



Le guide d'inspection de la maison saine

FAIRE 
Le mouvement d'action immédiate
pour respirer de l'air pur.

THE  LUNG ASSOCIATION
L'ASSOCIATION PULMONAIRE

LE GUIDE D'INSPECTION DE LA MAISON SAINES

Félicitations. Vous venez de faire un autre pas vers l'amélioration de la qualité de l'air que vous respirez. En commandant votre exemplaire du *Guide d'inspection de la maison saine*, vous vous joignez aux milliers de Canadiens et de Canadiennes qui, comme vous, passent aux actes afin d'améliorer la qualité de l'air intérieur et de l'air extérieur.

Le *Guide d'inspection de la maison saine* vous propose un plan d'action qui vous aidera à repérer les problèmes courants de qualité de l'air intérieur liés à la présence de polluants environnementaux et vous renseigne sur l'incidence de ces contaminants sur votre habitation et votre santé. Le *Guide* se penche aussi sur notre consommation d'énergie qui, par le biais de la production d'énergie dérivée des combustibles fossiles, influe sur la qualité de l'air extérieur. Conformément à l'esprit du programme FAIRE, le *Guide* suggère des mesures positives simples et réalisables pour vous aider à remédier à ces problèmes.

De nos jours, les Canadiens et Canadiennes passent la majeure partie de leur temps à l'intérieur. Conséquemment, faire l'inspection de votre habitation pour en cerner les sources les plus fréquentes de problèmes de qualité de l'air ambiant constitue une étape importante de l'établissement d'un cadre de vie épanouissant pour vous et votre famille. Vous pouvez prendre une foule de mesures pour améliorer la qualité de l'air dans votre maison. Le *Guide d'inspection de la maison saine* vous aidera à assainir l'air que vous respirez. Et respirer de l'air sain est essentiel à la santé.

Introduction

Le *Guide d'inspection de la maison saine* renferme l'information dont vous avez besoin pour résoudre les problèmes les plus fréquents de qualité de l'air intérieur et réduire votre consommation d'énergie. Il vous aidera à repérer les *principales* sources de problèmes de qualité de l'air et de gaspillage d'énergie dans votre *sous-sol, salle de lavage, salon (aires communes), cuisine, salle de bains et chambre à coucher*.

Le *Guide* renferme également de l'information sur d'autres facteurs susceptibles d'influer sur la qualité de l'air de votre habitation et sur votre consommation d'énergie – des facteurs qui ne sont pas nécessairement propres à une pièce en particulier mais qui peuvent néanmoins avoir un impact considérable sur l'environnement. Le *Guide* offre l'information suivante à l'égard de chaque pièce :

- Question –** signale les problèmes de qualité de l'air intérieur ou de gaspillage d'énergie
- Commentaires –** vous aide à mieux comprendre la situation
- Mesures correctives –** vous mentionne les mesures à prendre pour résoudre ou atténuer le problème.

Question	Commentaires	Mesures correctives
Est-ce que vous entreposez ou utilisez des <i>produits d'entretien ménager dangereux</i> dans la cuisine?	Les détergents, désodorisants, vernis, cires, pesticides et de nombreux autres produits ménagers courants contiennent des substances chimiques qui peuvent être nocives pour votre santé. Ces substances chimiques peuvent s'introduire dans votre corps par suite de contact cutané, d'ingestion ou d'inhalation. Le problème que présente l'entreposage de nombreux produits d'entretien ménager, comme les nettoyants, c'est que les récipients ne sont pas toujours hermétiques. Ils peuvent laisser fuir des polluants susceptibles de se retrouver dans vos poumons.	Il existe de nombreux produits d'entretien ménager écologiques qui sont efficaces et ne présentent aucun danger pour votre santé ou l'atmosphère. Recherchez ces produits non toxiques quand vous faites vos emplettes, ou faites-les vous-mêmes à partir de produits domestiques courants. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Astiquez vos meubles vernis ou parquets à l'aide d'un mélange composé d'une part de jus de citron et de deux parts d'huile végétale. <input type="checkbox"/> Utilisez une solution de bicarbonate de soude et d'eau pour nettoyer votre four. Appliquez ce mélange inoffensif pour l'environnement sur les parois de votre four, attendez quelques minutes puis essuyez avec un linge humide. <input type="checkbox"/> S'il vous faut utiliser des produits d'entretien ménager dangereux, assurez-vous qu'ils sont rangés dans des contenants qui ferment hermétiquement. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Les produits d'usage domestique sans danger pour l'air.</i></p>

Voici un exemple :

Procédez à une inspection en règle de votre maison. Pour ce faire, mettez-vous dans la peau d'un fin limier et utilisez les questions du *Guide d'inspection de la maison saine* pour vous mettre sur la piste des contaminants. Les explications qu'il renferme fournissent des indices et des renseignements essentiels pour vous aider à les déceler et à les éliminer.

Avant de commencer.

Qu'entend-on par air sain?

Un environnement sain se résume fondamentalement à éliminer de l'air que vous inhalez, et donc de vos poumons, deux types de contaminants :

1. Contaminants chimiques

Ils se partagent en deux groupes : les gaz (monoxyde de carbone et dioxyde d'azote, par exemple) et les particules (aérosols et suie, par exemple). Voici des sources courantes de contaminants chimiques dans les habitations :

- appareils à huile et à gaz et moteurs
- fumée de tabac
- peintures
- pesticides
- nombreux produits de nettoyage courants

2. Contaminants biologiques

Ils proviennent d'organismes vivants ou sont eux-mêmes des organismes vivants. Ces contaminants se partagent également en deux groupes : les gaz et les particules (comme les spores de moisissure). Voici des sources courantes de contaminants biologiques à l'intérieur des habitations :

- humidificateurs et conditionneurs d'air
- matelas
- animaux domestiques
- moquette.



Recherchez les symboles



contaminants chimiques



contaminants biologiques et



sources de gaspillage d'énergie quand vous effectuerez l'inspection de votre habitation à l'aide du Guide.

Quels sont les effets de notre consommation d'énergie sur la qualité de l'air?

Plus nous utilisons d'énergie dans le cadre de nos activités quotidiennes plus nous contribuons à la pollution atmosphérique, soit directement par le biais de la fumée produite par nos poêles à bois ou indirectement par le biais des centrales à combustible fossile qui produisent l'électricité nécessaire au fonctionnement de nos appareils électriques ou de nos pompes à eau, par exemple.

Qu'en est-il des changements climatiques?

Notre consommation d'énergie contribue également aux changements climatiques. En effet, la fumée produite par nos poêles à bois et les gaz qui s'échappent de la cheminée des centrales à combustible fossile absorbent une plus grande partie de la chaleur du soleil dans l'atmosphère, ce qui cause un réchauffement de la planète. Lutter contre le gaspillage d'énergie contribue à freiner le réchauffement du globe, lequel constitue un GRAVE problème environnemental.

Pourquoi le réchauffement de la planète présente-t-il un problème?








Le réchauffement de la température terrestre perturbe le climat de la planète et accroît la fréquence des catastrophes naturelles comme les inondations, les sécheresses et les tempêtes qui mettent en danger la vie des gens. Le nombre de personnes souffrant de malaises attribuables à la chaleur et à une pollution atmosphérique accrue ainsi que de maladies causées par des réserves d'eau ou des mesures d'hygiène inadéquates va augmenter. De plus, les changements de température vont aider certains insectes porteurs de maladies à se multiplier et à occasionner ainsi l'accroissement d'affections comme la malaria et la fièvre éphémère, ce qui aura un effet sur l'industrie de l'élevage du bétail et de l'alimentation.

Pour commencer




Avant de procéder à une inspection systématique et soignée de chaque pièce, inspectez d'abord l'extérieur de votre maison. Une évaluation rapide du terrain et de l'état général de votre habitation vous permettra de confirmer si vous pouvez réduire votre consommation énergétique et prévenir l'infiltration de contaminants chimiques ou biologiques. Voici une liste de contrôle qui vous aidera à reconnaître et à déterminer les symptômes, les causes et les remèdes des problèmes les plus courants :

Clé : Q = Question C = Commentaires
MC = Mesures correctives


À L'EXTÉRIEUR

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Votre maison est-elle entourée d'arbres?</p> 	<p>Planter judicieusement des arbres autour de votre maison peut réduire directement votre consommation de combustibles fossiles ou influencer sur votre consommation en électricité. La combustion de combustibles fossiles entraîne la formation des pluies acides, la pollution atmosphérique et le réchauffement de la planète. Les arbres ont de nombreuses utilités : ils purifient l'air, produisent l'oxygène nécessaire à notre survie et nous protègent contre les rayons ultraviolets du soleil, en plus de contribuer à l'esthétique de notre environnement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Plantez des conifères du côté nord de votre maison afin de vous protéger contre les vents froids de l'hiver. <input type="checkbox"/> Plantez des arbres à feuilles caduques du côté sud afin de profiter de la fraîcheur qu'offre leur ombrage l'été et de capter l'énergie solaire l'hiver.
<p>Comment votre maison est-elle orientée?</p> 	<p>L'orientation de votre maison peut influencer votre consommation de combustibles fossiles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Au moment d'acheter ou de construire une maison, assurez-vous que les plus grandes fenêtres de votre nouvelle habitation donnent du côté sud afin de bénéficier au maximum de la chaleur solaire passive. De façon générale, le côté de la maison où se trouve le moins de fenêtres devrait être orienté vers le nord. <input type="checkbox"/> Assurez-vous que le surplomb du toit assure une bonne protection contre la chaleur intense de l'été.
<p>Vos fenêtres et vos portes sont-elles à haut rendement énergétique?</p> 	<p>Des fenêtres et des portes qui laissent l'air froid s'infiltrer contribuent à augmenter votre consommation de combustibles fossiles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les portes et fenêtres doivent être correctement montées et calfeutrées.
<p>Des arbustes de parterre sont-ils plantés près de votre maison?</p> 	<p>Si des arbres et des arbustes sont plantés trop près de votre maison, leurs racines peuvent favoriser l'infiltration d'eau dans votre sous-sol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Plantez vos arbustes de parterre à une distance d'au moins trois pieds des murs de fondation de votre maison.
<p>De petites fissures sont-elles visibles dans les murs extérieurs de votre maison ou autour des portes et des fenêtres?</p> 	<p>Ces fissures permettent l'infiltration de l'humidité et favorisent le développement des contaminants chimiques, comme les moisissures. Elles fournissent également des points d'entrée aux insectes et aux rongeurs. Il va de soi que les fissures permettent aussi à l'air froid de s'infiltrer, l'hiver et à l'air chaud et humide de s'introduire, l'été.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Colmatez soigneusement toute fissure afin de parer à l'infiltration de contaminants et d'air froid.
<p>Vérifiez les conduits d'évacuation, les prises d'admission d'air de l'extérieur et le conduit de fumée de votre cheminée. Sont-ils obstrués?</p>  	<p>L'obstruction des conduits d'évacuation, des prises d'admission d'air de l'extérieur et des conduits de fumée nuit au bon fonctionnement des appareils de votre maison (p. ex. système de chauffage, ventilateur récupérateur de chaleur). Ces appareils contribuent grandement à maintenir une bonne qualité de l'air à l'intérieur et à assurer l'efficacité énergétique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Enlevez les feuilles et autres débris qui obstruent les conduits à l'extérieur. Soyez toutefois prudent : pour certains travaux, il peut s'avérer plus sage de faire appel aux services de professionnels (pour le ramonage de votre cheminée, par exemple). Vérifiez également que rien n'obstrue les bouches d'aération (composteur ou poubelles placés devant les conduits à l'extérieur).




À L'EXTÉRIEUR (SUITE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Des grilles couvertelles l'extrémité des conduits?</p> 	<p>Des visiteurs importuns comme les oiseaux, les souris et les écureuils peuvent utiliser ces ouvertures comme points d'entrée dans votre maison.</p>	<p><input type="checkbox"/> Bloquez les points d'entrée dans votre maison en couvrant de treillis métallique ou de grilles l'extrémité des conduits d'évacuation de la sècheuse, du ventilateur d'extraction de la cuisine et de la salle de bains, de la cheminée ou du tuyau de poêle.</p>
<p>Vos gouttières et descentes pluviales sont-elles en bon état? L'eau s'écoule-t-elle librement?</p> 	<p>Des gouttières et des descentes pluviales trouées ainsi qu'un mauvais écoulement des eaux peuvent causer l'infiltration d'humidité à l'intérieur de votre maison, ce qui favorise la présence des contaminants biologiques.</p>	<p><input type="checkbox"/> Inspectez vos gouttières et descentes pluviales et colmatez les trous, le cas échéant. Vérifiez que l'eau ne se déverse pas près d'un mur de fondation.</p>
<p>Que faites-vous de vos rebuts?</p> 	<p>Il ne faut pas systématiquement se défaire de tous ses rebuts. Il est possible d'en réutiliser ou d'en recycler une grande quantité. Une famille de quatre personnes devrait avoir à jeter au plus un sac d'ordures par semaine. Il faut abattre des arbres, lesquels produisent de l'oxygène et offrent un habitat à plusieurs espèces, pour aménager des terrains de décharge publique.</p> <p>Les rebuts entreposés dans la maison non seulement dégagent une odeur désagréable mais ils attirent aussi des visiteurs importuns comme les insectes et les rongeurs. Une fois à l'intérieur, ces petits animaux nuisibles contribuent à miner la qualité de l'air de votre maison.</p>	<p><input type="checkbox"/> Mettez vos rebuts dans des poubelles munies d'un couvercle étanche que vous rangerez aussi loin que possible de la maison.</p> <p><input type="checkbox"/> Réduisez la quantité d'ordures que vous produisez. Utilisez le moins possible d'objets jetables, dites non aux emballages inutiles et achetez des articles réutilisables et recyclables.</p> <p><input type="checkbox"/> Compostez toutes vos matières végétales pour les utiliser dans votre jardin ou potager, ou celui de votre voisin. Vous pourrez ainsi réduire de 33 % votre quantité d'ordures.</p> <p><input type="checkbox"/> Organisez une vente de bric-à-brac. Donnez à des œuvres de charité les articles en bon état dont vous n'avez plus besoin. Servez-vous de vêtements usés comme chiffons.</p>


SOUS-SOL

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Sentez-vous une odeur de moisi, d'humidité ou de terre fraîchement retournée dans votre sous-sol?</p> 	<p>Ces odeurs révèlent que vous avez sans doute un problème d'humidité et de moisissure. Comme les sous-sols sont souvent humides, ils favorisent la prolifération des contaminants biologiques, comme la moisissure. Voici quelques symptômes habituels de problèmes d'humidité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • décolorations noires, blanches ou multicolores sur les murs, les plafonds ou les planchers • taches d'humidité ou d'eau sur les planchers ou les murs • condensation sur les fenêtres • taches blanches sur les murs ou planchers en béton 	<p>Pour remédier au problème d'humidité dans le sous-sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> modifiez l'emplacement des descentes pluviales de façon à éloigner l'eau de la maison <input type="checkbox"/> utilisez un déshumidificateur <input type="checkbox"/> isolez les murs de fondation <input type="checkbox"/> mettez au rebut tout article endommagé par l'eau (livres, moquettes, boîtes, par exemple) <p><i>Pour obtenir plus d'informations à ce sujet, consultez le guide complet FAIRE intitulé Clean Up Procedures for Mould in Houses.</i></p>



SOUS-SOL (SUITE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Avez-vous récemment fait vérifier les appareils de chauffage au gaz ou au mazout et les autres systèmes de votre maison?</p> 	<p>Les fuites provenant des appareils de chauffage au gaz et au mazout, des sècheuses et des chauffe-eau qui sont mal installés et mal entretenus peuvent libérer des substances polluantes dangereuses (p. ex. monoxyde de carbone, dioxyde d'azote). L'exposition à des concentrations élevées de ces gaz risque d'irriter les poumons et de provoquer des maux de tête, des étourdissements, la fatigue et des nausées.</p>	<p>Comme vous ne pouvez pas toujours détecter les odeurs de gaz ou de mazout :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faites vérifier votre installation de chauffage (tuyaux de raccordement et cheminées) et autres appareils électriques une fois par année. <input type="checkbox"/> Assurez-vous que les filtres sont propres, car ils peuvent contaminer l'air et empêcher l'installation de chauffage de fonctionner correctement. <input type="checkbox"/> En cas de doute sur le bon fonctionnement de votre installation de chauffage, téléphonez sans tarder à votre compagnie d'alimentation en mazout ou en gaz. <input type="checkbox"/> Si vous craignez des fuites de gaz dans votre maison, faites l'acquisition d'un avertisseur de monoxyde de carbone (CO). Ces appareils sont disponibles dans la plupart des quincailleries.
<p>Entreposez-vous des produits d'entretien ménager courants (p. ex. peintures, solvants, pesticides, produits de nettoyage) dans votre sous-sol?</p> 	<p>Bon nombre des produits d'entretien ménager que nous utilisons couramment contiennent une multitude de produits chimiques susceptibles d'être nocifs pour la santé. Certains libèrent des substances chimiques instantanément (p. ex. solvants), d'autres graduellement au fil du temps (p. ex. pesticides). Même si ces produits ne sont qu'entreposés au sous-sol, ils peuvent produire des émanations qui risquent de se propager dans toute la maison.</p>	<p>Les mesures suivantes vous aideront à réduire les risques associés à de nombreux produits d'entretien ménager courants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dans la mesure du possible, évitez de faire usage de produits domestiques nocifs pour la santé (p. ex. pesticides, désodorisants, encaustique pour meubles). Remplacez-les par des produits non toxiques. <input type="checkbox"/> S'il vous faut acheter des produits domestiques nocifs pour la santé, ne vous procurez que la quantité dont vous avez besoin chaque fois. <input type="checkbox"/> Conservez les produits toxiques dans des contenants fermés hermétiquement et assurez-vous de ne pas les entreposer à proximité des aires de séjour. Si vous n'avez plus besoin de ces produits, débarrassez-vous en de façon appropriée (consultez le guide intitulé <i>What you Can Do</i>, à la page 6). <input type="checkbox"/> Prenez soin de toujours lire l'étiquette du produit et de suivre les instructions du fabricant. <input type="checkbox"/> Si vous devez faire usage de produits domestiques nocifs, utilisez-les uniquement où vous en avez besoin et assurez-vous de bien ventiler la pièce. <p><i>Pour de plus amples informations, consultez la fiche d'information FAIRE intitulée Les produits d'usage domestique sans danger pour l'air.</i></p>
<p>Avez-vous fait vérifier la concentration de radon dans votre maison?</p> 	<p>Le radon est un gaz radioactif, reconnu pour causer le cancer du poumon. La terre battue produit naturellement du radon, lequel s'infiltré le plus souvent dans les maisons par les fissures dans les murs de fondation. Les émanations peuvent être prononcées ou négligeables, selon le secteur où vous habitez.</p>	<p>Si vous vous inquiétez de la présence de radon dans votre maison, vous devez absolument prendre les mesures nécessaires pour en mesurer la concentration dans votre habitation. Des trousse de détection sont disponibles dans certains magasins de matériaux de construction. Il est relativement facile de remédier à un problème d'infiltration de radon.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Colmatez le mur fissuré et autres ouvertures pour réduire l'infiltration de radon dans votre maison. <input type="checkbox"/> Assurez-vous que votre sous-sol est bien ventilé afin de réduire la concentration de radon dans votre maison. <p><i>Pour de plus amples informations, consultez la fiche d'information FAIRE sur le Radon.</i></p>





SOUS-SOL (SUTTE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Avez-vous aménagé un coin de bricolage dans votre sous-sol pour faire l'assemblage de modèles réduits, de la poterie, de la peinture ou le travail du bois?</p> 	<p>De nombreux articles de passe-temps libèrent de la poussière et des gaz qui risquent d'irriter, voire même, endommager vos poumons. En règle générale, les problèmes liés à ces matériaux découlent d'une utilisation inadéquate. Dans certains cas, l'emploi de certains produits est carrément à éviter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bombes aérosol, pistolets-vaporisateurs et pinceaux à air utilisés pour peindre au pistolet libèrent un embrun très fin qui est extrêmement dangereux pour la santé. Cet embrun contient des particules de pigments, de solvants et de poudre qui peuvent demeurer en suspension dans l'air pendant deux heures et pénétrer en profondeur dans les poumons par l'air que nous respirons (inhalation). • Les colles fortes, comme l'adhésif époxy, communément utilisées dans le collage du bois peuvent provoquer une crise d'asthme chez les personnes qui en respirent les émanations. Remplacez-les par des adhésifs à base d'eau et la colle à bois (colle blanche). 	<p>Il existe plusieurs mesures très faciles pour se protéger contre les substances chimiques que libèrent les articles de passe-temps.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Renseignez-vous sur la composition des matériaux que vous utilisez et les mesures de sécurité à observer. <input type="checkbox"/> Remplacez-les par des matériaux non toxiques (p. ex. solvants, colles, composants céramiques). <input type="checkbox"/> Assurez-vous que la salle consacrée aux passe-temps est bien ventilée. Vous devriez utiliser un ventilateur d'extraction temporaire (avec évacuation à l'extérieur) chaque fois que vous utilisez des matières dangereuses. <input type="checkbox"/> Portez un masque de protection respiratoire. Assurez-vous qu'il protège effectivement contre les substances que vous utilisez et qu'il est bien ajusté. <p><i>Pour de plus amples informations, consultez la fiche d'information FAIRE intitulée Air Friendly Household Products et le guide complet FAIRE.</i></p>




SALLE DE LAVAGE

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Votre salle de lavage nuit-elle à la qualité de l'air de votre maison?</p> 	<p>La salle de lavage peut contribuer à une piètre qualité de l'air intérieur en raison des odeurs irritantes qui y sont libérées et de la rétention d'humidité, laquelle favorise la prolifération des moisissures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilisez du savon à lessive non parfumé portant l'Eco-Logo du programme Choix environnemental. <input type="checkbox"/> Remplacez le savon par des boules à lessive. <input type="checkbox"/> Ajoutez à votre eau de rinçage deux tasses de vinaigre plutôt que des produits assouplissants. <input type="checkbox"/> Assurez l'évacuation de votre sècheuse à l'extérieur. Vérifiez que rien n'obstrue le conduit. <input type="checkbox"/> Faites sécher vos vêtements sur une corde à linge à l'extérieur pour économiser de l'énergie.
<p>Votre laveuse et votre sècheuse consomment-elles beaucoup d'énergie?</p> 	<p>Tous les appareils électroménagers ne sont pas créés égaux sur le plan de la consommation d'énergie. Plus nous utilisons d'électricité, plus nous contribuons à la pollution atmosphérique. Il faut avoir recours à des centrales électriques plus anciennes, moins efficaces et plus polluantes pour répondre à la demande durant les périodes de pointe. Dans la mesure du possible, il est donc préférable de répartir sa consommation d'énergie sur toute la journée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La prochaine fois que vous faites l'achat d'une laveuse ou d'une sècheuse, recherchez l'étiquette Énergide. Elle est apposée sur les appareils électroménagers à haut rendement énergétique. <input type="checkbox"/> Recherchez aussi une laveuse à niveau d'eau réglable.

CUISINE

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Sentez-vous souvent des odeurs désagréables ou persistantes dans votre cuisine?</p> 	<p>La plupart des odeurs dans une cuisine proviennent de la cuisson et des ordures ménagères. En plus d'être désagréables, ces odeurs peuvent attirer les rongeurs et les insectes. Une mauvaise ventilation ne fait qu'exacerber le problème.</p>	<p>Pour éliminer les odeurs, il vous faut trouver la source du problème (p. ex. légumes qui pourrissent) et la supprimer. De plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dans la mesure du possible, ouvrez une fenêtre durant la cuisson des aliments. <input type="checkbox"/> Utilisez une hotte de cuisine avec ventilation à l'extérieur quand vous faites la cuisson. <input type="checkbox"/> Videz régulièrement vos contenants à ordures ménagères et à compost.
<p>Est-ce que vous utilisez ou entreposez des produits d'entretien ménager dangereux (p. ex. désodorisants, vernis, cires, pesticides) dans la cuisine?</p> 	<p>Ces produits d'entretien ménager courants peuvent en fait s'avérer très dangereux pour votre santé, car beaucoup contiennent des substances chimiques toxiques. Ces contaminants peuvent s'introduire dans votre corps par suite de contact cutané, d'ingestion ou d'inhalation.</p>	<p>Achetez des produits non toxiques (p. ex. produits de nettoyage) quand vous faites vos emplettes, ou faites-les vous-mêmes à partir de produits domestiques courants. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Astiquez vos meubles vernis ou parquets à l'aide d'un mélange composé d'une part de jus de citron et de deux parts d'huile végétale. <input type="checkbox"/> Utilisez une solution de bicarbonate de soude et d'eau pour nettoyer votre four. Appliquez ce mélange inoffensif pour l'environnement sur les parois de votre four, attendez quelques minutes puis essuyez avec un linge humide. <input type="checkbox"/> Nettoyez votre cafetière en faisant tout simplement bouillir du vinaigre à l'intérieur. Rincez-la ensuite à l'eau froide à quelques reprises. Comme la vapeur de vinaigre peut constituer un irritant respiratoire, assurez-vous de faire ce travail sous une hotte de cuisinière efficace, ou d'ouvrir la fenêtre et de quitter temporairement la pièce. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Les produits d'usage domestique sans danger pour l'air.</i></p>
<p>Avez-vous une cuisinière ou un poêle à gaz?</p> 	<p>Une cuisinière ou un poêle à gaz mal installé ou mal entretenu risque de libérer d'importantes quantités de gaz nocifs (p. ex. monoxyde de carbone, dioxyde d'azote) et de particules. Comme ces gaz sont inodores, il est impossible de constater leur présence. En concentration élevée, ces gaz et particules risquent d'avoir des effets défavorables sur votre santé.</p>	<p>Pour éviter des problèmes de qualité de l'air liés à l'utilisation des appareils à gaz dans la cuisine :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faites vérifier les appareils une fois par année. <input type="checkbox"/> Faites immédiatement entretenir vos appareils si vous avez des doutes quant à leur bon fonctionnement. <input type="checkbox"/> Faites fonctionner la hotte de cuisinière pendant la cuisson (assurez-vous que la bouche d'évacuation donne sur l'extérieur). <input type="checkbox"/> N'utilisez jamais votre cuisinière à gaz pour chauffer la maison.
<p>Y a-t-il des plaques de moisissure (décolorations noires, blanches ou multicolores) sur le plafond, les murs, les fenêtres et les joints entre le carrelage ou sous l'évier?</p> 	<p>La cuisine, tout comme votre salle de bains et votre sous-sol, offre une ambiance humide qui favorise le développement des moisissures. Ces contaminants biologiques courants se nourrissent des substances nutritives provenant des débris d'aliments et prolifèrent partout où il y a un surcroît d'humidité. Les moisissures peuvent causer des allergies chez certaines personnes et des malaises chez d'autres.</p>	<p>Pour corriger les problèmes liés aux moisissures :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gardez toutes les surfaces (comptoirs, rebords de fenêtre, armoires et aire sous l'évier) propres et sèches. <input type="checkbox"/> Faites fonctionner la hotte de cuisinière pendant la cuisson. Réduisez le temps d'ébullition des aliments à l'air libre pour éliminer l'excès d'humidité dans la maison. <input type="checkbox"/> Si vous trouvez des plaques de moisissure dans la cuisine, enlevez-les à l'aide d'un





CUISINE (SUITE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
	<p>La présence continue d'eau sur les fenêtres, des cadres pourris, des armoires humides, l'écaillage de la peinture ou le papier peint qui se décolle sont des indications que le taux d'humidité est trop élevé.</p>	<p>mélange fait de détergent à vaisselle ou de bicarbonate de sodium et d'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vous pouvez également éliminer la moisissure au moyen d'un mélange non toxique fait d'une part de vinaigre et d'une part d'eau. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Les agents biologiques.</i></p>
<p>Avez-vous un problème de vermine (comme rongeurs, cafards, fourmis et autres insectes)?</p> 	<p>La cuisine est le lieu de prédilection pour les animaux nuisibles. L'humidité, la nourriture et les ordures attirent ces visiteurs indésirables. En plus de créer un environnement désagréable, les poils et déjections des rongeurs et insectes peuvent aggraver les symptômes de l'asthme et causer des allergies.</p>	<p>Voici quelques moyens de combattre ces parasites dans votre cuisine. Vous ne devez en aucun cas utiliser du papier tue-mouches ou autres pesticides dans votre maison.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nettoyez promptement la cuisine après la cuisson et recouvrez toute nourriture non consommée. <input type="checkbox"/> Videz régulièrement la poubelle de la cuisine. <input type="checkbox"/> Repérez les fissures et les trous qui servent de points d'entrée dans la maison aux insectes et bloquez-les au moyen de mastic de calfeutrage. Si vous détectez la présence de rongeurs, bouchez les fissures au moyen de laine d'acier (les rongeurs ne peuvent se faire un chemin dans la laine d'acier) ou installez des pièges aux points d'entrée dans la maison. <input type="checkbox"/> Si vous avez un problème de fourmis, saupoudrez du poivre de Cayenne aux points d'entrée dans la maison. <input type="checkbox"/> Utilisez des pièges à colle sans pesticides pour la lutte contre les insectes rampants. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Pesticides</i></p>
<p>Votre famille utilise-t-elle beaucoup d'essuie-tout et de serviettes de papier?</p> 	<p>Il faut couper des arbres pour fabriquer les produits de papier et le reboisement prend malheureusement beaucoup de temps. Les arbres produisent de l'oxygène qui est essentielle à la vie humaine et, dans une certaine mesure, filtrent l'air. La fabrication des produits du papier entraîne la contamination de l'air et de l'eau et la consommation d'énergie.</p>	<p>Servez-vous de vêtements usés comme chiffons. Utilisez des serviettes de tissu.</p>
<p>Réduisez-vous autant que possible votre gaspillage d'eau?</p> 	<p>Non seulement l'eau potable est une ressource précieuse et indispensable mais son utilisation entraîne une consommation d'énergie. En effet, ce sont des systèmes électriques qui pompent l'eau dans les réservoirs surélevés des municipalités ou qui acheminent l'eau de votre puits au robinet de la cuisine. Réduire sa consommation d'eau permet donc de conserver cette ressource précieuse et, du même coup, d'économiser de l'énergie.</p>	<p>Voici quelques bonnes habitudes à prendre pour éviter le gaspillage d'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Réduisez votre consommation d'eau d'environ 40 % en installant un réducteur de débit d'eau dans les robinets de la cuisine. <input type="checkbox"/> Si vous lavez la vaisselle à la main, ne faites pas couler l'eau sans arrêt. <input type="checkbox"/> Gardez de l'eau au réfrigérateur au lieu de la faire couler jusqu'à ce qu'elle se refroidisse. <input type="checkbox"/> Réutilisez l'eau dans la mesure du possible. Au lieu de jeter l'eau froide utilisée pour rafraîchir les légumes que vous venez de blanchir, pourquoi ne pas la conserver pour arroser les plantes ou remplir le bol d'eau du chien?




CUISINE (SUITE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Mettez-vous en application les «3 R» quand vous faites votre épicerie?</p> 	<p>La clé de l'utilisation efficace des ressources réside dans la mise en application des 3 R, <i>Réduire, réemployer et recycler</i>. Le meilleur moyen de lutter contre la pollution consiste à <i>Réduire</i> notre consommation. La fabrication de tous les produits que nous achetons consomme de l'énergie et des ressources. Les boîtes de boisson, par exemple, représentent un gaspillage incroyable de ressources. En effet, entrent dans la fabrication de ces emballages de la cire et des matières plastiques (réserves d'huile restreintes), du carton (arbres) et du papier d'aluminium (bauxite provenant de mines exploitées à des milliers de milles de l'usine à papier et à proximité d'une puissante source d'énergie). En fait, la fabrication et le recyclage des boîtes de boisson consomment énormément de ressources et d'énergie, si l'on considère que chaque berlingot ne contient qu'environ 250 ml de jus! Le meilleur moyen de lutter contre le gaspillage de ressources et d'énergie consiste à réduire la quantité de produits que nous achetons, à acheter des produits dans des emballages réutilisables et, en dernier ressort, à utiliser des produits recyclables. Ayez le sens des «3 R»!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si vous avez un lave-vaisselle automatique, assurez-vous qu'il porte l'étiquette Énergide pour l'efficacité énergétique et utilisez le cycle économiseur d'énergie. <input type="checkbox"/> Dans la mesure du possible, achetez des produits fabriqués ou cultivés localement et non à des milles de chez vous. <input type="checkbox"/> Autant que possible, cultivez vos propres légumes. <input type="checkbox"/> Évitez d'acheter des aliments emballés en portions individuelles. Achetez-les plutôt en vrac ou en grands formats. <input type="checkbox"/> Achetez des produits biologiques; ils sont cultivés sans l'apport de pesticides et ne contiennent pas de contaminants chimiques. Vous contribuerez également à réduire la pollution atmosphérique et la contamination de l'eau découlant de l'utilisation de pesticides et de produits chimiques et engrais. Les produits chimiques et engrais utilisés par l'agriculteur traditionnel contribuent à l'apparition du brouillard chargé de fumée et des pluies acides, lesquels entraînent la dégradation de la capacité respiratoire. <input type="checkbox"/> Évitez d'acheter des produits jetables tels que les assiettes de papier et les verres de polystyrène. <input type="checkbox"/> Réutilisez les emballages comme les sacs à lait et les boîtes de café.



SALON / AIRES COMMUNES

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Permettez-vous qu'on fume dans votre salon ou les aires communes?</p> 	<p>La fumée de tabac ambiante (FTA), qui est composée à la fois de fumée exhalée et de fumée provenant directement de la combustion du tabac d'une cigarette, est un polluant très répandu qui contient souvent des concentrations élevées de monoxyde de carbone et autres toxines qui sont néfastes à la santé humaine. Non seulement vous aspirez la FTA, mais vous êtes aussi exposé à ces substances chimiques nocives bien après qu'on a «écrasé». En effet, des particules de fumée se déposent sur les tentures, le linge de maison, les meubles et les vêtements, et sont rejetées dans l'air ambiant quand vous respirez.</p>	<p>Il existe une façon simple d'éliminer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Empêchez qu'on fume dans votre maison. Invitez vos visiteurs à aller fumer dehors. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée La fumée de tabac ambiante.</i></p>
<p>Utilisez-vous un humidificateur à la maison?</p> 	<p>Les humidificateurs peuvent faire circuler la poussière, la saleté et les moisissures. Ces contaminants peuvent aggraver les allergies et les symptômes de l'asthme, et causer une irritation des yeux, du nez et de la gorge. Le taux idéal d'humidité relative dans une maison devrait se situer entre 30 % et 50 %. Comme la plupart des habitations ont un taux d'humidité approprié, l'utilisation d'un humidificateur est rarement nécessaire. L'achat d'un hygromètre (disponible dans la plupart des quincailleries) est un moyen facile et peu coûteux de mesurer le taux d'humidité dans votre maison.</p>	<p>Pour parer aux problèmes d'humidité dans votre maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Évitez de faire fonctionner l'humidificateur. <input type="checkbox"/> Débranchez ou enlevez les humidificateurs d'appareils de chauffage, car ils peuvent libérer de fortes concentrations de contaminants biologiques dans toute la maison. <input type="checkbox"/> Si l'air de votre maison n'est pas assez humide et qu'il vous faut utiliser un humidificateur, employez de l'eau filtrée ou distillée. Nettoyez l'humidificateur le plus souvent possible (plusieurs fois par semaine, de préférence) à l'aide d'une solution concentrée de vinaigre et d'eau chaude.
<p>Avez-vous récemment installé de la moquette ou des tentures neuves dans votre salon / salle de séjour ou fait l'acquisition de meubles rembourrés?</p>  	<p>Les moquettes et tentures neuves peuvent rejeter dans l'air des contaminants chimiques (p. ex. formaldéhyde) qui provoquent des maux de tête, la fatigue et des difficultés respiratoires. Les moquettes, tentures et meubles rembourrés risquent également de devenir, au fil du temps, une source de contaminants biologiques (p. ex. acariens, moisissures et desquamations animales), car ils retiennent l'humidité, la poussière et la saleté.</p>	<p>Voici quelques conseils pratiques à respecter au moment de l'achat d'ameublement neuf :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Autant que possible, optez pour des meubles en bois dur. Les panneaux en aggloméré et les panneaux de copeaux contiennent souvent des liants qui libèrent des émanations de formaldéhyde, de benzène ou de xylène, lesquelles causent des troubles respiratoires. En cas de doute quant aux matériaux utilisés dans la fabrication de vos meubles, communiquez avec le fabricant. <input type="checkbox"/> Demandez à votre détaillant de la moquette, du parquet coussiné et des adhésifs qui dégagent très peu de composés organiques volatiles. Pour vérifier votre moquette avant d'en faire l'acquisition, mettez-en un échantillon dans un bocal propre et hermétiquement fermé que vous placerez sur le rebord de la fenêtre, au soleil, pendant toute une journée. Vous saurez que votre moquette produira beaucoup d'émanations s'il se dégage une odeur forte quand vous ouvrez le bocal. <input type="checkbox"/> Si vous souffrez d'asthme, absentez-vous de la maison pendant qu'on installe la moquette. <input type="checkbox"/> Songez à remplacer la moquette par un revêtement de sol lisse (carreaux de céramique, linoléum et bois franc, par exemple) <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez les Fiches d'information FAIRE intitulées Les tapis-neufs et usagés et Les agents biologiques.</i></p>


SALON / AIRES COMMUNES (SUITE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Utilisez-vous un foyer ou un poêle à bois?</p> 	<p>Brûler du bois à l'intérieur peut produire de fortes concentrations de particules et gaz de combustions nocifs (p. ex. monoxyde de carbone) qui s'introduisent dans notre corps par l'air que nous respirons. Nombre de ces contaminants sont à l'origine de troubles de santé comme l'asthme. Par ailleurs, l'entreposage de bois de chauffage à l'intérieur peut être une source de contaminants biologiques.</p>	<p>Voici quelques conseils pour éviter les problèmes liés à l'utilisation des foyers et des poêles à bois :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faites l'inspection de vos cheminées et conduits de fumée une fois par année. Les bosselures, la corrosion et les fissures risquent de laisser des polluants de combustion s'échapper dans votre maison. <input type="checkbox"/> Quand vous utilisez votre foyer ou poêle à bois, ouvrez une fenêtre afin d'assurer une bonne ventilation en air frais. <input type="checkbox"/> Placez vos bûches à l'arrière du foyer et ne brûlez jamais d'articles en plastique, de journaux, de papier de couleur, de bois peint et autres matériaux susceptibles de libérer des contaminants aéroportés malsains. <input type="checkbox"/> Évitez les problèmes provoqués par les contaminants biologiques en entreposant votre bois de chauffage à l'extérieur. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Les polluants libérés par la combustion et Les agents biologiques.</i></p>
<p>Utilisez-vous des bâtons d'encens et des désodorisants en aérosol dans votre salon / aire commune?</p> 	<p>Les désodorisants contiennent des produits chimiques qui peuvent nuire à votre santé; en effet, ils polluent l'air intérieur plutôt que de le rafraîchir. Les désodorisants perturbent votre sens naturel de l'odorat, masquant les problèmes de qualité de l'air intérieur qui deviennent impossibles à cerner et donc à régler. De plus, les bombes aérosol rejettent dans l'air des particules qui peuvent être inhalées par la respiration et absorbées dans le sang. L'encens libère des particules et des produits chimiques qui peuvent nuire à la respiration. Il est donc préférable de ne pas en utiliser.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Plutôt que d'utiliser des désodorisants ou de l'encens pour masquer les odeurs, repérez la source (p. ex. odeur de moisi libérée par la vieille moquette, fumée de tabac) et corrigez le problème. Quand vous voulez assainir l'air ou embaumer l'intérieur de votre maison, utilisez plutôt des produits naturels comme le pot-pourri ou des fleurs fraîchement coupées. Si des membres de votre famille sont sensibles à ces produits, la meilleure solution consiste sans doute à proscrire complètement l'usage de substances aromatiques.
<p>Y a-t-il une accumulation de poussière dans le salon / aire commune?</p> 	<p>La poussière se compose de substances chimiques et biologiques qui peuvent rendre la respiration difficile pour les personnes qui souffrent d'allergies et d'asthme. Faites le tour de votre aire commune pour vérifier s'il y a de la poussière. Vérifiez tout particulièrement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les étagères à livres et leur contenu, • vos porte-journaux et leur contenu, • le téléviseur, la chaîne stéréophonique, les enceintes acoustiques, • les pièces murales et photographies, • les articles divers comme les trophées, les sculptures et les ornements, • les stores vénitien <p>N'oubliez pas de regarder derrière et sous vos articles d'ameublement un peu plus volumineux comme les chaises, tables, canapés et cabinets. Comme ces meubles sont souvent placés en coin ou contre un mur, la poussière s'accumule parfois à votre insu. Chaque fois que vous passez près de ces meubles, vous soulevez la poussière qui se répand alors dans l'air que vous respirez.</p>	<p>La présence de poussière dans l'air est naturelle; vous ne pouvez jamais l'éliminer complètement. Vous pouvez toutefois contrôler la quantité de polluants transportés par la poussière en gardant votre maison propre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nettoyez régulièrement les objets qui amassent la poussière; vous réduirez ainsi considérablement la quantité de polluants transportés par la poussière. Nettoyez non seulement les étagères à livres, les tentures et les meubles mais vérifiez aussi sous les chaises et autres gros articles d'ameublement. <input type="checkbox"/> Remplacez les filtres de fournaise périodiquement (utilisez des modèles hautement performants, de préférence) et faites nettoyer les conduits de chauffage. <input type="checkbox"/> Époussetez vos objets du haut vers le bas à l'aide d'un linge humide (un linge sec rejette la plupart des particules de poussière dans l'air). <input type="checkbox"/> Si vous souhaitez conserver temporairement vos revues et journaux, mettez-les dans un meuble de rangement muni de portes qui ferment afin de réduire au maximum l'accumulation de poussière. Si vous en avez vraiment beaucoup, mettez-les au recyclage.



SALON / AIRES COMMUNES (SUITE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Remplacez-vous vos ampoules électriques trop souvent?</p> 	<p>Plus vous utilisez d'ampoules électriques, plus vous consommez des ressources et de l'énergie. Et que dire de l'argent que vous gaspillez!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> N'oubliez pas d'éteindre les lumières avant de sortir d'une pièce. <input type="checkbox"/> Utilisez des ampoules fluorescentes compactes. Une ampoule de 13 watts a la même puissance lumineuse qu'une ampoule ordinaire de 60 watts. Une ampoule fluorescente compacte dure dix fois plus longtemps qu'une ampoule ordinaire et consomme jusqu'à cinq fois moins d'électricité (économie de 200 kWh).
<p>Vos factures de chauffage sont-elles élevées?</p> 	<p>Il existe plusieurs façons de réduire sa facture de chauffage et de contribuer, du même coup, à l'assainissement de l'air extérieur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tirez les tentures pour empêcher la chaleur du soleil d'entrer, l'été et pour garder la chaleur à l'intérieur, l'hiver. <input type="checkbox"/> Si vous avez un thermostat central, réglez-le à environ 15 degrés Celsius la nuit ainsi que le jour quand vous n'êtes pas à la maison. Un thermostat programmable effectuera automatiquement le réglage des températures que vous aurez fixées à l'avance. <input type="checkbox"/> Si votre maison est équipée de plinthes chauffantes électriques, baissez le thermostat dans les pièces qui sont peu utilisées. <input type="checkbox"/> Si vous envisagez rénover votre maison ou déménager, mettez à profit la chaleur solaire passive et installez une pompe à chaleur enfouie dans le sol.


SALLE DE BAINS

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Y a-t-il des plaques de moisissure (décolorations noires, blanches ou multicolores) sous le lavabo, derrière la cuvette d'aisances, sur les joints entre les carreaux de la douche, sur le plafond ou les cadres de fenêtre?</p> 	<p>La salle de bains est un emplacement propice aux moisissures en raison de l'humidité qui y règne. La présence permanente d'eau sur les fenêtres, l'écaillage de la peinture, le papier peint qui se décolle et des odeurs de moisi dans la salle de bains peuvent indiquer que le taux d'humidité est trop élevé. Les moisissures peuvent aggraver les allergies et les symptômes de l'asthme en plus de causer une irritation des yeux, du nez et de la gorge.</p>	<p>Les moisissures se développent autour des lavabos, des douches, des cabinets d'aisances et des baignoires - c'est-à-dire sur toutes les surfaces où l'humidité se concentre. La meilleure façon d'empêcher la moisissure de se créer, c'est de garder ces surfaces sèches.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faites fonctionner le ventilateur d'extraction de la salle de bains pour évacuer l'excès d'humidité à l'extérieur. Si votre maison n'est pas équipée de ventilateurs, ouvrez la fenêtre pendant quelques minutes à votre sortie du bain ou de la douche. <input type="checkbox"/> Si vous trouvez des plaques de moisissure dans la salle de bains, enlevez-les à l'aide d'un mélange fait de détergent à vaisselle non parfumé et d'eau ou de bicarbonate de sodium et d'eau. Il n'est pas recommandé d'utiliser d'agent de blanchiment. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Les agents biologiques.</i></p>



SALLE DE BAINS (SUITE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Est-ce que vous utilisez ou entreposez des produits d'entretien ménager dangereux (p. ex. nettoyeurs pour la baignoire, le lavabo, le cabinet d'aisances, les carreaux) dans la salle de bains?</p> 	<p>Ces produits de nettoyage contiennent des composants chimiques communément appelés composés organiques volatils (COV). Les nettoyeurs tout-usage, par exemple, contiennent ordinairement de l'ammoniaque. Les vapeurs d'ammoniaque peuvent irriter les poumons. Dès qu'on en fait usage, les produits de nettoyage libèrent des substances chimiques toxiques, en plus de produire graduellement des émanations durant leur entreposage. Il existe de nombreux produits de nettoyage écologiques fort efficaces qui ne présentent aucun danger pour la santé et l'environnement.</p>	<p>Fabriquez vos propres nettoyeurs non toxiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nettoyez les baignoires, les lavabos et les cabinets d'aisances avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau, ou à l'aide d'un linge humide sur lequel vous aurez saupoudré un peu de borax. <input type="checkbox"/> Versez du vinaigre dans la cuvette des toilettes et laissez reposer toute la nuit. Le vinaigre est un désinfectant très efficace. Ajoutez-le à du bicarbonate de soude pour déboucher les tuyaux de l'évier. <input type="checkbox"/> Pour nettoyer votre rideau de douche, remplir la laveuse d'eau chaude et y mettre le rideau de douche avec une vieille serviette ou une guenille épaisse et propre. Au rinçage, y ajouter quatre tasses de vinaigre (ou deux tasses seulement, si la laveuse ne fonctionne pas à pleine charge). Faites ensuite sécher votre rideau de douche par culbutage à basse température ou, mieux encore, faites-le sécher à l'extérieur. <input type="checkbox"/> Utilisez du vinaigre pour nettoyer entre les carreaux dans la salle de bains. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Les produits d'usage domestique sans danger pour l'environnement.</i></p>
<p>Réduisez-vous autant que possible votre gaspillage d'eau dans la salle de bains?</p> 	<p>L'eau potable est une ressource précieuse et indispensable. Lorsque nous employons des quantités excessives d'eau, nous gaspillons du même coup l'énergie nécessaire à son pompage.</p>	<p>Voici quelques conseils pour réduire votre consommation d'eau dans la salle de bains</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Installez une toilette à faible débit d'eau. Vous consommerez ainsi 80 % moins d'eau. <input type="checkbox"/> Installez un réducteur de débit d'eau ou réduisez votre consommation d'eau en plaçant deux bouteilles en plastique remplie d'eau dans le réservoir des toilettes. <input type="checkbox"/> Réduisez votre consommation d'eau de plus de 40 % en installant un réducteur de débit d'eau dans la pomme de douche. <input type="checkbox"/> Prenez des douches rapides (maximum de 10 minutes) ou fermez l'eau pendant que vous vous savonnez et shampooinez, puis rincez-vous rapidement. <input type="checkbox"/> Quand vous vous brossez les dents, fermez le robinet au lieu de laisser couler l'eau.
<p>Utilisez-vous des bâtons désodorisants ou des désodorisants en aérosol pour masquer les odeurs dans la salle de bains?</p> 	<p>Les désodorisants masquent, mais n'éliminent pas, les odeurs désagréables. Les désodorisants contiennent des produits chimiques qui peuvent nuire à votre santé; en effet, ils polluent l'air intérieur plutôt que de le rafraîchir. Nombre de ces produits chimiques sont à l'origine de troubles respiratoires et de malaises chez les personnes sensibles aux polluants.</p>	<p>Si des odeurs désagréables persistent dans votre salle de bains, repérez et éliminez les sources des odeurs (p. ex. moquette humide, rideau de douche piqué de moisissures).</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Quand vous voulez aromatiser l'air de votre salle de bains, utilisez plutôt des produits naturels comme du pot-pourri fait d'un mélange de clou de girofle, de bâtons de cannelle et de graines d'anis. <input type="checkbox"/> Ouvrez la fenêtre de la salle de bains ou faites fonctionner le ventilateur d'extraction pour réduire les odeurs.


SALLE DE BAINS (SUIVE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Utilisez-vous des produits de soins personnels comme du fixatif à cheveux, du parfum, du désodorisant pour la toilette en aérosol ou du dissolvant pour vernis à ongles?</p> 	<p>De nombreux produits de soins personnels contiennent des substances chimiques. Certains libèrent des contaminants chimiques instantanément, d'autres graduellement au fil du temps. Quoi qu'il en soit, ces contaminants chimiques rejetés dans l'air finissent par se retrouver dans vos poumons. Ils peuvent, à court terme, causer divers maux dont des étourdissements, des nausées, des réactions allergiques ainsi que l'irritation des yeux, de la peau et des voies respiratoires.</p>	<p>Pour réduire les risques associés à l'utilisation de produits de soins personnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dans la mesure du possible, faites usage de produits non toxiques. <input type="checkbox"/> Prenez soin de toujours lire l'étiquette du produit et de suivre les instructions du fabricant. <input type="checkbox"/> Si vous devez faire usage de ces produits, utilisez-les uniquement quand vous en avez besoin et assurez-vous de bien ventiler la pièce. <input type="checkbox"/> Entrez les produits de soins personnels dans des contenants hermétiques afin d'éviter les risques d'émanations. <input type="checkbox"/> Utilisez des produits non parfumés.



CHAMBRE À COUCHER

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Y a-t-il beaucoup de poussière dans votre chambre à coucher?</p> 	<p>Dans votre chambre à coucher, ce sont surtout la moquette, les tentures, la literie, les oreillers, les livres et les jouets en peluche qui amassent la poussière. Une chambre en désordre et des objets qui traînent pêle-mêle (p. ex. livres, revues, vêtements) favorisent également l'accumulation de poussière. Comme la chambre à coucher est un endroit où vous passez beaucoup de temps dans une journée, vous devez y porter une attention toute spéciale. C'est pourquoi il faut tenter d'éliminer le plus possible la présence des acariens ou «mites de poussière» (de petits animaux microscopiques qui se nourrissent de pellicules humaines et animales) dans la chambre à coucher. Les principales réactions allergiques à la poussière et aux acariens sont des accès de toux et une respiration sifflante, des essoufflements et une sensation d'oppression.</p>	<p>Appliquez les mesures suivantes pour diminuer l'exposition à ces allergènes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Époussetez régulièrement (au moins une fois par semaine) à l'aide d'un linge humide afin d'éviter de rejeter la poussière dans l'air. <input type="checkbox"/> Évitez le désordre. Si vous avez beaucoup de choses dans votre chambre, rangez-les dans une autre pièce de la maison ou débarrassez-vous en. <p>Si vous souffrez d'asthme ou d'allergies, ou avez une sensibilité aux acariens :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Enlevez les objets ramasse-poussières (p. ex. moquette, jouets en peluche) qui se trouvent dans la chambre. <input type="checkbox"/> Recouvrez votre matelas d'une housse antiacarien. <input type="checkbox"/> En hiver, gardez un taux d'humidité de 30 à 50 % (vous pouvez vous procurer un hygromètre pour mesurer le taux d'humidité relative dans votre maison). <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Les agents biologiques.</i></p>
<p>Utilisez-vous un humidificateur ou un climatiseur d'air dans votre chambre à coucher?</p> 	<p>Les climatiseurs d'air et les humidificateurs mal entretenus favorisent le développement des micro-organismes (p. ex. bactéries, moisissures). Ces micro-organismes, qui prolifèrent à l'intérieur des appareils, sont propulsés dans l'air lorsque le climatiseur ou l'humidificateur est activé et peuvent nuire à la qualité de l'air ambiant. Ces contaminants peuvent aggraver les allergies et les symptômes de l'asthme.</p>	<p>Autant que possible, évitez l'utilisation des climatiseurs d'appartement et des humidificateurs dans les chambres à coucher.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si vous devez toutefois utiliser un humidificateur, nettoyez-le le plus souvent possible à l'aide d'une solution concentrée de vinaigre et d'eau chaude. <input type="checkbox"/> Si vous utilisez un climatiseur d'appartement, nettoyez les serpentins et inspectez-les régulièrement afin de déceler toute trace visible de moisissure. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Les agents biologiques.</i></p>







CHAMBRE À COUCHER (SUITE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Utilisez-vous des boules de naphthaline dans les placards, les malles de rangement ou ailleurs dans la chambre à coucher?</p> 	<p>Beaucoup de personnes utilisent des boules de naphthaline dans leur maison comme moyen de contrôle des odeurs et des insectes. Comme l'indique leur nom, ces boules sont composées en majeure partie de naphthaline. L'inhalation de la naphthaline peut causer l'irritation des voies respiratoires, de la peau et des yeux.</p>	<p>Voici quelques suggestions pour éliminer l'utilisation des boules de naphthaline :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Installez des moustiquaires pour fenêtres et pour portes et assurez-vous qu'ils sont bien entretenus. <input type="checkbox"/> Repérez et colmatez les fuites et autres ouvertures qui servent de points d'entrée dans votre maison aux insectes. <input type="checkbox"/> Corrigez les sources d'humidité. L'humidité attire certains insectes nuisibles comme les poissons d'argent et les fourmis charpentières. Utilisez votre humidificateur le moins souvent possible et assurez une bonne ventilation afin de réduire les problèmes d'humidité excessive. <input type="checkbox"/> Utilisez des produits comme des copeaux de cèdre dans vos coffres et armoires à vêtements, pour autant qu'aucun membre de votre famille n'est sensible à ce produit non toxique. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Pesticides.</i></p>



AUTRES POINTS IMPORTANTS LIÉS À LA QUALITÉ DE L'AIR DANS VOTRE MAISON.

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Avez-vous un garage attenant? Vous arrive-t-il de laisser tourner au ralenti le moteur de votre véhicule, motocyclette ou autre appareil motorisé (p. ex. tondeuse à gazon, souffleuse à neige) dans le garage?</p> 	<p>Tout véhicule ou appareil alimenté à l'essence, au propane ou au gaz naturel qui fonctionne libère des polluants de combustion. Il peut répandre dans l'air que vous respirez des substances toxiques comme le monoxyde de carbone et des oxydes d'azote. L'exposition à de fortes quantités de ces polluants peut avoir des effets néfastes sur votre santé.</p>	<p>Pour éviter les problèmes liés à la présence de polluants de combustion dans votre maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ne faites jamais fonctionner votre véhicule ou autre appareil motorisé dans le garage. N'en laissez jamais non plus le moteur fonctionner au ralenti. <input type="checkbox"/> Quand vous faites des travaux sur votre véhicule ou motocyclette, laissez la porte du garage grande ouverte et assurez-vous de bien fermer celle donnant accès à la maison. <p><i>Pour obtenir de plus amples informations à ce sujet, consultez la Fiche d'information FAIRE intitulée Les polluants libérés par la combustion.</i></p>
<p>Avez-vous l'intention d'installer de la moquette neuve ou de faire des travaux de peinture ou de rénovation dans votre maison?</p> 	<p>Renseignez-vous sur les matériaux que vous avez l'intention d'utiliser ou d'installer. Vous serez ainsi en mesure de réduire la quantité de polluants amenés dans l'air intérieur par les travaux de rénovation ou de construction et leurs effets sur la santé (p. ex. exposition aux gaz, à la poussière et à d'autres substances chimiques).</p>	<p>Si vous avez l'intention de faire des travaux de rénovation dans votre maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Choisissez des peintures à base d'eau sur lesquelles est apposé l'Éco-Logo du programme Choix environnemental. <input type="checkbox"/> Achetez des matériaux de construction qui ne nuiront pas à la qualité de l'air intérieur une fois installés (p. ex. peintures à base d'eau, moquettes dégageant très peu d'émanations, colles non toxiques). Vu la multitude de travaux de rénovation, il est impossible de dresser une liste exhaustive de ces matériaux dans le présent guide.

AUTRES (SUITE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Quand vous effectuez des travaux de rénovation, assurez-vous de bien aérer les lieux et de porter de l'équipement de protection. <input type="checkbox"/> Remplacez la moquette par du bois franc, de la céramique ou du linoléum.
<p>Avez-vous des animaux domestiques?</p> 	<p>Les animaux, tout comme les humains, ont des pellicules (desquamations) qui contiennent des allergènes. Ces substances contaminent le pelage non seulement des chiens et des chats mais de tous les mammifères. Les allergies aux animaux se manifestent ordinairement de façon plus prononcée en hiver, quand la maison est scellée et que l'animal passe la majorité de son temps à l'intérieur.</p>	<p>Voici quelques conseils pour réduire les problèmes d'allergie liés à la présence d'animaux domestiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lavez et brossez fréquemment votre animal. <input type="checkbox"/> Ne laissez jamais votre animal entrer dans la chambre à coucher et ne le laissez pas grimper sur les meubles. <input type="checkbox"/> Gardez votre animal à l'extérieur, autant que possible. <input type="checkbox"/> Il est recommandé de vous départir de votre animal si un membre de votre ménage y est extrêmement allergique.
<p>Votre maison a-t-elle été le théâtre d'un incendie ou d'une inondation?</p>  	<p>Les matériaux (p. ex. moquettes, ameublement, murs) endommagés par l'eau ou le feu peuvent libérer des contaminants chimiques et biologiques. Il faut enlever les matériaux en mauvais état et les remplacer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Il faut enlever les matériaux endommagés par l'eau ou le feu afin d'éviter les risques de graves problèmes de qualité de l'air. Il faut porter de l'équipement protecteur approprié pour parer aux effets néfastes sur la santé de l'exposition aux substances libérées par les matériaux endommagés par l'eau ou le feu.
<p>Utilisez-vous une tondeuse à gazon à essence?</p>  	<p>À durée d'utilisation égale, une tondeuse à gazon génère 40 fois plus de pollution atmosphérique qu'une voiture.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Réduisez les dimensions de votre pelouse en plantant d'autres types de couvre-sols attrayants. <input type="checkbox"/> Substituez un potager à une partie de votre pelouse. Vous pourrez ainsi offrir à votre famille des produits frais sans pesticide. <input type="checkbox"/> Aménagez un secteur «sauvage» où vous planterez des arbustes fruitiers indigènes et sèmerez des fleurs sauvages. Vous aurez non seulement un jardin aux plantes variées, mais vous attirerez aussi les oiseaux et les insectes bénéfiques. <input type="checkbox"/> Utilisez une tondeuse à gazon poussée manuellement sur les plus petites parties de votre terrain.
<p>Épandez-vous des pesticides sur votre pelouse?</p> 	<p>Selon le National Cancer Institute, les enfants dont les parents utilisent des pesticides à usage domestique (maison ou jardin) sont six fois plus susceptibles de souffrir de leucémie infantile. Il y a également une augmentation de la fréquence d'autres types de cancers infantiles liés à l'exposition aux pesticides.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'arrachement manuel des mauvaises herbes se fera plus facilement si vous réduisez les dimensions de votre pelouse. Tolérez la présence de quelques mauvaises herbes. <input type="checkbox"/> Assurez-vous d'utiliser un mélange de semences au moment d'aménager votre pelouse. <input type="checkbox"/> Pour améliorer la santé de votre pelouse, il faut améliorer la santé du sol. Épandez de la chaux et de l'engrais organique et aérez le sol.

AUTRES (SUIVE)

Question	Commentaires	Mesures correctives
<p>Utilisez-vous votre véhicule pour la plupart de vos déplacements locaux?</p> 	<p>Les gaz d'échappement des véhicules contribuent directement à l'apparition de brouillard chargé de fumée et des pluies acides. Ils entraînent aussi la formation du smog, lequel se compose de particules et d'ozone troposphérique qui affectent la santé des gens, la végétation et les animaux. Les voitures et les camions laissent s'échapper dans l'air du CO₂, un gaz à effet de serre qui contribue au réchauffement de la planète. Le réchauffement continu de la température terrestre accroît la fréquence des catastrophes naturelles partout dans le monde et permet, au Canada, à certains insectes porteurs de maladies de survivre, ce qui a un effet néfaste sur la faune et la végétation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Déplacez-vous à pied ou en vélo, faites du co-voiturage ou utilisez les transports en commun. <input type="checkbox"/> Éliminez les déplacements inutiles en combinant plusieurs courses. <input type="checkbox"/> Utilisez de l'essence à faible teneur en soufre afin de garantir le bon fonctionnement de votre dispositif antipollution. <input type="checkbox"/> Gardez votre véhicule en bon état et maintenez la bonne pression dans les pneus.
<p>Laissez-vous le moteur tourner inutilement au ralenti?</p> 	<p>Si vous laissez tourner le moteur au ralenti pendant 10 minutes, vous gaspillez pour le moins un dixième de litre de carburant et contribuez à la pollution atmosphérique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Branchez le chauffe-moteur de deux à quatre heures avant de démarrer le matin, en hiver. Laissez ensuite tourner le moteur au ralenti pendant environ 30 secondes avant de vous mettre en route et conduisez votre véhicule à basse vitesse pendant quelques minutes. <input type="checkbox"/> Lorsque vous devez attendre quelqu'un, songez à faire des courses ou allez faire de la lecture dans l'aire d'accueil de l'école, la foire alimentaire du centre commercial ou à la bibliothèque municipale plutôt que d'attendre dans la voiture et de laisser le moteur tourner au ralenti. <input type="checkbox"/> L'été, si vous devez attendre quelqu'un, coupez le contact. Allez faire une promenade à pied ou asseyez-vous à l'ombre afin de diminuer le besoin d'utiliser le climatiseur.



www.lung.ca
1-888-566-5864