffage permet de voir si ce dernier ne fonctionne pas correctement. La flamme prend une couleur jaune alors qu'elle doit normalement être bleue.
- N'utilisez pas d'appareils de chauffage portatifs au gaz ou au mazout pendant plus d'une heure, et certainement pas pendant votre sommeil !
- Veillez toujours à bien aérer la pièce et à garantir une bonne évacuation des gaz de combustion, certainement si vous disposez d'un chauffe-eau au gaz ou d'un appareil de chauffage sans évacuateur de fumée. Les appareils électriques ne posent pas de problème.
- Faites régulièrement vérifier votre appareil de chauffage par un professionnel agréé et ne le laissez pas trop longtemps tourner à faible régime. Cela réduit le tirage dans la cheminée. Adaptez par conséquent la taille de votre chauffage à celle de votre pièce.

- Aérez régulièrement.
- Faites ramoner votre cheminée chaque année.