

23.11.2022 - 09:25 Uhr

Communiqué de presse: Un logement plus froid – ce que vous devez considérer en cas d'allergie



Chères et chers représentant-e-s des médias,

Veuillez trouver ci-dessous un communiqué de presse d'aha! Centre d'Allergie Suisse avec des conseils en matière d'allergie en cas de logement plus froid. Nous sommes à votre disposition pour toute question.

Sincères salutations,

Petra Kollbrunner

Communication et médias

aha! Centre d'Allergie Suisse

Un logement plus froid: ce que vous devez considérer en cas d'allergie

L'approvisionnement énergétique de la Suisse est certes assuré actuellement. Mais l'énergie est rare, et pour ne pas la gaspiller, le Conseil fédéral recommande de nombreuses mesures. L'une d'entre elles: régler le chauffage de manière à ce que la température ambiante ne dépasse pas 20 degrés. aha! Centre d'Allergie Suisse explique quels effets des pièces plus fraîches ont sur les personnes allergiques - et aussi sur les personnes non-allergiques - et donne des conseils.

Moins d'acariens de la poussière domestique

La bonne nouvelle d'abord: des températures plus fraîches peuvent être bénéfiques pour les personnes allergiques aux acariens. Car ces minuscules arachnides, auxquelles réagissent 6 % des Suisses et Suissesses, ont besoin de températures supérieures à 20 °C. Leur prolifération diminue lorsque la température est plus basse. Les personnes allergiques sont donc moins exposées aux allergènes et leurs troubles diminuent.

Un autre point doit également être pris en compte: «L'humidité de l'air est un facteur important lorsqu'il s'agit de tenir en échec la population d'acariens. Elle ne devrait pas dépasser 50 %», explique Roxane Guillod d'aha! Centre d'Allergie Suisse. Elle souligne également qu'un nettoyage régulier et approfondi et l'utilisation pour les matelas et

les édredons de housses imperméables aux acariens restent des gestes importants.

Attention aux moisissures

Les moisissures doivent être bien surveillées. Dans nos logements, elles se développent dans les matériaux humides ainsi qu'en cas d'humidité de l'air relativement élevée. L'humidité s'installe dans les murs lorsqu'ils restent froids en hiver, ce qui peut entraîner la formation de moisissures. Ceci n'est pas seulement un problème pour les personnes allergiques, mais représente un risque sanitaire pour tous. Les moisissures doivent absolument être éliminées rapidement et professionnellement. Pour lever un peu l'alerte: les moisissures apparaissent surtout dans les bâtiments mal isolés et peuvent être évitées lorsque la température y est réglée sur 20 °C. Dans les bâtiments bien isolés et ventilés, la température ambiante peut être abaissée à 18 °C sans problème d'après l'Office fédéral de l'environnement. Selon Roxane Guillod, il est fondamental de maintenir l'humidité de l'air à 45 % maximum en hiver et de bien aérer les pièces deux à trois fois par jour.

Les bougies: un risque sanitaire

Diverses solutions créatives pour avoir chaud sans chauffer circulent déjà. Pourquoi ne pas placer de nombreuses bougies et bougies chauffe-plat dans la pièce? Une mauvaise idée! Car elles polluent l'air intérieur. Les bougies et les bougies chauffe-plat consomment l'oxygène et engendrent, en outre, du monoxyde de carbone ainsi que des composés organiques volatils nocifs. De plus, les minuscules particules de fumée peuvent pénétrer profondément dans les poumons. Cette poussière fine reste très longtemps dans l'air, l'exposition peut donc être élevée pendant plusieurs heures.

L'idéal est de laisser les bougies brûler brièvement seulement et de bien aérer ensuite. «Il est également utile de raccourcir la mèche à 10 millimètres afin de réduire la production de suie. Au fait: les bougies de cire pure, sans additifs comme des parfums, couleurs ou décorations, dégagent nettement moins de substances nocives en brûlant», ajoute Roxane Guillod.

Notre conseil: aérer, aérer, aérer

Aérer est primordial pour une bonne qualité de l'air ambiant. Cela permet non seulement d'éliminer les substances nocives et irritantes engendrées, par exemple, par les bougies, mais aussi d'évacuer les virus vers l'extérieur. L'humidité est également rejetée, ce qui réduit fortement le risque de croissance des moisissures et de prolifération des acariens.

Mais comment bien aérer? «Ouvrir toutes les fenêtres du logement pendant cinq à dix minutes au moins trois fois par jour et les refermer ensuite. L'air est ainsi échangé sans refroidir la pièce. Il ne faut en aucun cas laisser les fenêtres oscillo-battantes toujours ouvertes pour éviter les fortes déperditions de chaleur», conclut Roxane Guillod.

Contact:

Petra Kollbrunner
Communication et médias
aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20
3014 Berne
+41 31 359 90 46
petra.kollbrunner@aha.ch
www.aha.ch

Medieninhalte



Femme dans la salle de séjour (Source: Vlada-Karpovich sur pexels)