



# Défi de la limitation de l'exposition aux polluants



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Les polluants présents dans votre maison peuvent avoir un impact important sur votre santé, et ce de différentes manières. Ce défi a pour but de vous aider à identifier et à éliminer les polluants intérieurs courants, afin d'améliorer votre cadre de vie et de promouvoir un mode de vie plus sain. En suivant les conseils hebdomadaires fournis, vous pouvez créer une maison plus propre et plus sécurisée pour vous et votre famille.

## QUEL EST L'IMPACT DES POLLUANTS SUR VOTRE SANTÉ ?

### Problèmes respiratoires :

- **Asthme et allergies** : Les polluants intérieurs courants tels que les acariens, les squames d'animaux, les moisissures et les vapeurs chimiques des produits de nettoyage peuvent déclencher de l'asthme et des réactions allergiques, provoquant des symptômes tels qu'une respiration sifflante, une toux et un essoufflement.
- **Maladies respiratoires chroniques** : L'exposition à long terme à des polluants tels que la fumée de tabac, le radon et les composés organiques volatils (COV) peut entraîner des affections respiratoires chroniques, notamment la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).

### Santé cardiaque :

- **Maladies cardiaques** : Les polluants intérieurs, en particulier les particules et la fumée de tabac, peuvent augmenter le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'autres maladies cardiovasculaires en provoquant une inflammation et un stress oxydatif.

### Effets neurologiques :

- **Fonction cognitive** : La pollution de l'air intérieur peut altérer les fonctions cognitives, entraînant des difficultés de concentration, de mémoire et de clarté mentale, en particulier chez les populations vulnérables comme les enfants et les personnes âgées.

### Risque de cancer :

- **Polluants cancérigènes** : Certains polluants intérieurs, tels que le radon, l'amiante et certains COV, sont des cancérogènes connus. Une exposition à long terme peut augmenter le risque de cancer, en particulier le cancer du poumon.

# LIMITATION DE L'EXPOSITION AUX POLLUANTS

## Bien-être général :

- **Maux de tête et fatigue :** Les COV et d'autres polluants chimiques peuvent provoquer des maux de tête, des vertiges et de la fatigue, affectant votre qualité de vie et votre productivité.
- **Troubles du sommeil :** Une mauvaise qualité de l'air intérieur peut perturber le sommeil en provoquant une congestion et une irritation, ce qui entraîne une mauvaise qualité du sommeil et des problèmes de santé connexes.

## Quelle est l'utilité de ce défi ?

Ce défi soutient divers aspects de la santé et du bien-être, y compris :

- **Amélioration de la santé respiratoire :** La réduction des polluants permet d'atténuer les symptômes de l'asthme, des allergies et d'autres problèmes respiratoires.
- **Amélioration de la santé cardiovasculaire :** Une exposition moindre aux polluants nocifs peut réduire le risque de maladies cardiaques et d'affections connexes.
- **Meilleure fonction cognitive :** Un air plus pur contribue à améliorer la clarté mentale et la concentration.
- **Réduction du risque de cancer :** La diminution de l'exposition aux polluants cancérigènes réduit le risque de certains cancers.
- **Bien-être général :** Un environnement intérieur plus sain favorise un meilleur sommeil, réduit le stress et améliore la qualité de vie.

## LE DÉFI

Au cours des quatre prochaines semaines, nous vous aiderons à réduire les polluants dans votre maison, afin d'en faire un lieu de vie plus sain. Ce défi met l'accent sur les changements simples mais efficaces que vous pouvez apporter pour minimiser la pollution intérieure et ses effets nocifs. Chaque semaine, nous vous donnerons des conseils pratiques pour vous aider à créer un environnement plus propre, plus sûr et plus confortable. Ensemble, prenons ce chemin vers une maison plus saine !

Commençons !

### Semaine 1 : Identifier et éliminer les produits chimiques



1

**Recherchez les produits chimiques nocifs :** Passez en revue les produits de nettoyage, les peintures et les autres produits chimiques présents dans votre maison. Remplacez-les par des produits naturels ou non toxiques, comme le vinaigre et le bicarbonate de soude pour le nettoyage. Optez pour des produits étiquetés « à faible teneur en COV » afin de réduire les émissions nocives.

**Élimination appropriée :** Éliminez les produits chimiques usagés ou inutilisés en toute sécurité. Contactez votre centre local de gestion des déchets pour obtenir des conseils sur l'élimination des produits dangereux. Évitez de verser les produits chimiques dans les égouts ou de les jeter à la poubelle.

# LIMITATION DE L'EXPOSITION AUX POLLUANTS

## Semaine 2 : Améliorer la ventilation



**Ouvrez les fenêtres :** Laissez entrer l'air frais en ouvrant les fenêtres pendant au moins 15 minutes chaque jour, en particulier lorsque vous utilisez des produits de nettoyage ou que vous cuisinez. Même par temps froid, une brève bouffée d'air frais peut améliorer de manière significative la qualité de l'air intérieur.

**Utilisez des ventilateurs d'extraction :** Utilisez des ventilateurs d'extraction dans la cuisine et la salle de bains pour éliminer l'humidité et les fumées. Veillez à ce qu'ils évacuent l'air à l'extérieur, et non dans une autre pièce ou dans le grenier. Nettoyez régulièrement ces ventilateurs pour préserver leur efficacité.

## Semaine 3 : Réduire la poussière et les allergènes



**Nettoyage régulier :** Dépoussiérez et passez l'aspirateur régulièrement pour réduire les allergènes. Utilisez un aspirateur équipé d'un filtre HEPA pour retenir les petites particules. Dépoussiérez les surfaces avec un chiffon humide pour éviter de répandre la poussière dans l'air.

**Lavez la literie :** Nettoyez chaque semaine les draps, les taies d'oreiller et les couvertures à l'eau chaude pour éliminer les acariens et autres allergènes. Envisagez d'utiliser des housses de matelas et d'oreiller antiallergiques pour une protection accrue.

## Semaine 4 : Prévenir les moisissures



**Contrôlez l'humidité :** Maintenez le taux d'humidité en dessous de 60 % à l'aide d'un déshumidificateur. Un taux d'humidité élevé favorise la croissance des moisissures, ce qui peut aggraver l'asthme et les allergies. Surveillez le taux d'humidité à l'aide d'un hygromètre.

**Nettoyez les moisissures :** Si des moisissures sont présentes, nettoyez-les avec de l'eau et du savon ou un mélange d'eau et de vinaigre. Portez des gants de protection et un masque pour éviter d'inhalier les spores des moisissures. Si les problèmes de moisissures sont importants, faites appel à un professionnel pour les éliminer en toute sécurité.

## DÉFI TERMINÉ !

En suivant ces étapes, vous avez fait des progrès significatifs dans la réduction des polluants dans votre maison, créant ainsi un espace de vie plus sain et plus confortable. Réfléchissez aux changements que vous avez apportés et à leur impact positif sur votre santé et votre bien-être. Continuez à mettre en pratique ces habitudes afin de maintenir un environnement propre et sûr pour vous et votre famille. Félicitations pour avoir relevé le défi de la limitation de l'exposition aux polluants !

Pour plus d'informations sur la sécurité des produits chimiques à la maison, consultez le [Guide de la santé du gouvernement du Canada](#).



# Félicitations d'avoir terminé le défi Limitation de l'exposition aux polluants

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

