

Saison de chauffage et la sensibilité chimique multiple (SCM) : réduire les polluants de l'air intérieur

À l'approche de l'automne, il est normal que les gens aient tendance à passer davantage de temps à l'intérieur, portes et fenêtres fermées, avec leur système de chauffage en marche. Cela permet de garder les maisons chaleureuses, mais peut également entraîner une ventilation insuffisante et l'accumulation de polluants. Ces changements peuvent rendre plus difficile pour les personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM) de préserver leur santé, de se sentir à l'aise et de vaquer à leurs activités quotidiennes.

Les systèmes de chauffage, la poussière, la moisissure, les parfums, les produits de nettoyage, les matériaux de construction, la fumée et les appareils à combustion ne sont que quelques-unes des nombreuses sources de pollution de l'air intérieur. Il est possible de réduire l'exposition à ces polluants et de favoriser un environnement intérieur plus sain et plus accessible en se préparant pour les saisons froides.

Préparez soigneusement vos systèmes de chauffage.

Au cours des mois les plus chauds, la poussière et d'autres particules peuvent s'accumuler dans les systèmes de chauffage. Ces polluants peuvent se propager dans tout l'intérieur lorsque le chauffage est mis en marche. Avant d'utiliser régulièrement un système de chauffage, veillez à :

- Planifier l'entretien et les inspections, si nécessaire
- Nettoyer les plinthes chauffantes, les radiateurs et les événements à l'aide de produits que les membres du ménage peuvent tolérer
- Remplacer ou nettoyer les filtres de la fournaise
- Demandez aux prestataires de services de s'abstenir d'utiliser des assainisseurs d'air, des désodorisants, des parfums et des traitements chimiques non nécessaires

- Dans la mesure du possible, prévoyez les travaux d'entretien lorsque la personne atteinte de la SCM s'est éloignée des lieux et veillez à bien aérer la pièce avant son retour.

Assurez-vous que le nouveau filtre est compatible avec le système de chauffage. Des filtres trop restrictifs peuvent nuire à la circulation de l'air ou avoir un impact sur le rendement du système.

Réduire la poussière sans ajouter de parfum

La poussière, les squames d'animaux et d'autres particules peuvent s'accumuler dans les espaces intérieurs fermés. Un nettoyage fréquent peut s'avérer bénéfique, mais les parfums et les composés organiques volatils (COV) présents dans de nombreux produits de nettoyage traditionnels peuvent accroître l'exposition. Utilisez des produits aux plus faibles émissions, sans fragrances et reconnus pour leur innocuité. La redistribution des particules dans l'air peut être évitée en utilisant un aspirateur muni d'un filtre HEPA bien entretenu et en dépoussiérant à l'aide d'un chiffon humide. Évitez les vaporisateurs parfumés, les diffuseurs électriques, les chandelles, l'encens, les huiles essentielles et les produits de lessive parfumés; loin d'améliorer la qualité de l'air intérieur, ceux-ci peuvent introduire davantage de polluants.

Maintenez une ventilation sécuritaire

La ventilation reste essentielle, même dans les climats froids. Ouvrir brièvement les fenêtres peut aider à renouveler l'air vicié de l'intérieur sans refroidir la maison de manière significative, à condition que les conditions météorologiques et la qualité de l'air extérieur le permettent. Les ventilateurs d'extraction extérieurs pour les cuisines et les salles de bains peuvent également contribuer à éliminer les polluants et l'humidité à la source. Il convient de suivre les recommandations du fabricant lors de l'entretien des systèmes de ventilation mécanique. Les prises d'air, les événements et les filtres doivent tous être maintenus propres et exempts d'obstacles.

Surveillez la moisissure et l'humidité

L'humidité peut encore s'accumuler autour des fenêtres, des murs extérieurs, dans les sous-sols et d'autres endroits plus frais, même si le chauffage peut donner l'impression que l'air intérieur est sec. Alors qu'un air extrêmement sec peut irriter la peau, les yeux et le système respiratoire, un excès d'humidité peut favoriser la prolifération de moisissures. Traitez sans tarder toute moisissure visible, les fuites et les dégâts d'eau en utilisant des stratégies qui protègent la personne atteinte de la SCM contre les contaminants et les matériaux utilisés pour l'assainissement. Pour empêcher la prolifération et la propagation des moisissures ou des bactéries, un humidificateur doit être nettoyé régulièrement.

Utilisez les appareils à combustion en toute sécurité

Le monoxyde de carbone et d'autres polluants peuvent être émis par les fournaies à combustible, les foyers, les poêles à bois et les appareils à gaz s'ils ne sont pas installés, ventilés ou entretenus correctement. Faites effectuer des inspections par des professionnels qualifiés sur les appareils à combustion et assurez-vous que les détecteurs de monoxyde de carbone sont installés et en état de marche. Ne chauffez jamais un espace intérieur à l'aide d'un réchauffeur d'extérieur, d'un four, d'une génératrice portable ou d'un barbecue. Pour les personnes atteintes de la SCM, la fumée provenant du tabac, du cannabis, des foyers et des appareils à bois peut également se propager d'une pièce à l'autre et dans les appartements voisins, ce qui pose de sérieux problèmes d'accessibilité.

Choisissez soigneusement vos purificateurs d'air

Bien que les purificateurs d'air portatifs puissent réduire certaines particules en suspension dans l'air, ils n'éliminent pas tous les polluants. Les composants du produit, les filtres de rechange et les besoins d'entretien doivent tous être soigneusement pris en compte. Évitez les appareils qui diffusent délibérément des parfums ou produisent de l'ozone, car ceux-ci peuvent détériorer la qualité de l'air intérieur. L'utilisation d'un purificateur d'air est plus efficace lorsqu'elle s'accompagne d'un contrôle à la source, d'une ventilation suffisante, de pratiques

sans fragrances et d'un entretien adéquat du bâtiment, et non en remplacement de ces mesures.

Élaborez un plan pour la saison de chauffage

Chaque personne atteinte de la SCM a des besoins, des seuils de tolérance et des sensibilités qui lui sont propres. Un plan domestique peut inclure les produits sécuritaires, les techniques de nettoyage privilégiées, les calendriers d'entretien du système de chauffage et les mesures à prendre en cas d'exposition. Les résidents d'immeubles en copropriété peuvent également avoir besoin de discuter des tâches d'entretien, des rénovations, des traitements antiparasitaires, des parfums et de la fumée avec leurs propriétaires, leurs gestionnaires immobiliers ou leurs voisins.

L'amélioration de la qualité de l'air intérieur ne se résume pas à une simple question de confort. La réduction des polluants intérieurs est un élément crucial de l'accessibilité et de l'inclusion pour les personnes atteintes de la SCM. Tout au long de la saison de chauffage, il est possible de rendre les espaces intérieurs plus sécuritaires et plus confortables grâce à une planification minutieuse, au contrôle à la source, à des pratiques sans fragrances, à une ventilation adéquate et à un entretien régulier.