



---

**MIEUX RESPIRER**

---

Dans le cas des pathologies MCS respirer un air sain chargé de peu de particules fines, de peu de cov (composés organiques volatils), de peu de moisissures reste un objectif essentiel.

quelques solutions :

► **Ouvrir la fenêtre et aérer : la règle de base**

L'aération permet de réguler l'humidité d'une pièce ou d'un logement. Elle permet d'éviter la formation de moisissures. Un déshumidificateur peut également aider à maintenir un taux d'humidité convenable ainsi que des absorbeurs d'humidité.

Le taux d'humidité ne doit pas être inférieur à 30% ; en effet, quand l'air est trop sec les voies respiratoires sont irritées. En France la plupart des logements sont trop humides sauf en altitude.

Si vous habitez près d'un axe routier important aérer à une heure de faible trafic.

Si c'est une journée fortement polluée (selon l'indice de qualité de l'air de votre région), faites le moins longuement.

Si le champ qui jouxte votre maison est en cours d'épandage de pesticides ou de lisier fermer la fenêtre devient une nécessité absolue.

Aux USA certaines villes signalent à l'avance tout épandage dans un lieu public (espace vert, stade etc.). Vous pouvez discuter avec votre maire pour faire abolir les pesticides sur votre commune, à défaut les limiter, à défaut vous informer ou demander que l'on vous informe.

Quelques rares personnes le font : dans le cadre d'un bon voisinage, vos voisins peuvent signaler s'ils vont faire de la peinture ou jardiner avec pesticides. etc..

► **Filtres passifs**

Ce sont des filtres genre "moustiquaire" qui peuvent se fixer sur une fenêtre pour arrêter les pollens ou des filtres "en boîte" que l'on pose sur des radiateurs ou des trappes de ventilation pour arrêter les microparticules circulantes. (l'air chaud des radiateurs attire des microparticules en suspension)

Ces filtres existent aussi pour les voitures: ce sont des filtres à pollen qui épurent l'air passant dans les gaines de ventilation. Ces filtres doivent être changés tous les ans.

Passer l'aspirateur si ce dernier est équipé d'un filtre HEPA permet de piéger des particules.

Il faut toutefois veiller à ce qu'il n'y ait aucune fuite au niveau d'un raccordement de tuyau.

## ► **Ventilation mécanique : avantages et dangers**

Si la ventilation est bien conçue, il y aura peu d'humidité ambiante donc moins de moisissures.

C'est une aération constante et légère, à débit régulier. En cas d'activité importante cuisine, bricolage, ménage, ouvrir la fenêtre est complémentaire et indispensable.

La ventilation doit être bien réglée. Dans des logements collectifs (immeuble) il n'est pas rare que des personnes bouchent les trappes et de ce fait dérèglent l'ensemble; il n'est pas rare non plus que des évacuations de sèche-linge se fassent dans la gaine de ventilation malgré l'interdiction. Dans ce cas la ventilation mécanique transmet aux autres logements des cov non désirés.

## ► **Charbon actif, zéolithe et autres absorbeurs d'odeur.**

Ces produits absorbent les odeurs et sont commercialisés par :

[www.purenature.de](http://www.purenature.de)

Une feuille pour hotte de cuisine au charbon actif peut être détournée de sa fonction première à savoir être découpée et placée pour capter les odeurs dans d'autres lieux. A défaut des bacs contenant de la litière à chats neutre pourront être utilisés.

Nouvellement mis sur le marché des galets en inox peu testés. [www.bienetbio.com](http://www.bienetbio.com)

## ► **Appareils ioniseurs**

Si vous achetez ce type d'appareil il faut impérativement vérifier auprès du vendeur qu'il ne soit pas générateur d'ozone. Les appareils ioniseurs diminuent surtout la présence d'allergènes et de microorganismes présents dans l'air.

## ► **Purificateurs**

Utiliser un purificateur d'air permet de réduire le taux de pollution intérieure et l'exposition à des polluants. Il existe 3 types de purificateurs d'air :

- Purificateurs avec filtres qui piègent les polluants
- Purificateurs qui produisent un champ électrique détruisant les polluants. Attention cependant ils risquent d'émettre des substances toxiques. Mieux vaut opter pour un autre type d'appareil.
- Purificateurs avec des filtres où les polluants sont détruits par photocatalyse.

Les purificateurs d'air sont utilisés en milieu médical, salles d'attente ou autres. Ils peuvent présenter des avantages à la condition qu'ils ne dégagent pas d'ozone. Ils ont habituellement un filtre HEPA à charbon actif. Il faut choisir un appareil adapté au volume de la pièce

Ces appareils représentent un investissement important ce l'ordre de 1300 euros + filtres ; l'odeur de neuf au début de l'utilisation peut également être dérangeante. Attention lors du nettoyage et changement des filtres, la manipulation peut relarguer des polluants.

[www.capitalairsante.com](http://www.capitalairsante.com) 01 53 43 83 84 pourra vous donner des renseignements sérieux.

## ► plantes

Si les plantes peuvent être esthétiques, agréables à regarder etc...si elles peuvent absorber dans des conditions de laboratoire (avec une grande densité de plantes) des substances polluantes. Toutefois, elles ne peuvent assurer la dépollution complète d'un intérieur.

Il y a également des disparités selon les plantes et les polluants. Les résultats ne sont pas homogènes. Rappelons qu'un intérieur peut révéler jusqu'à 500 composés organiques volatils différents.

Par photosynthèse toute plante lorsqu'il fait jour transforme le CO<sub>2</sub> (gaz carbonique) de l'air en oxygène. De nuit la plante absorbe de l'oxygène et rejette du gaz carbonique.

Voilà pourquoi il est fortement déconseillé d'en mettre dans les chambres à coucher, même si des magazines peuvent le suggérer.

Enfin les plantes peuvent aussi être des réservoirs à moisissures, et donc perdre de leur intérêt .

## ► masques

Mieux respirer pour les MCS peut passer par l'usage de masques. Plusieurs sortes existent sur le marché. Selon les circonstances, selon la façon dont nous sommes touchés cela peut être indispensable. Il faut parfois franchir un obstacle psychologique.

Les masques simples (type masque basique de bricolage) ne sont guère utiles, ils ne protègent que des grosses poussières.

Les plus utilisés par les adhérents français et les malades MCS étrangers sont :

- un masque en coton large et couvrant où l'on peut insérer une cartouche de charbon actif. [www.purenature.de](http://www.purenature.de)

très bon masque, très couvrant, peu agréable sur le long terme. (environ 40 € + la cartouche)

- un masque de 3M FFP1 9914 avec charbon actif et ventilation. Ce masque a des attaches élastique-tissu et s'ajuste sur le nez ; la mousse polyester doit être recouverte de sparadrah coton. (70 € les 10) en vente par correspondance chez parallerg 2 rue Bonnefoi 69 003 Lyon. masque agréable à porter qui ne filtre pas les particules très fines, cependant il élimine une bonne partie des odeurs.

- un masque dräger bien mais moins esthétique qui a le mérite de filtrer les particules fines. dräger X-plore 1700 FFP2

option possible : contact coton (environ 70 € les 10)

- des respirateurs type "survivair" peuvent aussi être utilisés (allure cosmonautes).

voir [www.safetycompany.com](http://www.safetycompany.com), [www.3m.com](http://www.3m.com) , [www.dräger.fr](http://www.dräger.fr)