

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN TRAITANT

➤ Pour des problèmes d'allergies,
consulter les allergologues du territoire :

- Docteur Annie-Claire FEDIERE PLISSONNEAU
- Docteur Emmanuel FLORENT
- Docteur Serge IPHAINE
- Docteur Sandrine MORILLON
- Docteur Jacqueline NEREE MIRANDE
- Docteur Max VOLNY-ANNE

➤ Pour être aidé dans la gestion de votre asthme au quotidien,
appeler l'école de l'asthme au 06 96 20 24 26

➤ Pour connaître les bons gestes à adopter
pour améliorer la qualité de l'air :
Rendez-vous sur le site internet de Madininair :
www.madininair.fr



Renseignements
0596 63 20 33

En partenariat avec :



URML
UNION
RÉGIONALE
DES MÉDECINS
LIBÉRAUX
MARTINIQUE



Zac de Rivière Roche
Rue Piétonne
Rue George Zaire
97 200 Fort de France

☎ 05 96 63 20 33
☎ 05 96 71 93 03
✉ contact@urml-m.org

N'OUBLIEZ PAS

- ✓ Éviter dans les pièces fermées
 - les plantes, les fleurs séchées et les cages d'animaux, les bougies, l'encens, les diffuseurs (huiles essentielles, parfums ...),
 - les sprays et les spirales anti moustiques
- ✓ Surveiller l'apparition des moisissures sur les murs.
Si des moisissures apparaissent : **il faut aussi traiter la cause.**
- ✓ Aérer bien les pièces tous les jours **20 minutes.**
- ✓ Éviter les objets et tissus qui retiennent la poussière.



LES CONSEILS DE NETTOYAGE

-  Ne pas utiliser la javel
-  Ne pas mélanger les produits d'entretien
-  Ne plus balayer plus à sec : Utiliser un aspirateur (à filtre HEPA) et/ou une serpillère humide
-  Ranger les produits dans une pièce ventilée.
-  Privilégier les produits avec éco labels



CE QU'IL FAUT SAVOIR

Nous passons environ 80% du temps dans des lieux fermés (logements, bureaux, écoles...).

L'air intérieur peut être de moins bonne qualité que l'air extérieur.

A la pollution extérieure s'ajoutent des polluants spécifiques de l'air intérieur, d'origines diverses, avec des conséquences sur la santé.



la rhinite

- Crise d'éternuements
- Nez qui coule, le plus souvent clair ou nez bouché avec écoulement dans la gorge
- Nez qui gratte, gorge qui démange

Ces signes peuvent gêner le sommeil, entraînant une fatigue.

- Modification du goût et de l'odorat



la conjonctivite

- Yeux qui grattent
- Yeux rouges
- Yeux qui pleurent avec parfois des filaments
- Paupières gonflées
- Yeux plus sensibles à la lumière



l'asthme

- Toux sèche, quinteuse
- Essoufflement
- Respiration sifflante
- Sensation d'étouffement
- Limitation dans l'effort (marche, activité physique)



Adopter les bons gestes au quotidien est essentiel pour limiter la pollution chez soi et préserver sa santé.



LES BONS GESTES À LA MAISON

1. La chambre

Principale niche des acariens

> Le lit

- Aspirer le matelas et le retourner fréquemment
- Changer les draps chaque semaine et les laver à 60 degrés
- Mettre des housses anti acariens labellisées sur les matelas et les oreillers
- Laver la moustiquaire tous les 15 jours

> Les meubles

- Éviter les rideaux ou les choisir en tissu facilement lavable
- Privilégier le rangement dans des armoires fermées

> Les vêtements et objets

- Éviter le « Rad kabann »
- Éviter les peluches. Si vous en avez les mettre au congélateur 1 nuit, ou les laver tous les 15 jours.

> Le sol

- Choisir de préférence le carrelage
- Éviter les tapis et les moquettes

> Le ventilateur

- Nettoyer les pales et la grille avec de l'eau savonneuse toutes les semaines, même non utilisé

2. La salle de bain

Principale niche des moisissures

- Aérer la pièce après chaque utilisation
- Laver les tapis de bain régulièrement
- Faire sécher le linge à l'extérieur



3. Le salon/Le séjour

- Éviter les mobiliers recouverts de tissus, les coussins, les rideaux, les tapis et les moquettes
- Ne pas fumer

> La climatisation

- Nettoyer le filtre tous les 15 jours, même non utilisé
- Faire nettoyer par un professionnel tous les 6 mois

4. La cuisine

Principale niche des ravets

- Stocker les aliments dans des boîtes fermées
- Nettoyer fréquemment les placards, dessous d'éviers, etc.
- Nettoyer le filtre de la hotte
- Avoir des poubelles fermées, les vider et les laver régulièrement

5. Le débarras/La buanderie

- Éviter de stocker trop de produits d'entretien et de bricolage
- Limiter leur usage et respecter les consignes d'utilisation



Pas d'animaux dans les chambres