

# ALLERGIES RESPIRATOIRES

---

Que faire à domicile ?





# Conseillère Médicale en Environnement Intérieur C.M.E.I.

[www.cmei-france.fr](http://www.cmei-france.fr)

---

- ▶ Les C.M.E.I sont des professionnels qui aident les médecins à la fois dans le diagnostic et le traitement des maladies respiratoires et allergiques liées à l'air intérieur.
- ▶ **ETUDIER** les polluants de l'environnement intérieur lors d'une enquête à domicile ou sur le lieu de travail sur prescription médicale.
- ▶ **REALISER** des prélèvements (poussière, moisissures...), des mesures d'allergènes et polluants environnementaux.....
- ▶ **CONSEILLER** pour la mise en œuvre des mesures d'éviction
- ▶ **ADRESSER** au médecin et au patient le compte rendu de la visite
- ▶ **FORMER - INFORMER**

# Pour quelles raisons envoie-t-on un CMEI à domicile ?

---

## ○ Raisons environnementales

- poser des questions : sur l'humidité, le moyen de chauffage, ventilation, l'aération, l'âge de cet habitat, le nombre de personnes qui habitent ce logement, les travaux récemment effectués

## ○ Raisons médicales

- allergies, asthme mal équilibré, aspergillose...

**Dans tous les cas : en expliquant et en recherchant l'accord du patient ou de sa famille pour cette visite**

# Chambre de Victor 8 ans, allergique aux acariens

## Chambre Patient :

THEME	CARACTERISTIQUES				COMMENTAIRES
<b>ORIENTATION</b>	Nord	<b>LOCALISATION</b>	Rez-de-chaussée		Réglettes d'entrée d'air à la fenêtre
<b>SURFACE</b>	12 m <sup>2</sup>	<b>MUR</b>	Peinture		Etagère avec jouets et livres
<b>SOL</b>	Parquet flottant	Tapis	<input type="checkbox"/> OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON		
<b>LIT</b>	Tête de lit	Sur Mur extérieur	Matelas neuf	Sommier à lattes	Tiroir sous le lit avec matelas de 5 ans environ.
<b>COUCHAGE</b>	Oreiller	Synthétiques	Couette	Synthétiques	
<b>RIDEAUX - VOILAGES</b>	<input type="checkbox"/> OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON	En Coton <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON Synthétique <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON			
<b>PLACARD</b>	<input checked="" type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	Fermé <input checked="" type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON Type de fermeture : Porte			Stockage de draps de lit couverture, coussins.
<b>PELUCHES</b>	<input checked="" type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON				Une seule dans le lit Une caisse avec une dizaines de peluche dans le placard

# Conseils pratiques pour limiter l'exposition aux acariens

---

**Évitez l'accumulation de textile, évitez les nids à poussière.**



Passer régulièrement l'aspirateur muni **d'un filtre HEPA**  
Utiliser un **chiffon microfibre** pour la poussière des meubles.

**Nettoyer régulièrement la literie à 60°**  
et aérez régulièrement



**Nettoyer régulièrement les peluches** en les passant au congélateur avant le lavage



**Literie en synthétique**

**Changer les matelas** tous les 8-10 ans environ

**Utiliser une housse antiacarien agréée**, pour protéger les matelas.

# Conseils pratiques pour limiter l'exposition aux acariens

---

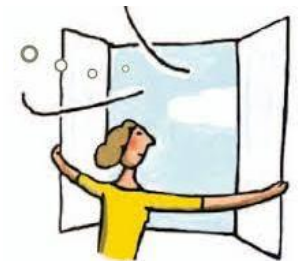
**Enfermer les objets** dans des bacs plastiques avec des couvercles.



**Stocker les textiles** (couverture, oreiller, vêtements d'hiver...) **dans des housses plastiques sous vide.**

Régler la température de la chambre à **18-19°C**. Pas d'humidité excessive

**Aérer**



# Allergie aux pollens

Que faire dans la maison?



**Aérer très tôt le matin et tard le soir**

**Ne pas étendre le linge dehors**, sur les périodes venteuses

**Rincer les cheveux le soir**

**Installer des filtres à pollen** aux fenêtres des chambres.

Et en extérieur?

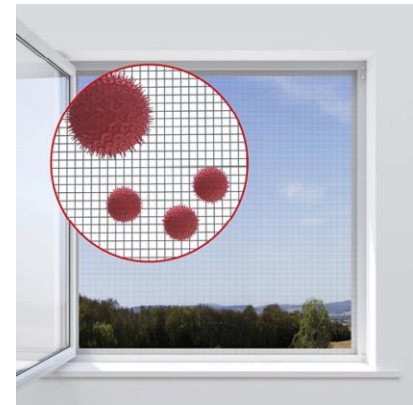
**Eviter les activités physiques** extérieurs lors de pics polliniques

**Effectuer la taille des végétaux**, pour limiter leur pollinisation

**Visiter le site du RNSA** pour consulter les pics polliniques [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

Le site [alertepollens.org](http://alertepollens.org) de l'association des pollinariums sentinelles®

Le site [www.plantes-risque.info](http://www.plantes-risque.info)



# Allergies aux animaux

Le patient possède un animal dans son logement.

**Que faire ?**

---



Si c'est possible **se séparer de certains animaux** problématiques.

Passer régulièrement **l'aspirateur avec un filtre HEPA** (Canapé / Matelas).

Eviter **la présence des animaux dans les chambres.**

**Nettoyer régulièrement les couvertures / Plaides des Animaux** tous les 10 jours à 60°C.

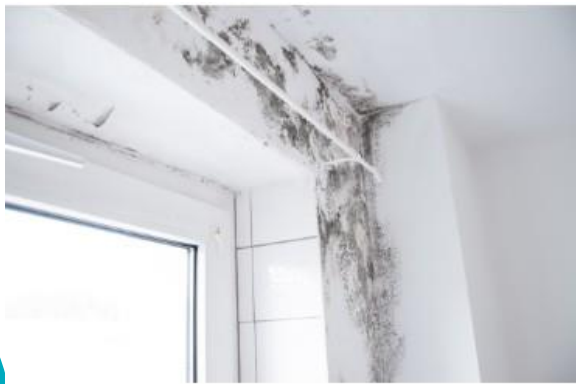
**Litière à l'extérieur** ou pièces isolées et non humides. Confiez le nettoyage à une autre personne.

**Brosser régulièrement l'animal à l'extérieur.**

**Aérer le logement.**



# Allergie aux moisissures



Le patient évoque la présence de petites taches noires dans son logement : Que faire?

- **Rechercher** la source de l'humidité
  - Phénomène de condensation sur les surfaces :
    - Causes : dysfonctionnement ou absence ventilation, mauvaise isolation du logement, suroccupation, absence d'ensoleillement...
  - Origine technique :
    - Causes : remontées capillaires, infiltrations, pas de vide sanitaire, cave...
  - Usage du logement, aspect sociaux et financiers :
    - Manque d'aération, chauffage mal réglé, séchage du linge, plantes, aquarium...

# Quelques conseils pour réduire l'humidité



## Aérer chaque pièce, chaque jour

Par rapport à la température extérieure et à l'humidité extérieure

## Assainir

**Équipement complet de protection**

**Nettoyer puis désinfecter** à l'eau de javel : diluer à 1/10<sup>ème</sup> . Ne pas rincer.

**Assécher** la zone.



## Installation d'un système de ventilation continue

**Entretien** des bouchées d'entrée d'air, des conduits et moteur de la VMC

# Quelques conseils pour réduire l'humidité

---



**Etendre le linge à l'extérieur**  
si possible ou dans une pièce bien  
ventilée.  
Se servir d'un déshumidificateur  
électrique

**Travaux d'isolation**



**Eviter, voire supprimer les plantes d'intérieur**

# Exemple de prélèvement de surface

Nature du prélèvement :	<b>HYGIENE ECOUVILLON</b>
Localisation	MUR CHAMBRE
Après incubation	à 25°C:
Culture	(>50 colonies) <i>Alternaria sp</i> (>100 colonies) <i>Aspergillus</i> section <i>Versicolores</i> (>50 colonies) <i>Cladosporium sp</i>

Nature du prélèvement :	<b>HYGIENE ECOUVILLON</b>
Localisation	MUR SEJOUR
Après incubation	à 25°C:
Culture	(>100 colonies) <i>Penicillium sp</i> (>50 colonies) <i>Aspergillus</i> section <i>Nidulantes</i> (1 colonie) <i>Cladosporium sp</i>

**Tableau Spécifique Humidité :**

LIEUX	VALEUR en %			COMMENTAIRES
	<i>Ambiant</i>	<i>Sol</i>	<i>Mur</i>	
SEJOUR	81.5%	16%	11% à 13%	Mur Est et Sud
CHAMBRE	82%	6%	16% bas de mur 10% milieu du mur	Mur Ouest et Nord
SALLE DE BAIN			15% à 19%	

MOISSISSURES VISIBLES	<input checked="" type="checkbox"/> OUI	Lieux, odeur :	<p><b>Présence de moisissure sur les murs orientés vers l'extérieur dans toutes les pièces du logement.</b> Cela peut être expliqué par le manque de ventilation et le manque d'isolation des murs (ponts thermiques où condense l'humidité).</p> <p>La superficie totale <b>est supérieure à 3 m<sup>2</sup>.</b></p> <p>Ces moisissures peuvent avoir un impact sur la santé des occupants du logement.</p>
	<input type="checkbox"/> NON		

# Prélèvements de la poussière des textiles

Nature du prélèvement :	<b>HYGIENE ECOUVILLON</b>
Localisation	Poussière matelas
Après incubation	à 25°C:
Culture	(1 colonie) <i>Aspergillus</i> section <i>Nigri</i> (2 colonies) <i>Aspergillus fumigatus</i> (1 colonie) <i>Cladosporium</i> sp (1 colonie) Champignon filamenteux non identifié

Nature du prélèvement :	<b>HYGIENE ECOUVILLON</b>
Localisation	poussière canapé
Après incubation	à 25°C:
Culture	(envahissant) <i>Rhizopus</i> sp (1 colonie) <i>Cladosporium</i> sp (1 colonie) Champignon filamenteux non identifié (1 colonie) <i>Aspergillus fumigatus</i>

## Analyse pour le Médecin :

L'appartement ne présente pas de problème d'humidité. Il est muni d'aérations naturelles qui amènent beaucoup de poussière et de moisissures, mais cela dépend du propriétaire pour changer par un système de VMC.

Les sources d'aspergillus proviennent des plantes d'intérieur et surtout du mobilier textile ancien. Les prélèvements de la poussière du matelas et du canapé tissu, mettent bien en évidence la présence d'Aspergillus, mais également de Rhizopus et de Cladosporium.

Des traces de moisissures ont été retrouvées sous l'évier, sûrement liées à des infiltrations d'eau par les joints. Elles sont simplement à nettoyer.

# Pensez aux entretiens des systèmes de chauffage à air pulsé

---



**Le patient se plaint de toux quand il fait fonctionner son chauffage**

**Quelques conseils, par rapport au mode de chauffage :**

- Entretien des filtres pour les climatisations tous les 3 à 6 mois.
- Changer le filtre G4 des pompes à chaleur gainable tous les 6 mois



# Exemples de prélèvement

Nature du prélèvement :

**HYGIENE ECOUVILLON**

Localisation

climatisation dourgne

Après incubation

à 25°C:

Culture

(15 colonies) *Rhodotorula sp*

(envahissant) *Rhizopus sp*

(11 colonies) *Penicillium sp*

(4 colonies) *Aspergillus sp.*

Nature du prélèvement :

**HYGIENE ECOUVILLON**

Localisation

sortie d'air poele a granulés

Après incubation

à 25°C:

Culture

(24 colonies) *Penicillium sp*

(1 colonie) *Alternaria sp*

(1 colonie) *Aspergillus section Flavi*

**Tableau 2 : Principales moisissures retrouvées en milieu intérieur selon le substratum de croissance**

SUBSTRAT	MOISSISSURES RETROUVÉES
Aliments	<i>Aspergillus</i> sp <i>Eurotium</i> sp <i>Penicillium</i> sp <i>Rhizopus</i> sp <i>Xeromyces</i> sp Certaines levures
Grains, céréales et fourrage	<i>Aspergillus</i> sp <i>Eurotium</i> sp <i>Claviceps purpurea</i> (ergot du seigle <sup>a</sup> ) <i>Fusarium</i> sp <i>Stachybotrys</i> sp
Produits faits de cellulose tel le papier, le carton et le bois	<i>Alternaria</i> sp <i>Chaetomium</i> sp <i>Cladosporium</i> sp <i>Epicoccum</i> sp <i>Stachybotrys</i> sp
Bois (bois d'œuvre, souches, arbres, etc.)	<i>Armillaria mellea</i> <sup>b</sup> <i>Ceratocystis</i> sp <sup>b</sup> <i>Chaetomium</i> sp <i>Phialophora</i> sp <i>Serpula lacrymans</i> <sup>b</sup>
Matériaux de construction et autres produits : <ul style="list-style-type: none"> <li>• murs peints</li> <li>• papier peint</li> <li>• placoplâtre</li> <li>• cuir</li> <li>• calfeutrage synthétique<sup>c</sup></li> </ul>	<i>Aspergillus</i> sp <i>Aureobasidium</i> sp <i>Cladosporium</i> sp <i>Exophiala</i> sp <i>Penicillium</i> sp <i>Phoma</i> sp <i>Stachybotrys</i> sp <i>Scopulariopsis</i> sp <i>Trichoderma</i> sp
Végétaux en décomposition (à l'intérieur comme à l'extérieur)	<i>Alternaria</i> sp <i>Cladosporium</i> sp <i>Epicoccum</i> sp

<sup>a</sup> Ce champignon n'est jamais rencontré en surface des matériaux de construction mais est associé à des problèmes de santé humaine très sévères.

<sup>b</sup> Il s'agit de champignons macroscopiques qui font partie des espèces occasionnant la pourriture du bois.

<sup>c</sup> Le calfeutrage synthétique souillé par de la matière organique dans des conditions d'humidité très élevée peut constituer un substratum pour la croissance des moisissures.



# Evitez les facteurs aggravants

Limiter les irritants respiratoires

Bougies parfumées, encens, huiles essentielles.

Lire les précautions d'emploi

Identifier les pictogrammes de danger

Danger pour la santé			Danger pour l'environnement	
				
<b>SGH05</b> Corrosif	<b>SGH06</b> Toxicité aiguë	<b>SGH08</b> CMR, STOT, allergisant respiratoire	<b>SGH07</b> Nocif ou irritant Danger pour la couche d'ozone	<b>SGH09</b> Danger pour le milieu aquatique

## 46 BÊTES NOIRES À ÉLIMINER

Notre étude exclusive porte sur : 10 sprays assainissants • 12 produits désodorisants  
• 12 produits antiacariens • 12 produits désinfectants.

Nous avons acheté les références de notre étude en hypers et supermarchés, magasins de bricolage, magasins spécialisés "bio", en pharmacies et parapharmacies.

Nous avons passé au crible leurs étiquettes et leurs compositions. Nous avons vérifié la conformité des mentions obligatoires (mentions de danger et de prudence, précautions d'emploi, pictogrammes de danger). Pour la composition, nous avons envoyé un questionnaire aux marques. Moins de 20 % nous ont répondu. Nous avons également examiné, lorsqu'elles étaient disponibles, les fiches de sécurité que doivent remplir les fabricants dans le cadre de la réglementation européenne contre les risques liés aux substances chimiques (dite "Reach"). Lorsque nous n'avons pas obtenu ces fiches, nous avons étudié les substances indésirables mentionnées sur l'étiquette. Nous détaillons ci-après les critères pour chaque type de produits.

### LES SPRAYS ASSAINISSANTS

Les "indésirables" correspondent aux substances classées dangereuses et aux parfums sensibilisants. Le fabricant est tenu de les faire

figurer sur l'étiquette lorsqu'ils excèdent une certaine concentration, définie par la réglementation européenne. Nous avons également pris en compte le degré d'inflammabilité de ces produits. Certains aérosols sont classés « extrêmement inflammables » en raison de leur grande teneur en alcool (éthanol).

### LES PRODUITS DÉSODORISANTS

Les "indésirables" correspondent aux parfums allergènes et aux substances biocides. Nous avons également pris en compte le degré d'inflammabilité de ces produits.

### LES PRODUITS ANTIACARIENS

Les "indésirables" correspondent aux substances biocides et aux parfums sensibilisants que la réglementation impose d'indiquer. Nous avons également pris en compte le degré d'inflammabilité de ces produits.

### LES PRODUITS DÉSINFECTANTS

Les "indésirables" correspondent aux substances biocides, aux conservateurs, ainsi qu'aux parfums allergènes de la "liste des 26" (voir Repères page 32).

TOXIQUES : SORTEZ-LES DU PLACARD !



# Bien réaliser ses travaux

Choisir la période estivale, pour aérer fréquemment

Préférer des peintures ou enduits à la chaux.

Se référer aux étiquetages des émissions des polluants dans l'air intérieur

Respirez mieux



l'étiquette vous guide !

Matériaux de construction, peintures, revêtements, isolants... tous ces produits dégagent des polluants volants qui se dispersent dans l'air intérieur de votre maison. Pour respirer un air plus sain chez vous, une étiquette vous guide maintenant sur chaque produit en indiquant son niveau d'émissions : de A+ (très faibles) à C (fortes). Parce que la qualité de l'air que vous respirez chez vous est précieuse, suivez l'étiquette !

ÉMISSIONS DANS L'AIR INTÉRIEUR

	<b>A+</b>
	A+ A B C



[www.respirez-mieux.gouv.fr](http://www.respirez-mieux.gouv.fr)

Merci de votre attention

---

## Mon réflexe quotidien



Efficace pour tous les allergènes et polluants