

Préparez-vous pour l'automne: réduisez les facteurs déclencheurs à l'intérieur avant d'allumer le chauffage

À mesure que le temps se refroidit, beaucoup d'entre nous passent plus de temps à l'intérieur. Pour les personnes vivant avec une sensibilité chimique multiple (SCM), ce changement peut poser de nouveaux défis. Lorsque les systèmes de chauffage sont remis en marche après plusieurs mois d'inutilisation, ils peuvent libérer de la poussière, des spores de moisissure et des résidus chimiques susceptibles de déclencher des symptômes et de causer de l'inconfort.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des mesures pratiques pour réduire ces risques et rendre votre environnement intérieur plus sûr. Voici quelques conseils simples pour vous aider à garder un air plus propre et un espace plus confortable pendant la saison hivernale.

Nettoyage des bouches d'aération, filtres à air et échangeurs d'air

Avant de remettre en marche votre système de chauffage, il est important de nettoyer vos bouches d'aération, filtres et échangeurs d'air. Pendant l'été, de la poussière, de la moisissure et des résidus chimiques s'accumulent et, une fois le chauffage en marche, ils peuvent être libérés dans l'air, aggravant ainsi les symptômes liés à la SCM.

- **Nettoyer les bouches d'aération et conduits** : Utilisez un aspirateur avec un embout pour nettoyer délicatement les bouches d'aération. Pour un nettoyage en profondeur, envisagez de faire appel à un professionnel.
- **Éviter les produits chimiques de nettoyage** : Beaucoup d'entreprises de nettoyage utilisent des pesticides, biocides ou pulvérisations antimicrobiennes dans les conduits pour éliminer les parasites et les acariens. Ces produits peuvent rester dans l'air pendant longtemps et déclencher des symptômes de SCM. Exigez toujours une déclaration signée confirmant qu'aucun produit chimique ne sera utilisé et vérifiez physiquement qu'aucun produit n'est appliqué. Choisissez de préférence une entreprise verte ou écoresponsable qui garantit un nettoyage sans produits chimiques.

- **Remplacer les filtres à air** : Les filtres de chauffage capturent la poussière, le pollen et d'autres irritants, mais ils se bouchent avec le temps. Remplacez-les régulièrement et, si possible, utilisez des filtres avec une valeur MERV (valeur minimale d'efficacité) élevée, capables de piéger des particules plus fines.
- **Aspirer et laver les filtres des échangeurs d'air** : Les échangeurs d'air (VRC ou VRE) apportent de l'air frais, mais leurs filtres accumulent aussi de la poussière, de la moisissure et des produits chimiques. Passez régulièrement l'aspirateur et lavez ces filtres, ou remplacez-les selon les recommandations du fabricant.
- **Choisir des purificateurs d'air adaptés** : Sélectionnez des purificateurs spécifiquement reconnus comme sûrs pour les personnes atteintes de SCM — ils doivent être équipés de filtres HEPA, ne pas avoir de plastique, et éviter les ioniseurs ou générateurs d'ozone.
- **Vérifier les pratiques des techniciens** : Les techniciens peuvent eux-mêmes apporter des expositions chimiques (parfums, produits parfumés pour la lessive, etc.). Consultez nos recommandations pour embaucher des travailleurs en toute sécurité [ici](#).

Options de chauffage à faibles émissions

Les anciens systèmes de chauffage peuvent faire circuler de la poussière, de la moisissure et des résidus chimiques dans toute la maison. Pour les personnes atteintes de SCM, choisir des méthodes de chauffage plus propres peut réduire les réactions tout en assurant un confort suffisant.

- **Plinthes électriques** : Ces systèmes sont généralement exempts d'émissions, contrairement aux systèmes de chauffage au gaz.
- **Systèmes de chauffage radiant** : Le chauffage par le sol ou les murs diffuse la chaleur sans souffler d'air, ce qui limite la circulation de poussières et

d'allergènes.

- **Éviter les appareils au kérosène ou au bois** : Ces appareils produisent de la fumée, des particules et des substances chimiques qui irritent les voies respiratoires et aggravent les symptômes de la SCM.
- **Consulter un professionnel** : Si vous n'êtes pas certain de l'option la plus appropriée, faites évaluer vos besoins par un professionnel du chauffage.

Prévenir l'accumulation de moisissures et de poussière

Le chauffage hivernal modifie l'humidité intérieure, ce qui peut favoriser l'accumulation de moisissures et de poussière — deux déclencheurs majeurs pour les personnes atteintes de SCM.

- **Contrôler l'humidité** : Utilisez un déshumidificateur pour maintenir un taux d'humidité entre 30 % et 50 %, surtout dans les sous-sols, salles de bain et autres zones humides.
- **Calfeutrer fenêtres et portes** : Les fuites laissent entrer l'humidité, la poussière et les allergènes. L'ajout de coupe-froid peut réduire les infiltrations et limiter l'humidité.
- **Nettoyer régulièrement les surfaces** : Essuyez les rebords de fenêtres, plinthes et autres zones sujettes à l'humidité comme les cuisines et salles de bain pour prévenir la croissance de moisissures et l'accumulation de poussière.
- **Éviter les polluants intérieurs** : Ne brûlez pas de bougies et n'utilisez pas de parfums, assainisseurs d'air ou d'huiles essentielles. Ces produits ajoutent des substances chimiques volatiles à l'air intérieur et peuvent aggraver les symptômes de la SCM.



ECO-JOURNAL

Septembre 2025



En combinant de bonnes pratiques de nettoyage, des choix de chauffage plus sûrs et une gestion adéquate de l'air intérieur, vous pouvez réduire les déclencheurs et rendre votre maison plus confortable pendant la saison froide.