



SANTÉ BIEN-ÊTRE NUTRITION TOURISME/LOISIRS CULTURE CONSO HABITAT TRANSPORT |

• AIDES À DOMICILE • MAISONS DE RETRAITE • INTERGÉNÉRATION • SOCIAL • CHRO

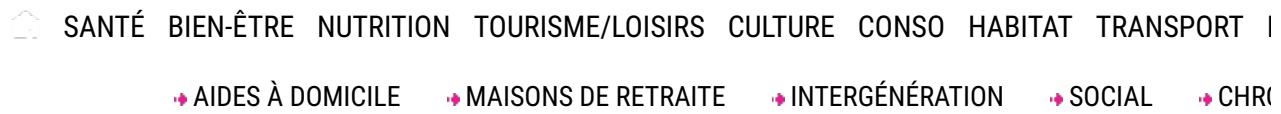
# Asthme allergique et environnement domestique par le Pr. Frédéric FRÉGUEZ

L'allergie, inflammation bronchique liée à l'inhalation d'éléments étrangers de la population. Elle se traduit par différents symptômes : un asthme, une rhinite, etc. Les sources de contamination sont nombreuses et trouvent leur origine dans un environnement domestique ou dans notre cadre de vie intérieur. Savoir reconnaître ces intrus rendra la maison plus saine. Dr Frédéric Frégeuz, professeur à la faculté de médecine, service de pneumologie, CHU de Strasbourg.



**La maison idéale est une maison ventilée...**

Aérer les pièces de notre maison constitue le BA.ba de l'hygiène domestique.



## **Traquer les acariens et les nids à poussière.**

Ils sont la cause de 80% des asthmes allergiques de l'enfant, et de 50% chez les adultes et se nichent partout : du sol au plafond, dans les tentures, les tapis, notre literie... Pour les combattre, on privilégiera les peintures murales aux tentures et, en matière de literie, les couettes et oreillers en synthétique plutôt qu'en plumes, afin de pouvoir les laver autant que nécessaire. Le sommier sera en lattes, recouvert d'une housse anti-acariens et les draps devront être changés régulièrement. Dans les chambres d'enfants, les peluches, si douces soient elles ne sont pas leurs meilleures amies. Le sol est lisse et les vêtements rangés dans un placard.

## **Les animaux domestiques, oui, dans son lit, non...**

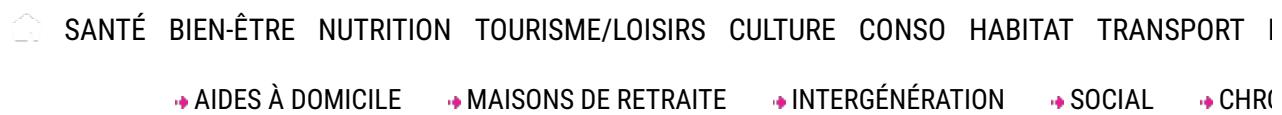
Beaucoup de chiens et de chats investissent nos maisons et nos appartements, malheureusement pas toujours pour notre bien ; les allergènes se promenant partout dans la maison, certains comportant des protéines très résistantes. Quand un enfant est asthmatique, il faut surtout refuser l'accès à la chambre des animaux de compagnie et on oublie définitivement l'hypothèse de leur faire partager le lit.

## **Vérifier la qualité de l'air**

Les systèmes de ventilation ont le mérite d'exister, mais les polluants intérieurs (CO<sub>2</sub>, COV, fumées) doivent être contenus. Or, les systèmes de VMC traditionnels sont parfois mal installés, trop souvent mal entretenus et à l'origine de flux d'air peu conformes à la santé de nos bronches. Selon une étude Véritas, c'est le cas pour 60% d'entre eux. Avec les nouvelles réglementations imposant des règles strictes pour réaliser des économies d'énergie dans les bâtiments de basse consommation (BBC), on a mis en place des dispositifs très sophistiqués mais s'avérant être de véritables « cocotte minutes » en matière d'allergènes. La question de la pertinence de ces mesures est posée. Que faut-il privilégier dans les économies budgétaires ?

En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies à des fins statistiques et de personnalisation

Ok       Plus d'info



des mycotoxines et des composés organiques volatiles très irritantes pour les bronches tant des enfants que des adultes. On notera ici que les habitats basse consommation ont exacerbé le phénomène. On les nettoie à l'eau, au savon et à l'eau de Javel.

### **Attention aux polluants chimiques**

L'autre source de réactions allergiques est constitué par les polluants chimiques : ce sont des produits irritant pour les bronches et néfastes pour les asthmatiques. Parmi eux, les parfums d'intérieur au premier rang desquels les huiles essentielles, le matériel de bricolage, les produits d'entretien.

### **Les Huiles Essentielles ne nous veulent pas que du bien**

Très en vogue et surfant sur la mode du « naturel », l'utilisation d'huiles essentielles n'est pas sans dangers. En mesurant les COV de certaines d'entre elles, on a trouvé des taux très élevés de limonène (d-limonène et l-limonème), une molécule aromatique naturelle présente notamment dans les agrumes (citron, oranger doux et amer, pin, romarin, passiflore et menthe...). Si leurs vertus affichées sont antiallergènes, elles peuvent cependant s'avérer être à risque pour le patient asthmatique. Ce constat vaut pour les papiers d'Arménie, bâtonnets d'encens et autres parfums d'ambiance.

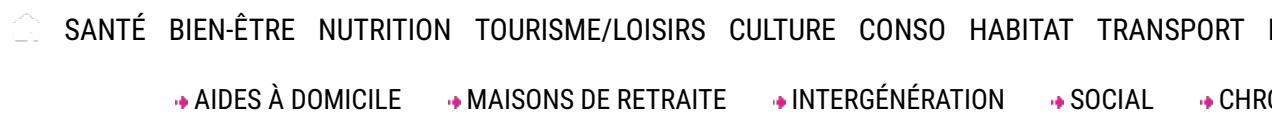
### **Colles, peintures... les maux du bricoleur du dimanche**

Souvent sans le savoir, les amateurs de bricolages s'exposent – et exposent leurs proches – à des composés organiques volatils du type benzène, styrène, toluène, limonène, trichloréthylène ; Colles pour la moquette, contenant des formaldéydes peintures avec solvants sont autant de produits utilisés qui sont loin d'être anodins et peuvent être à l'origine de graves crises d'asthme. Les produits vendus dans un magasin de bricolage peuvent être source de danger pour un asthmatique sévère. On va recommander naturellement de travailler

---

En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies à des fins statistiques et de personnalisation

Ok       Plus d'info



Une maison propre doit sentir la javel ; tel est le credo des personnes qui font le ménage et les usages en la matière diffèrent d'un pays à l'autre. On observe par exemple qu'en Italie ou en Espagne, où l'eau de javel est très utilisée, on peut trouver jusqu'à 3 fois la norme tolérée. Quand on abuse du pulvérisateur au quotidien, qui plus est en milieu fermé comme dans des cabines de douche, on s'expose à de fortes concentrations d'émanations qui peuvent avoir des conséquences sur les bronches.

## Les Conseillers Médicaux en Environnement Intérieur (CMEI) au service de la santé respiratoire et habitat

Encore assez méconnus des médecins généralistes et spécialistes, les CMEI réalisent des visites au domicile des patients, sur prescription ou certificat médical, en cas de suspicion ou de corrélation entre le logement et leur pathologie allergique et/ou respiratoire. Elles vont permettre d'aider le praticien dans le diagnostic ou la prévention de pathologies liées à l'environnement intérieur et d'accompagner le malade dans sa démarche d'évitement des allergènes et irritants. Les CMEI bénéficient d'une formation diplômante au CHU de Strasbourg, en partenariat avec d'autres unités médicales (Brest, Toulouse, Montpellier, Paris- Necker)

Partager cet article sur :

Publié le Mercredi 28 Janvier 2015 dans la rubrique Habitat | Lu 3617 fois

J'aime 41

Tweet

[Partager](#)

---

En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies à des fins statistiques et de personnalisation

[Ok](#) [Plus d'info](#)



SANTÉ BIEN-ÊTRE NUTRITION TOURISME/LOISIRS CULTURE CONSO HABITAT TRANSPORT

• AIDES À DOMICILE • MAISONS DE RETRAITE • INTERGÉNÉRATION • SOCIAL • CHRONIQUES

0 commentaires

Trier par

Les plus anciens



Ajouter un commentaire...



Facebook Comments Plugin

## Dans la même rubrique :

&lt; &gt;

[Résidences-services : en savoir plus sur les services offerts aux seniors](#)[L'assurance habitation pour les seniors](#)

## ★ Infos insolites, faits divers, inclassables...

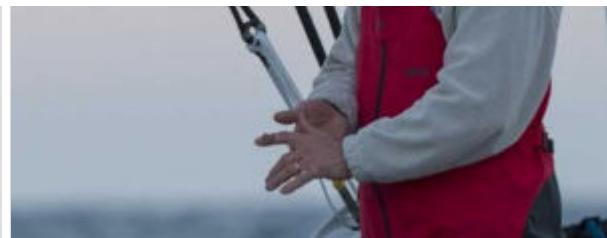
En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies à des fins statistiques et de personnalisation

[Ok](#) [Plus d'info](#)



SANTÉ BIEN-ÊTRE NUTRITION TOURISME/LOISIRS CULTURE CONSO HABITAT TRANSPORT |

AIDES À DOMICILE MAISONS DE RETRAITE INTERGÉNÉRATION SOCIAL CHRONIQUE



Pieter Heerema, 65 ans, au départ de son premier Vendée Globe



En-memoire-de-mon-ami.fr : hommage à nos amis les bêtes disparues

[Accueil](#) [Galerie](#) [Téléchargements](#) [Forum](#) [Liens](#)

© SENIORACTU 2003-2016 - Tous droits réservés

[MENTIONS LÉGALES](#) [PLAN DU SITE](#)

Senioractu ® est une marque déposée à l'INPI sous le n° 4120754 - Senioractu.com est enregistré

En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies à des fins statistiques et de personnalisation

[Ok](#) [Plus d'info](#)