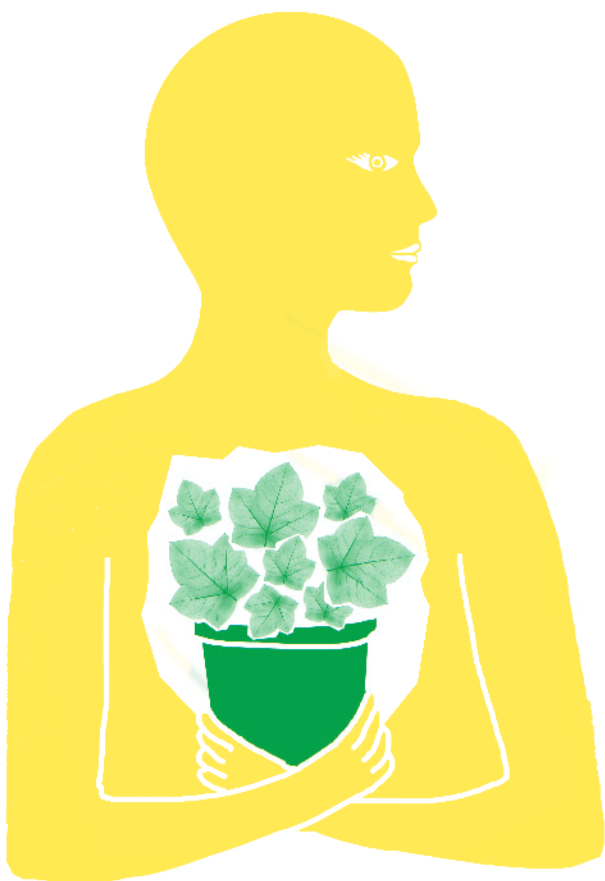


La promotion de la santé
dans les environnements quotidiens

LA SANTÉ RESPIRATOIRE DES FEMMES



Des millions de personnes en Amérique du Nord ont des **allergies** et beaucoup d'autres (environ 8 % des adultes et 12 % des enfants) souffrent d'asthme¹. **De nombreux facteurs influencent le développement de l'asthme et des allergies.**



Dans cette brochure nous examinons plusieurs aspects — **souvent ignorés** — de la qualité de l'air, qui ont rapport avec l'asthme et les allergies. Nous attirons l'attention sur les gestes simples à mettre en pratique dans votre maison pour éviter les réactions allergiques et les crises d'asthme.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter la liste des sources d'information de cette brochure.

LES PLANTES ASSAINISSENT L'AIR D'UNE MAISON

Les plantes d'intérieur en pots ne sont pas seulement jolies : quelques unes dépolluent l'air.

L'aloé vera et les plantes araignées

aident à absorber le formaldéhyde². Ce composé chimique est présent dans les meubles en bois aggloméré (par exemple, les étagères ou les bibliothèques).

Le lierre et le cycas absorbent le benzène. Ce composé chimique est présent dans la fumée de tabac et dans les gaz d'échappement des véhicules³.

Normalement, des substances chimiques se trouvent en faibles concentrations dans une maison. Pourtant, même en faibles concentrations, elles peuvent provoquer des crises d'asthme.

L'utilisation des plantes pour assainir l'air peut être bénéfique sans présenter d'inconvénients.

L'AIR FRAIS, LES DÉSODORISANTS ET LA QUALITÉ DE L'AIR

Les désodorisants synthétiques (chimiques)

les plus répandus sont vendus dans une large gamme de bouteilles et de parfums pour attirer les acheteurs. Mais ceux-ci contribuent à la pollution de l'air et causent des réactions allergiques. Certains désodorisants qui se branchent sur une prise électrique libèrent du formaldéhyde dans l'air.

Une maison peut sentir bon et sentir le frais sans désodorisant synthétique :

En ouvrant une fenêtre tous les jours pour favoriser les échanges d'air, même en hiver (pour de courtes périodes)

En allumant puis éteignant une allumette pour éliminer les odeurs de salle de bain

En réchauffant du jus de pomme avec de la cannelle sur la cuisinière pour adoucir l'odeur d'une maison





LA MOISSISURE ET LES DROITS DU LOCATAIRE

La présence de **moisissure**, n'importe où dans une maison (le sous-sol, les salles de bain, les placards et la cuisine), peut être **nocive pour les poumons et la respiration**. Elle peut aussi déclencher des réactions allergiques et des symptômes de l'asthme. Les spores de la moisissure proviennent de l'air extérieur et se développent dans les endroits humides.

Les locataires peuvent nettoyer des taches de moisissures mais cela n'est qu'une solution temporaire. La seule façon définitive de faire disparaître la moisissure est de diminuer ou d'éliminer l'humidité qui cause son développement.

Les propriétaires sont responsables de la prévention des problèmes de moisissure et de leur résolution. Les locataires doivent informer leur propriétaire dès qu'ils détectent de la moisissure.

Lorsqu'un propriétaire refuse de résoudre le problème, il faut prendre contact avec la régie du logement.

Les locataires doivent établir un compte rendu sur les ennuis de santé provoqués par la moisissure (par exemple les éternuements, la respiration sifflante, les symptômes d'allergie et d'asthme) avec l'aide d'un professionnel de la santé.

LES SOURCES D'INFORMATION SUR LES ALLERGIES ET L'ASTHME

* **L'association d'information sur
l'allergie et l'asthme**

www.aaia.ca

*Dépliant multipages sur des allergies à la
poussière, aux animaux, aux moisissures :*

www.aaia.ca/fr/dust_brochure_fr.pdf

Dépliant multipages sur les faits sur l'asthme :

www.aaia.ca/fr/les_faits_sur_l_asthme.pdf

* **Les allergies et l'asthme :
L'Association pulmonaire**

www.poumon.ca/diseases-maladies/asthma-asthme/allergies-allergies/index_f.php

* **The Canadian Partnership for Children's
Health and Environment** (le site internet est en
anglais avec des sources en français)

www.healthyenvironmentforkids.ca

NOTES DE FIN DE TEXTE

- 1 Allergie/Asthme Association d'information, Canada, www.aaia.ca.
- 2 Wollverton BC, McDonal RC & Watkins EA, Jr. 1984. Foliage Plants for Removing Indoor Air Pollutants from Energy Efficient Homes, *Economic Botany*. 38(2) : 224-228.
- 3 United States Environmental Protection Agency, www.epa.gov/iaq/voc.html.

REMERCIEMENTS

Le projet **Éco-santé tous ensemble** est responsable de la réalisation de cette brochure. *Éco-santé tous ensemble* est un partenariat entre le **Centre communautaire des femmes sud-asiatiques** et l'**Université McGill**.

Centre communautaire des femmes sud-asiatiques
1035, rue Rachel Est, 3^e étage
Montréal (Québec) H2J 2J5
www.sawcc-ccfsa.ca/FR

Écrit et documenté par :

Madeleine Bird et Abby Lippman

avec la collaboration de **Sadeqa Siddiqi**, coordinatrice au Centre communautaire des femmes sud-asiatiques.

Conception graphique et illustrations :

Jonathan Rehel

Traduction :

Isabelle Petit

Nous sommes infiniment reconnaissants aux membres de notre Groupe de consultation communautaire pour leur aide précieuse dans l'élaboration de cette brochure :

- * Action des femmes handicapées (Montréal)
- * Action cancer du sein de Montréal
- * Service à la famille chinoise du Grand Montréal
- * Éco-quartier Parc extension
- * Association pour la santé environnementale du Québec
- * Centre des Travailleurs et Travailleuses Immigrants
- * Femmes Autochtones du Québec
- * Centre Communautaire Tyndale St-Georges
- * Envol des femmes

ISBN : 978-0-7717-0690-5

This brochure is available in English.

Cette brochure est financée par un don des Fonds des Services aux collectivités, du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Elle ne reflète pas nécessairement l'opinion de ceux qui la financent.