



Les humidificateurs et les vaporisateurs

En hiver, l'air dans votre maison peut être très sec. Avant d'employer un humidificateur ou un vaporisateur, prenez en considération ce qui suit.

Foire aux questions :

Le recours à un humidificateur ou à un vaporisateur aide-t-il à la prise en charge de l'asthme?

Non. L'usage de ces appareils n'est pas recommandé. La Société canadienne de l'asthme ne recommande pas l'usage d'humidificateurs ou de vaporisateurs pour le traitement de l'asthme.

J'emploie souvent un humidificateur l'hiver lorsque l'air est très sec à la maison. Que devrais-je savoir à ce sujet?

Si le degré d'humidité dans les pièces est inférieur à 30 %, s'il y a un surplus d'électricité statique et si vous avez la peau sèche et saignez souvent du nez, vous voudrez peut-être employer un humidificateur. Toutefois, si vous optez pour un humidificateur ou un vaporisateur, il importe de continuer de surveiller le degré d'humidité au moyen d'un hygromètre et d'éteindre l'appareil lorsqu'il indique 45 % d'humidité. Les degrés d'humidité supérieurs à 45 % favorisent la croissance des moisissures, des bactéries et des acariens, trois éléments déclencheurs communs de l'asthme.

Qu'est-ce qu'un hygromètre et où peut-on s'en procurer un?

Un hygromètre est un instrument qui sert à mesurer le degré d'humidité dans votre maison. Vous pouvez vous en procurer un dans la plupart des quincailleries. Servez-vous-en pour déterminer si l'humidité à l'intérieur de votre maison se situe entre 30 % et 50 %. La Société canadienne d'hypothèques et de logement fournit des renseignements sur la façon d'étalonner les hygromètres vendus dans le commerce.

Si vous décidez d'employer un humidificateur ou un vaporisateur, il est très important de le tenir propre. Lorsqu'on laisse de l'eau stagnante dans un humidificateur ou un vaporisateur, des moisissures et des bactéries peuvent s'y former. À la fin de chaque journée, videz le bac de l'appareil et rincez-le bien.

Pourquoi voudrais-je utiliser un humidificateur ou un vaporisateur?

Un humidificateur ou un vaporisateur peut atténuer l'inconfort causé par la sécheresse du nez, de la gorge, des lèvres et de la peau. Ces appareils peuvent également améliorer la respiration. Vous voudrez peut-être utiliser un humidificateur ou un vaporisateur pour



aider à débloquer le mucus dans votre gorge ou votre poitrine ou pour réduire l'électricité statique dans votre maison, l'hiver.

Quel type d'humidificateur ou de vaporisateur devrais-je utiliser?

Il existe de nombreux types d'humidificateurs et de vaporisateurs. Ces appareils viennent en différentes tailles. Certains sont portatifs et de dimension suffisamment petite pour être placés sur une table de chevet; d'autres sont sur pied et ont la taille d'une petite armoire. Vous pouvez relier un humidificateur à votre appareil de chauffage.

Types d'humidificateur et de vaporisateur

L'humidificateur à vapeur froide :

Il s'agit d'un appareil électrique muni d'un récipient destiné à recueillir l'eau. Certains humidificateurs à vapeur froide sont munis d'un disque rotatif qui tourne à grande vitesse pour créer une vapeur humide. D'autres sont munis d'un ventilateur qui souffle l'air à travers une matière humide. Les humidificateurs ultrasoniques créent une vapeur froide par vibration acoustique.

Le vaporisateur à vapeur :

Cet appareil crée de l'humidité dans l'air en réchauffant l'eau jusqu'à ce qu'elle se transforme en vapeur chaude. Un vaporisateur à vapeur doit être installé à une distance d'environ 122 cm (4 pieds) de vous. Il faut tenir les enfants loin des vaporisateurs à vapeur, car la vapeur chaude présente un risque de brûlure.

L'humidificateur à vapeur chaude :

Il s'agit d'un type de vaporisateur qui refroidit la vapeur humide avant de la libérer dans la pièce.

Entretien et nettoyage de votre humidificateur ou vaporisateur :

L'eau qui stagne pendant un certain temps permet la formation de bactéries et de moisissures. Il est important de nettoyer votre humidificateur ou votre vaporisateur en suivant attentivement les consignes du fabricant.

Humidificateurs ou vaporisateurs de chevet :

Remplir d'eau **distillée** le récipient jusqu'à la ligne de démarcation. L'eau du robinet peut contenir des minéraux susceptibles d'endommager l'appareil ou de libérer une poussière blanche dans votre maison. Vous pouvez acheter de l'eau distillée dans tous les bons magasins.

Posez l'humidificateur sur une surface plane à une distance d'environ 122 cm (4 pieds) de vous. Protégez cette surface contre les dommages causés par l'eau en plaçant une serviette ou un napperon imperméable à l'eau sous l'appareil.

Vérifiez le cordon électrique. N'utilisez pas l'appareil si le cordon est endommagé. Installez l'appareil de sorte qu'il ne mouille pas le lit, les rideaux, le tapis ni d'autres tissus.



Autres conseils de sécurité :

Gardez les vaporisateurs à vapeur hors de la portée des enfants, car la vapeur pourrait leur infliger des brûlures.

Ne surutilisez pas l'humidificateur de telle sorte que l'air de la pièce devienne trop humide. Cela pourrait favoriser la formation de moisissures et de bactéries dans votre maison. Si vous voyez de l'eau perler sur les fenêtres et les murs ou si vos planchers sont humides, déplacez l'appareil, diminuez-en le degré d'humidité ou cessez de l'utiliser.