

L'épidémie d'asthme
La maison du 21^e siècle
Édito de février 1998

L'asthme est en progression épidémique, m'a confirmé le docteur Louis Drouin, responsable de l'unité de santé environnementale de l'île de Montréal. "Ma compréhension, dit-il, c'est que c'est un problème environnemental."

La prévalence adulte a triplé

Plus d'un demi-million de Québécois font de l'asthme. La prévalence de l'asthme a triplé chez les adultes canadiens et celle des allergies est passée de 19 à 27 %, de 1978 à 1991, selon Statistiques Canada. Annuellement, plus de 500 Canadiens meurent de l'asthme; au Québec, le taux de décès a augmenté de 28,5 %, de 1975 à 1985. Les hospitalisations infantiles ont augmenté de 70 % au Québec, de 1980 à 1988 (Wilkins, Mao, 1993).

Seulement un quart de l'accroissement dans la prévalence de l'asthme serait dû à un meilleur diagnostic, selon le pédiatre allergiste Allan Becker, de Winnipeg.

Près d'une personne sur neuf, dont un enfant sur cinq souffrent de cette inflammation chronique des bronches, qui coûte une fortune - plus de 600 millions au Canada en 1994. Pourtant, on peut combattre l'asthme intelligemment, même l'éliminer chez 10 à 15 % des patients.

Oui, les corticostéroïdes, des médicaments anti-inflammatoires préventifs, sont des plus efficaces, mais ils forcent les patients à prendre d'autres médicaments toute leur vie car ils provoquent de l'ostéoporose.

Ventiler : mieux qu'une pilule

Mais saviez-vous qu'une bonne ventilation réduit de 60 % l'usage de médicaments soulageant les symptômes de l'asthme ? C'est ce que rapporte un expert danois, le médecin Jens Korsgaard. Selon lui, il y a dix fois plus d'acariens dans les maisons non dotées d'un ventilateur récupérateur de chaleur (VRC).

On sait que l'excès (45 % et plus en hiver) d'humidité relative dans l'air intérieur accroît la quantité d'acariens, ces principaux déclencheurs des crises d'asthme. Que les maisons trop humides contiennent plus de moisissures toxiques, elles-même associées à davantage de problèmes respiratoires et de symptômes de fatigue chronique (Auger, Gourdeau et Miller, 1994).

On sait aussi qu'échanger l'air réduit le taux d'humidité. Pourtant, environ 40 % des maisons au pays sont trop humides, car mal ventilées. La qualité de l'air intérieur dépend des sources de pollution et du taux de ventilation, mais il est vrai que les polluants s'accumulent davantage dans les maisons plus étanches et mal ventilées.

Au Québec, les gens connaissent surtout les échangeurs d'air, vendus en quincaillerie, qui ne ventilent qu'à un seul endroit (généralement la cage d'escalier). La fine pointe, c'est la ventilation dans toutes les pièces, à l'aide d'un VRC. C'est un appareil peu populaire car dispendieux - 2 500 à 3 000 \$ vendu et posé par un professionnel de la ventilation, mais qui vaut son pesant d'or s'il est bien installé et entretenu.

Le problème, c'est que les VRC sont rarement bien installés, a découvert Hydro-Québec. Un fabricant nous a même avoué que 95 % des entrepreneurs en ventilation n'ont pas les outils nécessaires pour bien calibrer l'amenée et l'évacuation d'air sur un VRC, ce qui pourrait avoir des effets néfastes, dans une maison étanche, sur la santé des habitants et sur l'enveloppe du bâtiment.

Il convient donc de féliciter Hydro-Québec qui, par son programme Nouveau confort, veut non seulement hausser la quantité de VRC installés au Québec, mais aussi la qualité des installations. On ne devrait jamais embaucher un installateur qui n'a pas réussi la formation (HRAI) exigée par les programmes Nouveau confort et R-2000. Et on ne devrait jamais payer une installation de VRC avant d'avoir la preuve écrite que l'appareil est bien calibré. Ensuite, le consommateur devra apprendre à changer ses filtres, tout comme il le fait sur sa voiture.

Centres d'enseignement sur l'asthme

L'asthme a plusieurs co-facteurs (génétiques, alimentaires, psychologiques...) Mais pour plusieurs spécialistes, il est de plus en plus clair que la piètre qualité de l'air est à l'origine de l'épidémie. Depuis plus de 10 ans, on sait que l'asthme est plus fréquent dans les villes, où la circulation automobile et la combustion de bois augmentent sans cesse les quantités de polluants extérieurs (particules, ozone, vapeurs chimiques, etc.).

Mais votre salon à la campagne, avec la fumée de cigarette, d'un foyer, les moisissures, le formaldéhyde du bois d'aggloméré, peut être plus pollué qu'une rue du centre-ville, selon Jim White, l'expert en qualité de l'air intérieur à la Société canadienne d'hypothèques et de logement.

Heureusement, l'Association pulmonaire du Québec a mis sur pied un réseau de centres d'enseignement sur l'asthme, qui pourrait atteindre un total de 100 centres en l'an 2000.

Une initiative salubre pour prévenir deux causes majeures de la maladie chronique la plus répandue chez les enfants: l'ignorance et le stress.

On peut joindre l'Association pulmonaire du Québec au (800) 295-8111.