



# De l'air pur pour des enfants en santé

Les enfants sont particulièrement vulnérables à la pollution de l'air parce que leurs poumons sont encore en développement et qu'ils respirent davantage d'air par livre de poids corporel que les adultes.

## Qualité de l'air à l'intérieur

La pollution de l'air est souvent de deux à cinq fois plus élevée à l'intérieur qu'à l'extérieur à cause d'une mauvaise filtration de l'air et d'une piètre ventilation. La saleté, la moisissure et la chaleur favorisent l'apparition de moisissure et d'autres contaminants susceptibles d'engendrer des réactions allergiques et de l'asthme. Fort heureusement, il existe de nombreuses façons de réduire la pollution de l'air dans votre environnement intérieur comme extérieur.

## Dix façons d'améliorer la qualité de l'air à l'intérieur et à l'extérieur :

- Ne fumez pas au service de garde ou en présence d'enfants. Si vous fumez, portez une veste et enlevez-la en pénétrant dans les immeubles.
- Coupez le moteur lorsque le véhicule est en mode arrêt. Le tuyau d'échappement recèle des matières polluantes dangereuses pour la santé (en particulier celle des enfants) et l'environnement. Les voitures à l'arrêt dont le moteur est en marche polluent davantage que les voitures en mouvement.
- Prévenez la moisissure. Réduisez l'excès de moisissure en réparant les fuites. Augmentez la ventilation naturelle en ouvrant les fenêtres et en utilisant des ventilateurs.
- Ramassez rapidement les déversements de liquide. Si des liquides sont renversés sur un tapis, nettoyez et séchez celui-ci immédiatement afin de prévenir la formation de moisissure.
- Interdisez l'utilisation de chandelles odorantes et de rafraîchisseurs d'air artificiels qui renferment de multiples produits chimiques, y compris de dangereux solvants, qui leur donnent leur odeur. Utilisez des huiles essentielles diluées à la place.
- Utilisez des produits de nettoyage biodégradables et peu toxiques. Nombreux sont les ingrédients dans les produits de nettoyage qui peuvent rendre l'air malsain à respirer à l'intérieur et qui peuvent irriter la peau et les yeux, causer du tort aux voies respiratoires et être nocifs pour l'environnement naturel.
- Utilisez des procédures de lutte antiparasitaire intégrée (LAI) pour gérer les ravageurs. La LAI est une solution de rechange efficace aux pesticides utilisés pour contrôler les ravageurs; elle est sans agent chimique et sensible à l'environnement, et très peu dommageable pour les gens, les biens et l'environnement.
- Fermez de façon étanche tous les contenants de solvants, d'adhésifs, de peinture et de fournitures artistiques, et rangez-les dans un endroit bien ventilé.
- Utilisez des fournitures artistiques non toxiques. Assurez-vous qu'elles soient approuvées ou certifiées non toxiques.
- Retirez de la salle de classe les animaux de compagnie à fourrure ou à plumes. Les allergènes chez ces animaux peuvent déclencher une réaction allergique et de l'asthme. Remplacez-les plutôt par des poissons, des reptiles ou des amphibiens.

Les impacts sur la santé de l'exposition à de l'air pollué (à l'intérieur comme à l'extérieur) sont notamment les suivants : diminution de la fonction pulmonaire, asthme, bronchite, emphysème et même certains types de cancer.

Pour obtenir des ressources additionnelles en ligne sur la manière de promouvoir la salubrité de l'environnement pour les enfants, voir le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement.

[www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/collections/ressources-en-fran%C3%A7ais](http://www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/collections/ressources-en-fran%C3%A7ais)

[www.healthyenvironmentforkids.ca/sites/healthyenvironmentforkids.ca/files/Purchasing-bilingual-web.pdf](http://www.healthyenvironmentforkids.ca/sites/healthyenvironmentforkids.ca/files/Purchasing-bilingual-web.pdf)

[www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/content/le-partenariat-canadien-pour-la-sant%C3%A9-des-enfants-et-l%E2%80%99environnement](http://www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/content/le-partenariat-canadien-pour-la-sant%C3%A9-des-enfants-et-l%E2%80%99environnement)