

## Combattre l'asthme à la maison

L'asthme, un trouble inflammatoire des voies respiratoires, est l'une des maladies chroniques les plus fréquentes affectant les Canadiens. Les médecins ont diagnostiqué l'asthme chez plus de 2,3 millions de Canadiens, soit 8,4 % chez les adultes (Statistique Canada, 2009) et 13,4 % chez les enfants (Garner, 2008).

La cause exacte de l'asthme est inconnue, mais la maladie semble être liée à une interaction complexe de facteurs prédisposants (tendance à avoir des allergies), de facteurs de causalité qui peuvent sensibiliser les voies respiratoires (notamment les squames [particules de peau morte] animales, les acariens, la moisissure, les coquerelles et les contaminants en milieu de travail) et de facteurs contributifs, comme la fumée du tabac pendant la grossesse et l'enfance, les infections respiratoires et la qualité de l'air intérieur et extérieur (Groupe national de travail sur la lutte contre l'asthme, 2000).

La prise en charge de l'asthme exige la participation de la personne atteinte, des membres de sa famille et de son médecin. Les spécialistes de l'asthme reconnaissent l'importance

d'éviter ou de contrôler les facteurs environnementaux connus, ou « déclencheurs », qui aggravent l'asthme. Les déclencheurs comprennent les polluants biologiques, comme la moisissure, les acariens et le pollen, de même que les polluants irritants, tels que l'oxyde d'azote, l'ozone et le formaldéhyde (Groupe canadien de consensus sur l'asthme, 1999). Pour certaines personnes, éviter les allergènes (substances qui provoquent des réactions allergiques) peut constituer l'élément le plus important de la prise en charge de l'asthme. Le Groupe de travail national sur la lutte contre l'asthme recommande un plan de prise en charge qui comprend la réduction des aéroallergènes, des moisissures, de la fumée du tabac, des émissions de véhicules et de l'industrie, des odeurs nocives et des parfums qui peuvent déclencher des crises d'asthme. Le *Canadian asthma consensus report, 1999* indique que l'augmentation de la posologie des médicaments ne devrait pas remplacer les mesures prises pour éviter l'exposition aux allergènes et aux irritants.

Ce numéro de la collection « Votre maison » est consacré à la réduction de l'exposition aux facteurs de causalité et contributifs dans la maison. On y trouve une méthode globale conforme aux recommandations formulées par le Groupe de travail national sur la lutte contre l'asthme et dans le *Canadian asthma consensus report, 1999*. Les recommandations visent à réduire l'exposition aux allergènes et aux autres substances qui ont une incidence sur la santé respiratoire et la qualité de l'air intérieur. Lorsque des allergènes sont présents, l'élimination est préférable à la réduction étant donné que même de très petites quantités peuvent provoquer des symptômes. Même si une association entre le développement ou l'aggravation de l'asthme et certains contaminants non allergènes, comme les composés organiques volatils (COV), n'est pas prouvée, l'Institute of Medicine (2000) affirme qu'il est prudent de limiter l'exposition dans la mesure du possible.

### L'importance de passer l'aspirateur à fond

La poussière domestique est un réservoir d'acariens, de glucanes fongiques (éléments des parois cellulaires) et d'endotoxines bactériennes. Comme l'exposition à ces allergènes potentiels se produit lorsque la poussière est en suspension dans l'air, il est important de réduire le plus possible la poussière. Une étude récente réalisée par la SCHL a démontré qu'il peut être difficile d'y parvenir.

Dans le cadre de l'étude, on a découvert qu'il fallait passer un aspirateur HEPA (haute efficacité pour les particules de l'air) quatre à cinq fois successives, à une vitesse d'une minute par mètre carré pour les moquettes et d'une demi-minute pour les autres revêtements afin de pouvoir réduire considérablement la quantité de poussière fine dans les maisons à l'essai.

## RÉDUCTION DES ALLERGÈNES

### Acariens

Les acariens sont des arachnides microscopiques que l'on trouve sur les oreillers, les matelas, la literie, les jouets et meubles rembourrés, les tissus et les moquettes. Ils se nourrissent de squames humaines et se développent dans des milieux humides. Ils peuvent déclencher des symptômes liés à l'asthme et occasionner l'asthme chez des enfants qui n'ont jamais eu de symptômes d'asthme auparavant (United States Environmental Protection Agency, 2008). Voici des stratégies pour éliminer les acariens :

- Diminuez l'humidité relative dans la maison afin de réduire la présence d'acariens et de moisissure. Pour croître, les acariens ont besoin d'une humidité relative supérieure à 55 %. La façon la plus efficace d'empêcher les acariens de se reproduire est de réduire l'humidité relative de votre maison durant l'hiver. Le *Canadian asthma consensus report, 1999* recommande que le taux d'humidité soit inférieur à 50 %.
- Passez soigneusement et souvent l'aspirateur, étant donné que les acariens font partie de la poussière domestique. Utilisez un aspirateur muni d'un filtre HEPA ou un aspirateur central dont l'évacuation se fait à l'extérieur.
- Portez un respirateur N95 lorsque vous passez l'aspirateur. Les personnes sensibles et les enfants ne devraient pas se trouver à proximité immédiate. Vous diminuerez ainsi l'exposition aux acariens présents dans les fines particules de poussière en suspension dans l'air.
- Entretenez adéquatement les filtres du générateur d'air chaud (« fournaise »). La quantité de fines particules, qui pourraient favoriser la prolifération des acariens, sera moins grande dans le réseau de distribution de l'air (voir le feuillet documentaire de la série « Votre maison » de la SCHL intitulé *Le filtre de votre générateur d'air chaud*). Pour diminuer encore davantage la quantité de poussière qui circule dans votre système de distribution d'air, passez périodiquement l'aspirateur aussi loin que vous le pouvez dans les registres et les conduits d'air de reprise. Si vous constatez que les conduits d'air de reprise sont sales ou que les conduits n'ont pas été nettoyés depuis la construction de la maison ou votre emménagement, faites-les nettoyer. Assurez-vous que l'entrepreneur ne vaporise pas de produits chimiques, tels que fongicides, désinfectants ou huiles essentielles, dans les conduits.
- Réduisez la quantité de particules que vous apportez dans la maison en enlevant vos chaussures à l'entrée et en utilisant des tapis d'entrée lavables.
- Faites l'époussetage à l'aide d'un aspirateur HEPA ou d'un linge humide, au lieu de le faire à sec, afin de réduire la quantité de poussière (Partenariat canadien pour la santé des enfants et de l'environnement, 2005).
- Dans votre chambre, réduisez le nombre de meubles rembourrés et de housses en tissu où pourraient se loger les acariens.
- Passez l'aspirateur HEPA sur les meubles rembourrés en portant un respirateur N95.
- Évitez les moquettes – la poussière s'y accumule facilement et elles peuvent donc contenir des acariens.

Voici des stratégies pour les chambres :

- Changez la literie fréquemment.
- Lavez la literie dans de l'eau tiède. Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas nécessaire d'utiliser de l'eau chaude pour tuer les acariens; un lavage à l'eau tiède précédé d'une période de trempage constitue un moyen efficace pour éliminer les acariens (Vyszynski-Moher, Arlian & Neal, 2002).
- Utilisez des draps en tissu lavable, tel que le coton, ayant des interstices suffisamment petits (p. ex., avec une contexture de 200). Il est plus important de laver la literie souvent que de recouvrir le matelas d'une housse qui ne s'enlève pas facilement pour le lavage.
- Nettoyez les matelas périodiquement avec un aspirateur HEPA.

### Housses de matelas

Voici certaines mesures habituellement recommandées pour éliminer les acariens : recouvrir les matelas, les sommiers et possiblement les oreillers avec des housses antimites et antiallergiques (Santé Canada, 2007). Les housses imperméables protégeront les matelas neufs contre l'infestation et emprisonneront les acariens que contiennent déjà les anciens matelas, les empêchant ainsi de se rendre à la surface. Toutefois, tous les jours on laisse à la surface des squames (cellules de peau morte) dont se nourrissent les acariens. On peut diminuer l'exposition aux acariens en changeant souvent la literie et en passant l'aspirateur sur les matelas.

- Remplacez les oreillers au moins une fois par année.
- Évitez d'utiliser des « acaricides », c'est-à-dire des pesticides qui tuent les acariens.
- Laissez sécher la literie en laissant le lit défait à votre sortie du lit.

### Moisissures

Les moisissures sont des microorganismes qui croissent sur des surfaces humides ou mouillées. Dans des circonstances normales, le seul moyen pour limiter la croissance de moisissures est d'éviter que l'humidité n'atteigne des taux élevés dans la maison. C'est pourquoi l'humidité relative devrait être suffisamment basse pour éviter la formation de condensation sur les fenêtres. Cela peut exiger de maintenir le taux d'humidité relative à 35 % ou moins.

L'exposition à la moisissure intérieure est associée à une hausse de la fréquence des symptômes reliés à l'asthme, comme la respiration laborieuse chronique, l'irritation et autres symptômes non précis. Des réactions semblables à celles de l'asthme et des réactions inflammatoires des poumons de rongeurs ainsi que d'importants changements histologiques et biochimiques ont été observés dans le cadre d'études réalisées chez des animaux de laboratoire.

Santé Canada estime que la moisissure représente un danger pour la santé et recommande de

l'éliminer quel qu'en soit le type et de gérer le taux d'humidité relative. Le feuillet documentaire de la série « Votre maison » de la SCHL, intitulé *Combattre la moisissure – guide pour le propriétaire-occupant*, vous aidera à comprendre pourquoi les moisissures croissent et ce que vous pouvez faire lorsque votre maison est contaminée.

Il existe plusieurs mesures sans frais ou peu coûteuses :

- Si votre maison comporte un vide sanitaire en terre battue, couvrez le sol d'une feuille de polyéthylène de 0,15 à 0,30 mm (0,006 à 0,012 po). Les indices de problèmes potentiels d'humidité et la présence de rongeurs sont plus visibles sur des feuilles opaques de polyéthylène blanc que sur des feuilles transparentes ou noires. Faites chevaucher les joints et recouvrez-les de ruban.
- Assurez-vous que les descentes pluviales éloignent des fondations l'eau provenant du toit.
- Vérifiez que la pente du sol autour de la maison éloigne l'eau de la maison.
- Faites fonctionner le déshumidificateur au sous-sol même si votre maison est climatisée. Un climatiseur déshumidifie l'air seulement lorsqu'il fonctionne, ce qui peut ne représenter qu'une petite fraction du temps. Pour obtenir de plus amples renseignements,

- consultez le feuillet documentaire de la série « Votre maison » de la SCHL, intitulé *Le choix d'un déshumidificateur*.
- Ne conservez pas d'articles qui favorisent la croissance de la moisissure, comme le papier, le carton et les vêtements, dans votre sous-sol. Ils absorbent l'humidité et permettent à la moisissure de se développer.
  - La moquette posée au sous-sol ou dans la salle de bains favorise l'apparition de moisissure. Il vaut donc mieux éviter ce type de revêtement de sol.
  - Évitez de faire sécher les vêtements au sous-sol. Utilisez plutôt une sècheuse dont l'air s'évacue à l'extérieur de la maison.
  - N'entreposez pas de bois de chauffage à l'intérieur de la maison.
  - Réduisez le nombre de plantes d'intérieur. L'arrosage de celles-ci constitue une source d'humidité. La terre dans les pots peut être une source de moisissure.
  - Humidifiez l'air uniquement lorsque c'est vraiment nécessaire. Déterminez d'abord le taux d'humidité relative avec un hygromètre. En règle générale, des lectures de 25 à 35 % en hiver sont acceptables. Pour en savoir davantage sur l'achat et l'utilisation d'un hygromètre, consultez le feuillet documentaire de la série « Votre maison » de la SCHL, intitulé *Mesurer l'humidité dans votre maison*.
  - Si vous devez humidifier l'air la nuit, employez un appareil portatif dans la chambre. Contrôlez le degré d'humidité relative et faites démarrer ou fermer l'appareil selon les besoins. Aérez la chambre durant le jour pour éliminer l'humidité. Nettoyez l'humidificateur après chaque utilisation. Vérifiez s'il y a de la condensation sur les fenêtres et, le cas échéant, essuyez-la.
  - Lorsque vous prenez une douche ou un bain, faites fonctionner le ventilateur de la salle de bains. Il faut le laisser fonctionner pendant au moins 15 minutes après avoir terminé.
  - La hotte de cuisinière et le ventilateur de la salle de bains doivent évacuer l'air à l'extérieur.
  - Lorsque vous cuisinez, faites fonctionner la hotte de cuisinière pour évacuer l'humidité et les odeurs.
  - Évitez de laisser certaines pièces de la maison non chauffées. Les pièces froides, non chauffées ou humides favorisent l'apparition de moisissure. La baisse excessive du thermostat la nuit peut aussi être propice au développement de la moisissure.
  - Agissez sans délai en cas de fuite ou d'inondation. Réglez le problème, puis enlevez et asséchez les revêtements de sol, les murs, les meubles et autres biens mouillés. Jetez ce que vous ne pouvez assécher.
  - Nettoyez vous-même les petites surfaces moisies en suivant les directives énoncées dans les publications de la SCHL intitulées *Élimination de la moisissure dans les maisons* et *Combattre la moisissure – guide pour les propriétaires-occupants*.
  - Faites appel à un spécialiste s'il y a beaucoup de moisissure.
  - Consultez le *Guide d'assainissement de l'air* de la SCHL afin de connaître les mesures à prendre pour les sols en terre battue, les vides sanitaires et les caves froides.
  - Maintenez au minimum la quantité de poussière qui pourrait être chargée de moisissure en passant un aspirateur HEPA ou un aspirateur central à évacuation extérieure.

### Squames animales

Certaines personnes asthmatiques sont allergiques aux squames animales qui proviennent de la salive et des glandes uropygiennes des animaux à fourrure, tels que les chiens, les chats, les hamsters, les gerbilles et les souris. Même les chats et les chiens à poil court produisent des squames.

- Le moyen le plus efficace d'éviter les squames animales est de ne pas avoir d'animaux de compagnie dans la maison. Le *Canadian asthma consensus report, 1999* précise que la réduction de l'exposition aux allergènes

d'animaux ne peut être efficace si on ne retire pas l'animal de la maison. Lorsqu'on se défait d'un chat, ses squames diminuent de façon constante pendant six mois. Le fait d'empêcher le chat d'entrer dans votre chambre et les aires de séjour ne pourra jamais être aussi efficace que de ne pas avoir d'animal dans votre maison. La réduction des squames par le bain des animaux de compagnie ne peut que servir de solution temporaire.

- Envisagez de loger les animaux de compagnie à l'extérieur.

## Coquerelles

Les coquerelles sont une source connue d'allergènes qui peuvent déclencher des crises d'asthme chez les personnes asthmatiques qui leur sont sensibles.

- Éliminez les sources d'aliments et d'eau laissées à l'air libre.
- Utilisez des appâts non toxiques.
- Passez un aspirateur HEPA dans les endroits qui peuvent servir de réservoirs à allergènes.
- Pour trouver des moyens d'empêcher les coquerelles de s'installer chez vous, consultez la brochure *Adieu coquerelles!* de la SCHL.

## Pollen extérieur

Les pollens extérieurs (arbre, herbe, herbe à poux et autres plantes nuisibles) peuvent déclencher l'asthme chez les personnes qui

sont allergiques au pollen. Les concentrations de pollen sont plus élevées tôt le matin. Gardez les fenêtres fermées durant la nuit.

- Rendez votre maison étanche afin de diminuer l'infiltration du pollen. Ressources naturelles Canada tient à jour une liste des conseillers en efficacité énergétique qui peuvent déterminer les trajectoires des fuites d'air dans votre maison et suggérer des moyens de la rendre plus étanche (consultez les « Ouvrages de référence » à la page 7).
- Les climatiseurs peuvent être bénéfiques par temps chaud. Cependant, il faut s'assurer que le climatiseur n'est pas une source de moisissure. Une odeur de moisissure décelée lorsque l'appareil est mis en marche peut provenir de la maison ou du système de climatisation. Faites inspecter les serpentins de climatisation situés à l'intérieur du plénum de votre générateur d'air chaud et, au besoin, nettoyez-les. Vérifiez que le plateau de dégivrage sous les serpentins est propre et se vide adéquatement.
- Assurez-vous que votre système de diffusion de l'air est muni d'un filtre, tel qu'un filtre en papier plissé. Un filtre HEPA peut être plus efficace pour capter les particules de pollen, mais il exige une installation spéciale et son remplacement est coûteux.

- Lorsque les concentrations de pollen sont élevées, il se peut que vous ayez à arrêter votre ventilateur-récupérateur de chaleur (VRC) et les autres installations avec prise d'air extérieur, afin d'empêcher l'air chargé de pollen de pénétrer dans la maison. Les VRC sont aussi appelés échangeurs de chaleur air-air.

## AUTRES IRRITANTS DES VOIES RESPIRATOIRES

### Fumée de tabac

La fumée de tabac ambiante est le plus important irritant des voies respiratoires. L'exposition à ce type de fumée est associée à une fréquence accrue et à une aggravation des crises d'asthme et au développement de l'asthme chez les bébés et les jeunes enfants qui y sont prédisposés.

### Composés organiques volatils

Bien que les liens entre d'autres contaminants et l'asthme n'aient pas été établis, ils peuvent agir comme irritant des voies respiratoires. Veuillez consulter le feuillet documentaire de la série « Votre maison », intitulé *Réduire les contaminants chimiques dans votre maison*.

### Dioxyde d'azote, cuisinières à gaz, fumée de bois

Dans le cadre d'une étude, on a constaté chez les femmes qui se servent principalement d'un appareil de cuisson à gaz une plus grande



fréquence de symptômes semblables à ceux de l'asthme, comme la respiration sifflante, l'essoufflement au réveil, les crises d'asthme et une fonction pulmonaire réduite (Jarvis, Chinn, Luczynska & Burney, 1996). Si vous avez une cuisinière à gaz, installez une hotte qui évacue l'air à l'extérieur et mettez-la en marche pendant la cuisson.

La fumée de bois est un irritant pour les personnes asthmatiques. Si vous utilisez un poêle à bois, assurez-vous qu'il n'y a pas de refoulement d'air. Si des voisins ont une installation de chauffage au bois, il est possible que vous ayez à rendre votre maison plus étanche à l'air afin d'empêcher la fumée de s'y infiltrer.

### Purificateurs d'air

Les ozoniseurs ne sont pas recommandés (Santé Canada, 2000), étant donné que l'ozone est un irritant qui peut aggraver l'état des personnes souffrant d'asthme. En outre, l'efficacité de l'ozone pour éliminer la moisissure et d'autres polluants est contestable. L'ozone peut être produit en tant que sous-produit des ionisateurs négatifs et des filtres électrostatiques mal câblés.

La majorité des purificateurs d'air portatifs sont munis d'un filtre à particules et d'un filtre au charbon (généralement fait de tissu ou d'une membrane) pour retenir les gaz.

L'appareil fait passer l'air de la pièce à travers les filtres pour en éliminer les polluants. Plusieurs purificateurs d'air arrivent à réduire la quantité des irritants dans des caissons d'essai, mais leurs avantages sur le plan de la santé n'ont pas encore été démontrés de façon invariable. L'efficacité d'un purificateur d'air dépend de plusieurs facteurs :

- La quantité d'air que peut aspirer l'appareil. Les petits appareils de table ont une capacité limitée dans de grandes pièces.
- L'efficacité des filtres. Il ne s'agit pas uniquement d'établir si un filtre convient (un filtre à particules ne peut éliminer un polluant gazeux), mais il faut aussi déterminer la capacité d'élimination d'un filtre avant qu'il exige un remplacement. Un tissu ou une membrane à charbon ne peut adsorber (retenir) qu'une certaine quantité de contaminants gazeux; lorsque sa capacité maximale est atteinte, il retourne les contaminants adsorbés dans l'air.
- La vitesse à laquelle les polluants sont générés dans la pièce ou l'espace. S'il existe une source continue de polluants, leur vitesse de production peut être supérieure à la vitesse d'élimination du purificateur d'air.

- Les dimensions de la pièce. Le filtre à air conçu pour une pièce peut n'avoir qu'une incidence limitée sur l'air d'une plus grande pièce comportant de nombreuses sources polluantes. Ce sera aussi le cas dans une petite pièce qui communique avec le reste de la maison par des portes, des conduits, des fuites, etc., étant donné que les polluants continueront de se déplacer dans l'espace.

La méthode privilégiée consiste donc à trouver les sources de contamination et à les supprimer ou à les réduire. On peut opter pour un purificateur d'air portatif lorsqu'il n'est pas possible d'éliminer la source.

Pour vous aider à définir les contaminants de l'air intérieur, consultez le *Guide d'assainissement de l'air* de la SCHL.

### Aide de spécialistes

En cas de doute sur la façon de réduire les facteurs qui peuvent causer l'asthme ou déclencher des crises dans votre maison, envisagez de faire appel à un spécialiste. Pour obtenir le nom des personnes qui ont suivi le Programme de formation d'investigateurs de la qualité de l'air des habitations de la SCHL, communiquez avec la SCHL en composant le 1-800-668-2642.

## OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

### Bibliographie

- Garner, R. & Kohen, D. (2008). *Changements dans la prévalence de l'asthme chez les enfants au Canada*. Ottawa (ON), Canada : Statistique Canada. Consulté en mai 2009, à <http://www.statcan.gc.ca/bsolc/olc-cel/olc-cel?lang=fra&catno=82-003-X200800210551>
- Groupe canadien de consensus sur l'asthme. (1999). Canadian asthma consensus report, 1999. *Canadian Medical Association Journal*, 161, Supplement 11. Consulté en mars 2009, à [http://www.cmaj.ca/cgi/reprint/161/11\\_suppl\\_1/s1](http://www.cmaj.ca/cgi/reprint/161/11_suppl_1/s1)
- Groupe de travail national sur la lutte contre l'asthme. (2000). *Prévention et prise en charge de l'asthme au Canada : un défi de taille maintenant et à l'avenir*. Ottawa (ON), Canada : Agence de la santé publique du Canada. Consulté en mars 2009, à <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/pma-pca00/index-fra.php>
- Institute of Medicine. (2000). *Clearing the Air: Asthma and Indoor Air Exposures*. Washington, DC : National Academic Press. Consulté en mars 2009, à <http://books.nap.edu/books/0309064961/html>
- Jarvis D., Chinn S., Luczynska C., & Burney P. (1996). Association of respiratory symptoms and lung function in young adults with use of domestic gas appliances. *Lancet*, 347 (8999), 426-31.
- Partenariat canadien pour la santé des enfants et de l'environnement. (2005). *Ce qu'il faut savoir sur la santé des enfants et l'environnement*. Toronto (ON), Canada : PCSEE. Consulté en mars 2009, à <http://healthyenvironmentforkids.ca/francais/>
- Santé Canada. (2000). *Purificateurs d'air conçus expressément pour produire de l'ozone (ozoniseurs)*. Ottawa (ON), Canada : Santé Canada. Consulté en mars 2009, à <http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/house-domes/electron/cleaners-air-purificateurs-fra.php>
- Santé Canada. (2007). *Lignes directrices sur la qualité de l'air intérieur résidentiel : Moisissures*. Ottawa (ON), Canada : Santé Canada. Consulté en mars 2009, à <http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/air/mould-moisissure-fra.php>
- Statistique Canada. (29 juin 2009). Asthme, selon le groupe d'âge et le sexe (Nombre de personnes). *Tableaux sommaires de Statistique Canada*. Consulté en juillet 2009, à <http://www40.statcan.gc.ca/l02/cst01/health49a-fra.htm>
- Statistique Canada. (29 juin 2009). Asthme, selon le groupe d'âge et le sexe (Pourcentage). *Tableaux sommaires de Statistique Canada*. Consulté en juillet 2009, à <http://www40.statcan.gc.ca/l02/cst01/health49b-fra.htm>
- Vyszynski-Moher D.L., Arlian L. G., & Neal J. S. (2002). Effects of laundry detergents on *Dermatophagoides farinae*, *Dermatophagoides pteronyssinus*, and *Euroglyphus maynei*. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, 88 (6), 578-83.

### Sites Web

**Santé Canada – Santé de l'environnement et du milieu de travail : L'asthme** (mars 2009)  
<http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/qual/asthm-fra.php>

**Ressources naturelles Canada – Office de l'efficacité énergétique** (mars 2009)  
[www.oeec.nrcan.gc.ca](http://www.oeec.nrcan.gc.ca)

**United States Environmental Protection Agency – Indoor Environmental Asthma Triggers** (mars 2009) – en anglais seulement  
<http://www.epa.gov/asthma/triggers.html>

**Pour en savoir davantage sur les feuillets « Votre maison » et sur notre vaste gamme de produits d'information, visitez notre site Web à l'adresse [www.schl.ca](http://www.schl.ca) ou communiquez avec nous par téléphone au 1-800-668-2642 ou par télécopieur au 1-800-245-9274.**

### Publications payantes

<i>Matériaux de construction pour les personnes hypersensibles à l'environnement</i>	N° de commande 61278
<i>Guide d'assainissement de l'air : comment cerner et régler les problèmes de qualité de l'air de votre habitation</i>	N° de commande 61270
<i>Méthodes d'élimination de la moisissure dans les maisons</i>	N° de commande 61279

### Publications gratuites

<i>Adieu coquerelles! Comment se débarrasser des coquerelles de la façon la moins toxique</i>	N° de commande 61145
<i>L'air et l'humidité : guide du propriétaire – problèmes et solutions</i>	N° de commande 61227
<b>Feuillets « Votre maison »</b>	
<i>Après une inondation – liste de vérification pour le propriétaire-occupant</i>	N° de commande 60605
<i>Le choix d'un déshumidificateur</i>	N° de commande 62093
<i>Combattre la moisissure – guide pour les propriétaires-occupants</i>	N° de commande 60606
<i>Doit-on faire nettoyer les conduits de chauffage?</i>	N° de commande 62092
<i>Faut-il faire analyser l'air de la maison pour déceler la présence de moisissures?</i>	N° de commande 63912
<i>Le filtre de votre générateur d'air chaud</i>	N° de commande 62089
<i>Guide sur la moisissure à l'intention des copropriétaires</i>	N° de commande 62342
<i>Guide sur la moisissure à l'intention des locataires</i>	N° de commande 63903
<i>L'importance des ventilateurs de cuisine et de salle de bains</i>	N° de commande 62085
<i>Mesurer l'humidité dans votre maison</i>	N° de commande 62075
<i>Réduire les contaminants chimiques dans votre maison</i>	N° de commande 64067
<i>Les revêtements de sol</i>	N° de commande 63145
<i>Les thermostats programmables</i>	N° de commande 65330

©1996, Société canadienne d'hypothèques et de logement  
Imprimé au Canada  
Réalisation : SCHL 12-08-09  
Révision : 1999, 2001, 2002, 2004, 2005, 2007, 2009

Bien que ce produit d'information se fonde sur les connaissances actuelles des experts en habitation, il n'a pour but que d'offrir des renseignements d'ordre général. Les lecteurs assument la responsabilité des mesures ou décisions prises sur la foi des renseignements contenus dans le présent ouvrage. Il revient aux lecteurs de consulter les ressources documentaires pertinentes et les spécialistes du domaine concerné afin de déterminer si, dans leur cas, les renseignements, les matériaux et les techniques sont sécuritaires et conviennent à leurs besoins. La Société canadienne d'hypothèques et de logement se dégage de toute responsabilité relativement aux conséquences résultant de l'utilisation des renseignements, des matériaux et des techniques contenus dans le présent ouvrage.