

Bobos, microbes... et cie!

Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec **brunet+**

Vol.9 N°5
Décembre 2004

Nos enfants et l'air qu'ils respirent

par Éric Audet, équipe de santé environnementale, d'après un article du docteur André Allard, paru dans ce bulletin en novembre 1998.

Pour parer aux grands froids de l'hiver, les maisons sont construites ou rénovées afin d'en améliorer l'isolation: trop bien isolées, presque scellées, nos maisons sont des réservoirs de substances qui contaminent l'air et qui peuvent contribuer au développement de l'asthme et d'autres maladies respiratoires.

Que se passe-t-il dans nos maisons l'hiver?

- Les portes et les fenêtres restent habituellement fermées; l'air vicié est ainsi gardé à l'intérieur.
- Les systèmes de chauffage fonctionnent et influencent, pas toujours correctement, la température et l'humidité.
- On reste plus souvent à l'intérieur; on respire donc plus longtemps l'air enfermé dans les maisons.

Certains indices permettent de suspecter un problème de qualité de l'air dans la maison:

- odeurs inhabituelles et persistantes
- systèmes de ventilation ou de climatisation poussiéreux
- humidificateur non entretenu
- moisissures
- humidité excessive
- infiltrations d'eau non corrigées
- cuisinières, foyers et fournaies à l'huile, au bois ou au gaz avec systèmes d'évacuation mal entretenus
- malaises persistants, comme des maux de tête et des nausées, après la réalisation de certains travaux ou l'utilisation d'un nouveau produit, ou suite à l'arrivée dans une nouvelle résidence.

Si on soupçonne un problème de qualité de l'air intérieur, il faut en trouver la cause et apporter les correctifs appropriés.

Les enfants canadiens passent jusqu'à 90 % de leur temps à l'intérieur. Contrairement aux adultes, ils ne choisissent pas de s'exposer à la fumée de cigarette et aux autres polluants.

Qu'est-ce qui s'accumule dans l'air de nos maisons?

Divers contaminants potentiellement nocifs peuvent s'accumuler dans l'air de nos maisons durant l'hiver. Il s'agit entre autres:

- des vapeurs provenant des rafraîchisseurs d'air, comme les vaporisateurs pour salles de bain qui contiennent des solvants
- des produits de combustion du chauffage, notamment le monoxyde de carbone (CO)
- des émanations des différents produits d'entretien domestique, tels les nettoyeurs contenant de l'ammoniaque
- des émanations de peintures, vernis ou décapants
- des substances qui causent des allergies telles que moisissures et acariens, particulièrement dans les milieux trop humides
- de la fumée du tabac
- des fumées de cuisson qui sont irritantes pour les voies respiratoires.

À chaque jour, il faut faire entrer de l'air frais dans la maison pour évacuer l'air vicié.

Un bon conseil

brunet+

**Pourquoi ne pas aller jouer dehors avec les enfants?
C'est aussi très bon pour la santé des parents:
on allie ainsi air frais et exercice!**

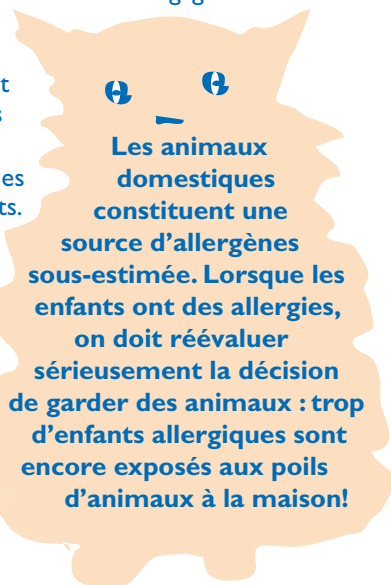
Quels sont les principaux problèmes de santé associés à une mauvaise qualité de l'air intérieur?

Les enfants sont particulièrement vulnérables: ils pourront présenter différents problèmes au niveau des oreilles, de la gorge et de l'appareil respiratoire tels que rhumes à répétition, otites, amygdalites, bronchites et asthme. La sévérité de ces problèmes sera variable allant du simple écoulement nasal jusqu'à des troubles respiratoires sévères nécessitant l'hospitalisation. Certains enfants devront consulter un médecin régulièrement et, dans certains cas, ils se verront prescrire des antibiotiques plusieurs fois par année.



Que faire pour améliorer la situation?

- Maintenir une température aux environs de 20°C et une humidité entre 40 % et 50 %.
- Faire vérifier cuisinières, foyers et fournaies à l'huile, au bois ou au gaz: des appareils mal entretenus peuvent être source d'émanations inconfortables causant de l'irritation des voies respiratoires, ou même très nocives s'ils dégagent du monoxyde de carbone (CO).
- Éviter les tapis épais et les lourdes tentures où s'accumulent poussière et autres substances pouvant causer des allergies.
- Ne pas laisser les animaux domestiques coucher dans les chambres des enfants.
- Passer régulièrement l'aspirateur dans toute la résidence.
- Encourager les enfants à jouer dehors.
- Ne pas fumer à l'intérieur: la fumée du tabac est le principal polluant chimique de l'air dans nos résidences et affecte particulièrement les enfants car leurs poumons sont encore en développement.



Les animaux domestiques constituent une source d'allergènes sous-estimée. Lorsque les enfants ont des allergies, on doit réévaluer sérieusement la décision de garder des animaux : trop d'enfants allergiques sont encore exposés aux poils d'animaux à la maison!

Les purificateurs d'air producteurs d'ozone peuvent être **dangereux** pour la santé. Si vous utilisez toujours un tel système, Santé Canada recommande d'arrêter de vous en servir. L'ozone peut causer des maux de tête, des maux de gorge et de la toux. Pour en savoir davantage sur la mise en garde de Santé Canada, consultez le site web suivant:

www.hc-sc.gc.ca/francais/protection/mises_garde/1999/99_62f.htm

Pour une maternité sans danger (PMSD)

par Marie-Claude Thérault, médecin

Comme nous le mentionnions dans le numéro du mois d'octobre dernier, une travailleuse enceinte ou qui allaite, et dont le poste de travail présente un risque pour sa santé ou celle de son enfant, doit se référer au programme: *Pour une maternité sans danger*. Ce programme de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) a pour but de permettre aux femmes enceintes ou qui allaitent de continuer à travailler dans un milieu sécuritaire : plutôt que de retirer la travailleuse de son milieu de travail, on visera sa « réaffectation », c'est-à-dire que son poste de travail sera modifié ou qu'on lui assignera un autre poste de travail qu'elle sera en mesure d'accomplir.

La travailleuse doit cependant fournir à son employeur un certificat de son médecin traitant attestant que son travail comporte des dangers pour son enfant ou pour elle-même. Pour que le certificat soit valide, le médecin traitant doit avoir consulté le médecin désigné à la Direction de santé publique du territoire où se trouve le lieu de travail. Ce dernier, avec la collaboration des intervenants de santé au travail du CLSC, identifiera les dangers et émettra des recommandations au médecin traitant.

Si la réaffectation demandée n'est pas effectuée immédiatement, la travailleuse peut cesser de travailler jusqu'à sa réaffectation ou jusqu'à la date de son accouchement.

Pour être admissible au programme, il faut être apte au travail, ne pas avoir été mise à pied et travailler dans des conditions qui présentent un risque réel.

En cas de panne d'électricité, il ne faut pas utiliser, à l'intérieur, des appareils de chauffage ou de cuisson au gaz conçus pour le camping.

Bobos, microbes... et cie!

Responsable de la publication
Denise Décarie, médecin

Lecture
Jean-Luc Grenier, médecin
Caroline Duchesne, infirmière
Gilles Chaput, service des communications

Publication
Direction de santé publique des Laurentides
1000 rue Labelle, Saint-Jérôme J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

Information
Tél.: (450) 436-8622

Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux

Québec
Laurentides

Nous tenons à remercier Brunet pour son appui financier à la production de ce bulletin.

brunet
Chacun y trouve de bons conseils

Blainville
9, boul. Seigneurie Est
Blainville (Québec)
Tél.: (450) 434-4333

Lachute
552, rue Principale
Lachute (Québec)
Tél.: (450) 562-5271

Lafontaine
1950, boul. Labelle
Lafontaine (Québec)
Tél.: (450) 432-9771

Sainte-Adèle
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle (Québec)
Tél.: (450) 229-6608-9

Saint-Antoine
500, boul. Des Laurentides
Saint-Antoine (Québec)
Tél.: (450) 436-4662

Saint-Jérôme
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme (Québec)
Tél.: (450) 432-4383

Saint-Augustin de Mirabel
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel
(Québec)
Tél.: (450) 475-7650

Bobos, microbes...



...and Co!



Public Health Bulletin
Laurentians Region

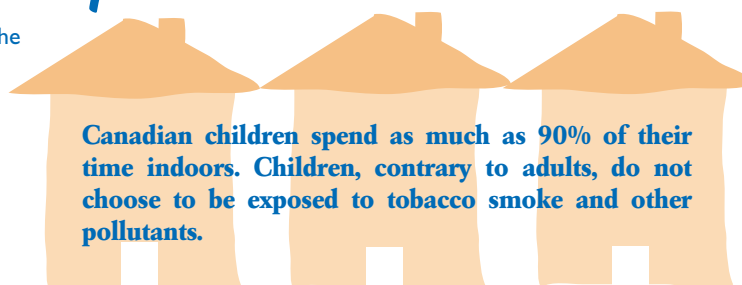
In collaboration with **brunet+**

Vol.9 N°5
December 2004

Our children and the air they breathe

By Eric Audet, environmental health team, with reference to an article in the November 1998 issue of our bulletin written by André Allard, doctor.

In order to deal with the winter cold, we tend to improve the insulation of the homes we build or renovate. However, by making our homes airtight, our overly energy-efficient homes act as reservoirs for the particles which contaminate the air and which can contribute to the development of asthma and other respiratory illnesses.



Canadian children spend as much as 90% of their time indoors. Children, contrary to adults, do not choose to be exposed to tobacco smoke and other pollutants.

What happens in our homes during winter?

- Doors and windows usually stay shut, keeping the polluted air indoors.
- As the heating apparatus function, these affect the indoor temperature and humidity level, but not necessarily in the correct manner.
- We remain indoors longer and therefore breathe the air imprisoned indoors longer.



Clues to help detect poor air quality in our home:

- unusual and persisting odours
- dusty ventilating or conditioning systems
- poorly or not maintained humidifiers
- molds and mildew accumulations
- high humidity level
- water seepage left unattended
- gas, wood and oil appliances (stoves, fireplaces or furnaces) with venting systems poorly maintained
- persisting symptoms such as headaches and nausea after the completion of certain renovations or repairs, or after the use of a new product, or after settling into a new home.

Should you suspect a problem with the air quality of your home, you must find the cause and make the appropriate corrections.

What accumulates in the air of our homes?

Several contaminants potentially harmful can accumulate in the home air during winter, such as:

- vapours from air fresheners, such as vaporizers for the bathroom which contain solvents
- substances released by heating combustion, particularly carbon monoxide (CO)
- fumes emanating from domestic cleaning products such as those containing ammoniac
- fumes emanating from paints, varnishes and paint strippers
- allergy causing substances such as molds and dustmites especially in areas of high moisture levels
- tobacco smoke
- fumes from cooking which may irritate the respiratory passages.

Each day, let fresh outdoor air circulate into the home to help eliminate the polluted air.

A word of advice

brunet+

**Why not go outdoors and play with the children?
It's just as healthy for the parents:
combine fresh air and exercise.**

What are the main health problems associated to poor air quality in the home?

Children, being particularly vulnerable candidates, can present different types of symptoms affecting ears, throat and respiratory system causing problems such as repetitious colds, ear infections, tonsillitis, bronchitis and asthma. The severity of these problems can range from a simple runny nose to severe respiratory complications requiring hospitalization. Certain children will require medical visits on a regular basis and in certain cases will be prescribed antibiotics several times each year.



How to improve the situation?

- Maintain the temperature at approximately 20° C with a relative humidity between 40% and 50%.
- Do regular maintenance of gas, wood or oil appliances (stoves, fireplaces and furnaces): poorly maintained appliances can be a source of unpleasant fumes which can cause irritation of the respiratory system or even be extremely harmful if they release carbon monoxide (CO).
- Avoid plush carpeting and heavy drapes where dust and other allergy causing substances easily accumulate.
- Do not let the house pet sleep in the children's room.
- Vacuum the home regularly.
- Encourage the children to play outdoors.
- Do not smoke indoors: tobacco smoke is the main chemical air pollutant in our homes and has a particularly direct effect on children since their lungs are still developing.



Ozone producing air cleaners can be a **health hazard**. If you are still using such a system, Health Canada recommends to stop using it. Ozone can be the cause of headaches, sore throat and coughs. To learn more about the warning issued by Health Canada, consult the website at

http://www.hc-sc.gc.ca/english/protection/warnings/1999/99_62ebk.htm

For a Safe Maternity Experience

by Marie-Claude Théroux, doctor

As mentioned in our October issue, a pregnant worker or breast-feeding mother whose job represents a risk to her health or to her infant should refer to the Safe Maternity Experience Program of the Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST). This program is intended to allow pregnant workers or breast-feeding mothers to continue working in a safe environment. Rather than just removing the worker from her workplace, her workplace is modified or she is reassigned to another position which allows her to complete the assigned tasks.

The worker must supply to her employer a certificate from her physician acknowledging that her working conditions can be hazardous to her health or to the child. For the certificate to be valid, her physician must consult with the physician appointed by the Direction de santé publique of the territory where she works. This physician, in collaboration with the CLSC's occupational health team will be able to identify the risks implicated and make the proper recommendations to the treating physician.

Should the reassignment be unduly delayed, the worker may cease working until correct reassignment is given, or till she gives birth.

To be admissible to the program, the worker must be capable of working, must not have been laid off, and the working conditions must represent a true risk.

During a power shortage, never use inside the home gas heating or cooking appliances designed for camping uses.

Bobos, microbes... and Co!

Director of publishing
Denise Décarie, doctor

Lecture
Jean-Luc Grenier, doctor
Caroline Duchesne, nurse
Gilles Chaput, communications

Translation
Marguerite Uson

We would like to thank Brunet for providing the financial support which has made it possible to publish this bulletin.

Publishing
Laurentians Public Health Department
1000, Labelle street, Saint-Jérôme J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

Information
Tél.: (450) 436-8622

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec
Laurentides

brunet
Advice you can trust

Blainville
9, boul. Seigneurie Est
Blainville (Québec)
Tél.: (450) 434-4333

Lachute
552, rue Principale
Lachute (Québec)
Tél.: (450) 562-5271

Lafontaine
1950, boul. Labelle
Lafontaine (Québec)
Tél.: (450) 432-9771

Sainte-Adèle
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle (Québec)
Tél.: (450) 229-6608-9

Saint-Antoine
500, boul. Des Laurentides
Saint-Antoine (Québec)
Tél.: (450) 436-4662

Saint-Jérôme
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme (Québec)
Tél.: (450) 432-4383

Saint-Augustin de Mirabel
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel
(Québec)
Tél.: (450) 475-7650

Bobos, microbes... et cie!

Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec **brunet+**

Vol.9 N°5
Décembre 2004

Nos enfants et l'air qu'ils respirent

par Éric Audet, équipe de santé environnementale, d'après un article du docteur André Allard, paru dans ce bulletin en novembre 1998.

Pour parer aux grands froids de l'hiver, les maisons sont construites ou rénovées afin d'en améliorer l'isolation: trop bien isolées, presque scellées, nos maisons sont des réservoirs de substances qui contaminent l'air et qui peuvent contribuer au développement de l'asthme et d'autres maladies respiratoires.

Que se passe-t-il dans nos maisons l'hiver?

- Les portes et les fenêtres restent habituellement fermées; l'air vicié est ainsi gardé à l'intérieur.
- Les systèmes de chauffage fonctionnent et influencent, pas toujours correctement, la température et l'humidité.
- On reste plus souvent à l'intérieur; on respire donc plus longtemps l'air enfermé dans les maisons.

Certains indices permettent de suspecter un problème de qualité de l'air dans la maison:

- odeurs inhabituelles et persistantes
- systèmes de ventilation ou de climatisation poussiéreux
- humidificateur non entretenu
- moisissures
- humidité excessive
- infiltrations d'eau non corrigées
- cuisinières, foyers et fournaies à l'huile, au bois ou au gaz avec systèmes d'évacuation mal entretenus
- malaises persistants, comme des maux de tête et des nausées, après la réalisation de certains travaux ou l'utilisation d'un nouveau produit, ou suite à l'arrivée dans une nouvelle résidence.

Si on soupçonne un problème de qualité de l'air intérieur, il faut en trouver la cause et apporter les correctifs appropriés.

Les enfants canadiens passent jusqu'à 90 % de leur temps à l'intérieur. Contrairement aux adultes, ils ne choisissent pas de s'exposer à la fumée de cigarette et aux autres polluants.

Qu'est-ce qui s'accumule dans l'air de nos maisons?

Divers contaminants potentiellement nocifs peuvent s'accumuler dans l'air de nos maisons durant l'hiver.

Il s'agit entre autres:

- des vapeurs provenant des rafraîchisseurs d'air, comme les vaporisateurs pour salles de bain qui contiennent des solvants
- des produits de combustion du chauffage, notamment le monoxyde de carbone (CO)
- des émanations des différents produits d'entretien domestique, tels les nettoyeurs contenant de l'ammoniaque
- des émanations de peintures, vernis ou décapants
- des substances qui causent des allergies telles que moisissures et acariens, particulièrement dans les milieux trop humides
- de la fumée du tabac
- des fumées de cuisson qui sont irritantes pour les voies respiratoires.

À chaque jour, il faut faire entrer de l'air frais dans la maison pour évacuer l'air vicié.

Un bon conseil

brunet+

**Pourquoi ne pas aller jouer dehors avec les enfants?
C'est aussi très bon pour la santé des parents:
on allie ainsi air frais et exercice!**

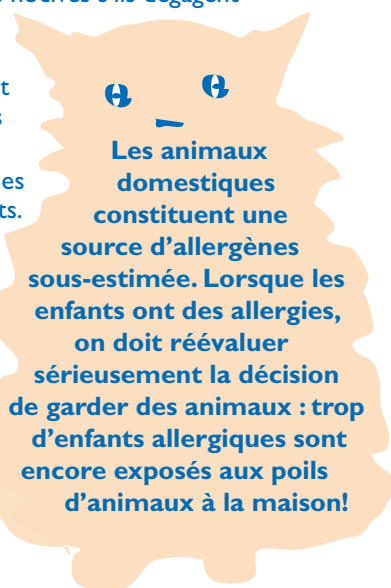
Quels sont les principaux problèmes de santé associés à une mauvaise qualité de l'air intérieur?

Les enfants sont particulièrement vulnérables: ils pourront présenter différents problèmes au niveau des oreilles, de la gorge et de l'appareil respiratoire tels que rhumes à répétition, otites, amygdalites, bronchites et asthme. La sévérité de ces problèmes sera variable allant du simple écoulement nasal jusqu'à des troubles respiratoires sévères nécessitant l'hospitalisation. Certains enfants devront consulter un médecin régulièrement et, dans certains cas, ils se verront prescrire des antibiotiques plusieurs fois par année.



Que faire pour améliorer la situation?

- Maintenir une température aux environs de 20°C et une humidité entre 40 % et 50 %.
- Faire vérifier cuisinières, foyers et fournaies à l'huile, au bois ou au gaz: des appareils mal entretenus peuvent être source d'émanations inconfortables causant de l'irritation des voies respiratoires, ou même très nocives s'ils dégagent du monoxyde de carbone (CO).
- Éviter les tapis épais et les lourdes tentures où s'accumulent poussière et autres substances pouvant causer des allergies.
- Ne pas laisser les animaux domestiques coucher dans les chambres des enfants.
- Passer régulièrement l'aspirateur dans toute la résidence.
- Encourager les enfants à jouer dehors.
- Ne pas fumer à l'intérieur: la fumée du tabac est le principal polluant chimique de l'air dans nos résidences et affecte particulièrement les enfants car leurs poumons sont encore en développement.



Les animaux domestiques constituent une source d'allergènes sous-estimée. Lorsque les enfants ont des allergies, on doit réévaluer sérieusement la décision de garder des animaux : trop d'enfants allergiques sont encore exposés aux poils d'animaux à la maison!

Les purificateurs d'air producteurs d'ozone peuvent être **dangereux** pour la santé. Si vous utilisez toujours un tel système, Santé Canada recommande d'arrêter de vous en servir. L'ozone peut causer des maux de tête, des maux de gorge et de la toux. Pour en savoir davantage sur la mise en garde de Santé Canada, consultez le site web suivant:

www.hc-sc.gc.ca/francais/protection/mises_garde/1999/99_62f.htm

Pour une maternité sans danger (PMSD)

par Marie-Claude Thérault, médecin

Comme nous le mentionnions dans le numéro du mois d'octobre dernier, une travailleuse enceinte ou qui allaite, et dont le poste de travail présente un risque pour sa santé ou celle de son enfant, doit se référer au programme: *Pour une maternité sans danger*. Ce programme de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) a pour but de permettre aux femmes enceintes ou qui allaitent de continuer à travailler dans un milieu sécuritaire : plutôt que de retirer la travailleuse de son milieu de travail, on visera sa « réaffectation », c'est-à-dire que son poste de travail sera modifié ou qu'on lui assignera un autre poste de travail qu'elle sera en mesure d'accomplir.

La travailleuse doit cependant fournir à son employeur un certificat de son médecin traitant attestant que son travail comporte des dangers pour son enfant ou pour elle-même. Pour que le certificat soit valide, le médecin traitant doit avoir consulté le médecin désigné à la Direction de santé publique du territoire où se trouve le lieu de travail. Ce dernier, avec la collaboration des intervenants de santé au travail du CLSC, identifiera les dangers et émettra des recommandations au médecin traitant.

Si la réaffectation demandée n'est pas effectuée immédiatement, la travailleuse peut cesser de travailler jusqu'à sa réaffectation ou jusqu'à la date de son accouchement.

Pour être admissible au programme, il faut être apte au travail, ne pas avoir été mise à pied et travailler dans des conditions qui présentent un risque réel.

En cas de panne d'électricité, il ne faut pas utiliser, à l'intérieur, des appareils de chauffage ou de cuisson au gaz conçus pour le camping.

Bobos, microbes... et cie!

Responsable de la publication
Denise Décarie, médecin

Lecture
Jean-Luc Grenier, médecin
Caroline Duchesne, infirmière
Gilles Chaput, service des communications

Publication
Direction de santé publique des Laurentides
1000 rue Labelle, Saint-Jérôme J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

Information
Tél.: (450) 436-8622

Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux

Québec
Laurentides

Nous tenons à remercier Brunet pour son appui financier à la production de ce bulletin.

brunet
Chacun y trouve de bons conseils