

Air intérieur focus sur les moisissures

• QUE FAIRE ?

- Mettre en place une isolation (double vitrage) pour éviter les phénomènes de condensation.
- Faire sécher les vêtements immédiatement après leur lavage.
- Prévoir des revêtements de sols adaptés aux pièces humides. Utiliser des peintures fongicides.
- Utiliser un désinfectant (eau de Javel) pour nettoyer les poubelles, salles d'eau (rideaux de douche et joints notamment), cadres des fenêtres... Si des moisissures apparaissent, lavez sans délai les surfaces contaminées avec de l'eau de Javel, en portant des gants.
- Retourner la terre des plantes d'intérieur, maintenir en surface du pot de la terre fraîche et éviter les bacs à réserve d'eau.
- Éviter les séjours prolongés dans les sous-sols et ne pas y entreposer de bois humide.
- Éviter le stockage de vieux vêtements et de cuirs (chaussures), de papiers et journaux, de fruits et de légumes dans des placards.
- Eviction de l'allergène. Lorsqu'elle n'est pas possible, l'allergène peut être dilué ou éliminé à l'aide de solution de lavage. Secondairement, on aura recours aux traitements médicamenteux locaux. Les formulations sans conservateur sont à privilégier. Demander conseil à votre ophtalmologiste.

IRRITATION OCULAIRE & ALLERGIE OCCASIONELLES OU CHRONIQUES ?

D'où
viennent-elles
et comment
les éviter ?

Air extérieur focus sur les pollens

• QUOI ?

Les pollens peuvent être transportés par le vent (pollens des graminées, des arbres) ou par les insectes (fleurs).

• QUAND ?

La période d'allergie est nettement limitée dans le temps, correspondant à la période pollinique de l'espèce responsable.

Le soleil, une température douce et du vent favorisent l'émission et la dispersion du pollen dans l'air. Les activités de plein air favorisent l'exposition aux allergènes.

• COMMENT ?

Les allergies aux pollens se manifestent généralement par un « RHUME DES FOINS » associant un rhume avec des ÉTERNUEMENTS en salve et une IRRITATION OCULAIRE. Il peut également survenir une TOUX NOCTURNE ou un ASTHME.

LES SYMPTÔMES SONT RYTHMÉS PAR LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES, apparaissant ou augmentant par beau temps et temps venteux, particulièrement à l'occasion d'activités de plein air.

• QUE FAIRE ?

Eviction de l'allergène, si les symptômes persistent, demandez conseil à votre ophtalmologiste qui vous prescrira un traitement anti-allergique.

- Lorsque les yeux piquent, brûlent, grattent, il ne faut pas les frotter.
- Porter des lunettes de soleil et un chapeau lors des activités en plein air.
- Se rincer les cheveux le soir avant de se coucher pour éviter que le pollen ne se dépose sur l'oreiller.
- Rouler vitres fermées en voiture.
- Faire sécher son linge à l'intérieur.
- Si les symptômes persistent consultez votre Ophtalmologiste.

Air intérieur focus sur les moisissures

• QUOI ?

Les moisissures affectionnent les lieux confinés, humides et mal aérés (placards, salles de bains, cuisines, pièces humides), et se développent sur la cellulose (bois, végétaux mais aussi papiers peints, carton ou placoplâtre).

• QUAND ?

Les symptômes dûs aux moisissures persistent toute l'année, bien qu'ils puissent se manifester de façon aiguë, par exemple sur un lieu de vacances inoccupé, humide et non dépoussiéré ni aéré une grande partie de l'année, ou au contraire disparaître durant les séjours en altitude ou sous climat très sec ou froid.

Il existe souvent une recrudescence des symptômes en été, lorsque le climat est chaud, et à l'automne, lorsque les maisons sont à nouveau chauffées, conditions favorables à la reproduction des champignons.

• COMMENT ?

Les allergies aux moisissures se manifestent par une irritation de l'œil et/ou un larmolement chronique(s).

• QUE FAIRE ?

- Détecter et réparer les fuites intempestives de plomberie et s'assurer de l'étanchéité des toitures, portes et fenêtres. Après un dégât des eaux, assécher le plus rapidement possible et remplacer si nécessaire les matériaux fortement endommagés (matelas, tapis, placoplâtre...).
- Actionner les hottes et ventilateurs, surtout lors de certaines activités (bain, douche, lessive, cuisson...) et vérifier leur efficacité.