



## L'air dans nos maisons

L'hiver, nos maisons ne sont pas suffisamment aérées et les polluants s'y accumulent. Ils peuvent avoir des effets néfastes sur la santé : allergies, irritation des voies respiratoires, maux de tête et même intoxications. Chez les enfants, l'asthme est la maladie chronique la plus commune, et la mauvaise qualité de l'air intérieur accroît la fréquence et la gravité des symptômes.

### Des solutions pour réduire les polluants qui s'accumulent dans nos maisons

Les polluants	Des solutions
La fumée de tabac.	Sortir à l'extérieur pour fumer.
Les émanations nocives, surtout le monoxyde de carbone (CO), provenant des appareils de chauffage comme les poêles à bois.	Faire vérifier l'appareil à chaque année par un spécialiste. Aérer régulièrement le logement. Ne jamais boucher les entrées et sorties d'air de l'appareil.
Les produits d'entretien domestique.	Se limiter aux quelques produits indispensables. Réduire les quantités utilisées. Ne jamais mélanger les produits entre eux, et notamment avec de l'eau de Javel.
Les produits utilisés pour la rénovation : peinture, vernis, décapants, etc.	Pendant toute la durée des travaux, aérer et encourager les enfants à jouer dehors.
Les allergènes : poussière, pollen des plantes, poils d'animaux, etc.	Limiter les tapis et tentures qui favorisent l'accumulation des allergènes, ainsi que la prolifération des acariens. Passer l'aspirateur régulièrement.
Les moisissures, les acariens et les bactéries, particulièrement en milieu humide.	Rechercher la source de l'humidité ou du dégât d'eau. En cas de situation complexe, faire appel à un spécialiste.

Les produits d'entretien domestique et ceux utilisés pour la rénovation contiennent des substances chimiques. Il faut :

- Toujours respecter les précautions et les modes d'emploi;
- Bien fermer les récipients afin que les produits ne s'évaporent pas;
- Les tenir hors de portée des enfants;
- Les ranger dans un endroit aéré.

*Une exposition en bas âge aux allergènes augmente le risque de souffrir plus tard d'allergies, notamment d'asthme.*

### Les moisissures

Toute infiltration ou tout dégât d'eau peuvent amener une prolifération de moisissures. Elles apparaissent sur les murs, planchers ou plafonds sous forme de taches vertes ou noires. Il n'est pas nécessairement recommandé de faire analyser l'air. Par contre, une inspection, idéalement par un spécialiste, permettra de déterminer les causes et l'étendue de la contamination et de proposer des solutions pour corriger le problème puisque la santé des occupants peut en être affectée.

Un locataire peut faire valoir son droit d'habiter un logement sain auprès de son propriétaire. Des outils sont disponibles sur le site Internet du Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS) au :

[http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/acces\\_reseau\\_et\\_partenaires/dossiers\\_de\\_sante\\_publicque/moisissures.html](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/acces_reseau_et_partenaires/dossiers_de_sante_publicque/moisissures.html)



On y retrouve, entre autres :

- Une démarche par étapes pour les locataires;
- Un exemple de mise en demeure que les locataires peuvent adresser à leurs propriétaires.



## Des moustiques redoutables dans le Sud

Dans le Sud, certains moustiques peuvent transmettre des maladies comme la dengue, le chikungunya et, depuis récemment, le Zika. Mais qu'est-ce que ces maladies aux drôles de noms?

### Leurs symptômes

La dengue, le chikungunya et le Zika donnent des symptômes qui se ressemblent : fièvre, maux de tête, douleurs aux muscles et aux articulations, fatigue et petites taches rouges sur la peau. Pour ce qui est du Zika, les yeux peuvent aussi être rouges. Les symptômes durent environ une semaine ou un peu plus pour le chikungunya.



Le Zika est un virus qui a fait son apparition en Amérique centrale, en Amérique du Sud, au Mexique et dans les Caraïbes en 2015. Seulement 25 % des personnes qui l'attrapent présentent des symptômes.

### Les complications

Dans de rares cas, la **dengue** se complique d'hémorragies de la peau ou d'hémorragies internes pouvant entraîner le décès.

Les douleurs aux articulations causées par le **chikungunya** peuvent parfois être intenses et persister pendant plusieurs mois, même plusieurs années. D'autres complications peuvent aussi survenir au niveau du système digestif, des yeux, du système nerveux ou du cœur.

Un lien est suspecté entre le virus **Zika** et l'augmentation du nombre de cas de microcéphalie (tête anormalement petite et cerveau sous-développé) chez des bébés nés de mères qui ont attrapé ce virus pendant la grossesse. Quelques personnes qui ont présenté des symptômes de la maladie ont aussi développé des problèmes neurologiques. Ces liens ne sont pas prouvés actuellement, mais ils sont fortement suspectés et ils sont à l'étude.



**Avant un voyage dans le Sud, il est prudent de consulter un médecin ou une clinique santé-voyage, particulièrement si on voyage avec des enfants ou si la maman est enceinte ou veut le devenir.**



Les moustiques qui transmettent la dengue, le chikungunya et le Zika piquent toute la journée, autant le jour que le soir.

### Est-ce qu'il existe des vaccins ou des traitements?

Il n'existe pas de vaccin ni traitement contre aucune de ces maladies.

### Quelles précautions doit-on prendre?

Pour se protéger contre ces maladies, on doit se protéger des piqûres de moustiques. Pour plus d'information :

<http://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/piqure-d-insecte>

### Les autres précautions à prendre lors d'un voyage dans le Sud

En résumé, ces précautions sont les suivantes :

#### Avant le départ

- La mise à jour de la vaccination de base, autant celle des enfants que des adultes;
- Selon la destination, d'autres vaccins peuvent aussi être nécessaires, comme celui contre l'hépatite A.

#### Pendant le voyage

En plus de se protéger des piqûres de moustiques, voici les principales consignes :

- Prendre des précautions avec la nourriture et l'eau, même si on loge dans un hôtel cinq étoiles;
- Se protéger des rayons du soleil;
- Éviter de s'approcher des animaux, même des petits singes dressés, car ils peuvent mordre et nous transmettre des maladies.

#### Pour plus d'information :

<http://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/aliments-eau>

<http://www.sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/se-proteger-du-soleil-et-des-rayons-uv/>



#### Responsable de la publication

Denise Décarie, médecin

#### Collaborateurs

Caroline Boisvert, médecin  
Andrée Chartrand, infirmière  
Bruno Cossette, APPR  
Jean-Luc Grenier, médecin

#### Révision

David Gamache Antaya, communications

#### Publication

Direction de santé publique  
1000, rue Labelle, bureau 210  
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5N6  
ISSN 1203-388X

#### Information

Tél. : 450 432-8732

[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

#### Graphisme

Suzanne Nadon