

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN TRAITANT

> Pour des problèmes d'allergies, consultez les allergologues du territoire :

- Docteur FEDIERE PLISSONNEAU
- Docteur IPHAINE
- Docteur VOLNY-ANNE
- Docteur NEREE MIRANDE
- Docteur FLORENT
- Docteur GUDUFF

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

> Pour connaître les bons gestes à adopter pour améliorer son air :

Rendez-vous sur le site internet de Madininair :
www.madininair.fr

RÉUNIONS D'INFORMATIONS



En partenariat avec :



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

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

RECAP' DES BONS GESTES POUR LA MAISON

- ✓ 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
 - les biblots
- ✓ Surveiller l'apparition des moisissures sur les murs.
Si des moisissures apparaissent : **chercher la cause et trouvez une solution.**
- ✓ 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 vos produits dans une pièce ventilée.
- Privilégier les produits avec éco labels



CONSTRUIRE
L'AVENIR
DE LA MÉDECINE
LIBÉRALE
POUR UNE
MEILLEURE SANTÉ
EN MARTINIQUE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Nous passons environ 80% du temps dans des lieux fermés (logements, bureaux, écoles...). **L'air qu'on y respire peut-être de moins bonne qualité que l'air extérieur.**

En effet, à la pollution extérieure viennent s'ajouter des polluants spécifiques de l'air intérieur, d'origines très diverses, que l'on ignore bien souvent et qui ont des conséquences sur la santé.



la rhinite

- Crise d'éternuement
- 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 fatigue.

- Modification du goût et de l'odorat



la conjonctivite

- Yeux qui grattent plus ou moins fort
- Yeux rouges
- Yeux qui coulent avec parfois des filaments
- Paupières gonflées
- Yeux plus sensibles à la lumière



l'asthme

- Toux sèche, quinteuse
- Essoufflement
- Respiration sifflante
- Sensation d'étouffement et de limitation des efforts (marche, activité sportive)



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



LES BONS GESTES À LA MAISON

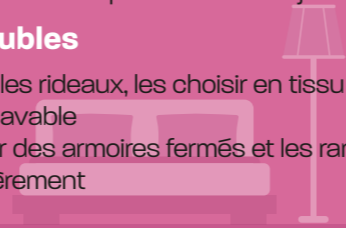
1. La chambre Principale niche des acariens

> 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 sur matelas et oreillers
- Laver la moustiquaire tous les 15 jours

> Les meubles

- Éviter les rideaux, les choisir en tissu facilement lavable
- Utiliser des armoires fermées et les ranger régulièrement



> Les vêtements et objets

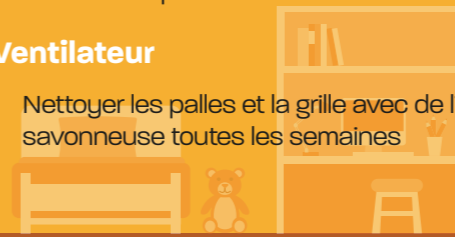
- Éviter le « rad k'band »
- Éviter les peluches.
- Si vous en avez les mettre au soleil ou au congélateur 1 nuit, ou les laver tous les 15 jours.

> Le sol

- Choisir de préférence le carrelage
- Éviter les tapis

> Ventilateur

- Nettoyer les pales et la grille avec de l'eau savonneuse toutes les semaines



3. 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



2. Salon/Séjour

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

> Climatisation

- Nettoyer le filtre tous les 15 jours
- Faire nettoyer par un professionnel tous les 6 mois



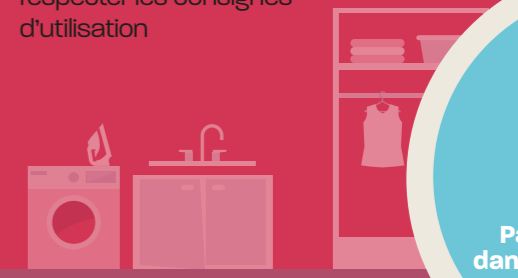
4. La cuisine Principale niche des ravets

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



5. Débarras/Buanderie

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



Pas d'animaux dans les chambres