



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

La climatisation et la santé

L'humidité et les chaleurs tenaces de la saison estivale vous ont peut-être déjà convaincu d'installer une unité d'air conditionné dans votre demeure. Un peu d'air frais, enfin ! Mais l'utilisation que vous en faites est-elle sécuritaire pour votre santé ?

Le marché mondial de l'appareil de climatisation a littéralement explosé depuis deux décennies. Ce qui était autrefois l'apanage des personnes bien nanties se répand aujourd'hui comme une trainée de poudre... surtout en période de canicule ! Les effets bénéfiques de la climatisation sur la santé ont bel et bien été prouvés, surtout pour les plus vulnérables d'entre nous : les enfants, les personnes âgées ou malades. Un usage excessif transforme toutefois ses avantages en réelles nuisances.

QUAND LA FRAÎCHEUR DEVIENT NOCIVE

Lorsque l'écart de température entre la chaleur extérieure et la climatisation intérieure est important, un inconfort peut survenir. C'est que, pour pallier ce changement subit de température, le corps humain s'ajuste en diminuant son rythme cardiaque et son débit sanguin, puis en augmentant sa résistance vasculaire et sa tension artérielle.

Si cet écart de température devient trop grand, il y a alors risque de choc thermique, surtout lorsque les changements du chaud vers le froid (et vice versa) sont répétés durant la même journée. Certaines études avancent qu'il y aurait même une augmentation du risque d'hypothermie chez les enfants et les personnes âgées.

Vous pouvez également être la cible de malaises divers en vous exposant de façon inadéquate à un environnement climatisé. Torticolis, maux de gorge, écoulements nasaux, céphalées, sécheresse des yeux et crampes musculaires en font partie. Chez les personnes qui souffrent d'allergies, il est démontré qu'une diminution brutale de la température augmente chez eux les risques de sinusites et peut entraîner des complications inflammatoires de la muqueuse du nez, l'air climatisé ayant tendance à concentrer les éléments allergènes.

Dans les édifices à grande surface, tels que les immeubles à bureaux, il arrive que des individus contractent la légionellose (ou « maladie des légionnaires ») lorsque les conduits d'air climatisé sont mal entretenus. Cette bactérie s'infiltré à l'intérieur



■ Il faut y aller mollo avec le réglage de l'intensité de la climatisation.

des systèmes de climatisation fonctionnant à l'eau et elle est par la suite inhalée. Il peut en découler de graves complications respiratoires.

LA PRÉVENTION

Afin de profiter au maximum des bienfaits de la climatisation tout en vous prémunissant des effets indésirables pouvant en découler, le respect de certaines règles de base est d'usage.

1 Tout d'abord, souvenez-vous que, même en période de très grande chaleur, il est essentiel d'y aller mollo avec l'intensité et le réglage de l'appareil. On estime que l'écart entre la température extérieure et intérieure ne devrait jamais excéder cinq à huit degrés. Au Québec, où les périodes de chaleur sont de relativement courte durée, il est recommandé de régler la température ambiante à environ 25 °C. Cette estimation est bien sûr relative à chaque région du monde. En Inde, par exemple, où les températures sont extrêmement élevées pendant une grande partie de l'année, le corps humain retrouve son fonctionnement normal lorsque la température atteint 29 °C !

2 Si vous ne pouvez pas supporter la chaleur durant la nuit, évitez de vous exposer directement à la sortie d'air froid : votre système neuro-musculo-squelettique aurait du mal à le supporter. Si vous en avez la possibilité, l'installation d'une unité d'air centrale conditionné est plus appropriée et moins risquée pour la santé. Si cela vous est toutefois impossible, songez à installer l'unité dans une pièce adjacente à la chambre à coucher, ou rafraîchissez l'air de la chambre durant la journée et éteignez le climatiseur durant la nuit.

3 Les voitures modernes proposent toutes une option de climatisation. Et quand on l'a, on a souvent tendance à systématiquement y avoir recours. Réduisez-en la consommation et refroidissez la température de la voiture de façon modérée. Les recommandations sont les mêmes que pour la maison (plus ou moins 25 °C). Évitez d'orienter les buses d'aération vers la peau nue.

4 Un entretien régulier et adéquat de votre système de filtres et de conduits de climatisation éloigne l'infiltration d'agents infectieux. Lisez attentivement le manuel de l'utilisateur, dans lequel vous retrouverez des conseils d'entretien, ou adressez-vous à un professionnel qui pourra désinfecter votre installation.

Se rafraîchir sans en souffrir ? C'est possible, à condition d'être bien avisé !

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec.
- « Examen systématique : comment les mesures de protection de la santé recommandées dans le but de réduire la mortalité et la morbidité pendant les périodes de canicule s'appliquent-elles de façon efficace et pratique ? », pour Ouranos et le Centre de collaboration nationale en santé environnementale, février 2008.
- Technique et environnement, *Voitures climatisées : luxe ou sécurité ?* 2005.