Air intérieur et asthme : allergènes, polluants et mesures d'éviction

Fiche de synthèse pour pneumo-pédiatres · GPPO, Pornichet, 2 octobre 2026

Pour chaque facteur, quelques gestes simples suffisent à réduire l'exposition; ils sont à adapter avec le patient dans un plan d'action personnalisé
Geste commun à tous : aérer chaque jour, 2 × 10 minutes

Facteur	Source / mécanisme	Recommandations
ALLERGÈNES		
Acariens	Présents dans la literie, invisibles à l'œil nu ; leurs allergènes s'y accumulent.	• Housses anti-acariens validée sur matelas et oreillers *Références : Protectsom, Dom'hous, Immunoctem, acar houses, acastop* • Literie lavée chaque semaine à 60°C. Couettes, oreiller, peluches chaque saison • Aspirateur à filtre HEPA et microfibres chaque semaine ; pas de pesticides (toxiques)
Animaux	Allergènes en suspension dans l'air, déposés partout dans le logement.	• Allergie avérée : l'éviction de l'animal est la mesure la plus efficace • Sinon : l'éloigner des chambres, des canapés et tapis, ou le garder à l'extérieur • Aspirateur HEPA + microfibres chaque semaine ; purificateur air HEPA possible
Blattes et nuisibles	Cafards, souris, rats : leurs résidus peuvent déclencher des crises.	• Logement propre, poubelle avec couvercle, sacs sortis régulièrement ; • Aliments en boîtes hermétiques • Pas de pesticides (toxiques) : signaler les nuisibles au bailleur pour un traitement adapté par un professionnel 3D. Poser des pièges à blattes
Moisissures	Favorisées par l'humidité et les infiltrations d'eau).	• Contrôler la ventilation (test de la feuille de papier) ; chauffer suffisamment et de façon homogène (18°C minimum) • Moisissures présentes : nettoyer et supprimer la source d'humidité selon protocole du ministère santé, avec nettoyant simple et protection individuelle • Limiter le nombre de plantes vertes, à éviter dans la chambre
POLLUANTS		
Tabac	L'une des principales sources de pollution de l'air intérieur.	• Aucun tabagisme dans le logement ni la voiture ; à défaut, fumer dehors en attendant l'arrêt • Y compris la cigarette électronique
Dioxyde d'azote (NO_2)	Émis par les appareils de combustion, notamment les cuisinières à gaz.	• Hotte ou ventilation systématiquement allumée pendant la cuisson • Vérifier l'état des brûleurs de la cuisinière (la flamme doit être bleue). • Ne jamais chauffer le logement avec la cuisinière ; Eviter les poêles à pétrole
Chauffage au bois	Poêle ancien ou mal entretenu ou bois humide : particules irritantes, air intérieur et extérieur.	• Remplacer un poêle de 20 ans par un appareil « flamme verte » • Ramonage et inspection annuels (poêle, joints, conduit) par un professionnel • Utiliser du bois sec et privilégier l'« Allumage par le haut »
Polluants chimiques	Produits ménagers et de bricolage : irritants respiratoires.	• Éviter tous les parfums d'ambiance : encens, bougies, diffuseurs, bâtons, désodorisants, huiles essentielles • Préférer les nettoyants (savon noir, vinaigre) aux désinfectants (eau de Javel) • Produits avec écolabel européen ; peintures étiquetées A+
Pollution atmosphérique	Transfert à l'intérieur de la pollution de proximité (trafic, etc.).	• Consulter la qualité de l'air et les sources de pollution proches : www.airpl.org • Aérer aux heures où l'air est meilleur (éviter les heures de trafic) • Purificateur d'air à filtration HEPA si besoin

Conseiller médical en environnement intérieur (CMEI). Professionnel formé qui réalise une enquête environnementale au domicile de patients atteints de maladies respiratoires, sur demande du médecin et avec l'accord du patient. Il peut mesurer des polluants physiques, chimiques et biologiques pour affiner les mesures d'éviction. Demande en ligne : www.chu-nantes.fr/comment-faire-appel-a-un-conseiller-medical-en-environnement-interieur-cmei et pour rechercher un CMEI : site de l'ARS région / faire recherche CMEI exemple : www.bretagne.ars.sante.fr

Signal Logement. Service public en ligne pour signaler un logement en mauvais état, insalubre ou indécent : humidité, moisissures, nuisibles, chauffage insuffisant, dégradations importantes. Le dossier est déposé en ligne, transmis aux services compétents et suivi depuis un espace dédié. Utilisable par les locataires, propriétaires occupants, proches et professionnels ou travailleurs sociaux, partout en France.
https://signal-logement.beta.gouv.fr

Air Pays de la Loire. Organisme régional d'information sur la qualité de l'air : indice et prévisions quotidiens, mesures en direct, alertes en cas de pic de pollution, suivi des pollens, et informations sur l'air intérieur (polluants, bons gestes, outil Diag'QAI). Inscription possible pour recevoir les indices du jour et les alertes. https://airpl.org ou site national www.atmo-france.org

Ressources documentaires sur www.chu-nantes.fr/pollution-interieure-cmei