

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Les humidificateurs : Faut-il les utiliser?

Beaucoup de gens se demandent s'ils devraient utiliser des humidificateurs chez eux. Il n'y a pas de réponse précise, mais je vais essayer d'expliquer la situation. Nous avons besoin d'un certain degré d'humidité dans l'air que nous respirons. À l'intérieur, le taux « normal » ou « idéal » d'humidité est d'environ 40 à 45 %. Au-delà de 45 %, l'humidité peut avoir des effets néfastes, directement ou indirectement.

Chez les personnes asthmatiques, par exemple, une forte humidité peut faire empirer les symptômes de l'asthme. Indirectement, une forte humidité est nuisible pour la santé, car elle encourage la croissance des moisissures et des acariens. Les acariens sont des insectes microscopiques qui vivent dans la poussière des meubles rembourrés et prospèrent dans les milieux très humides. Ce sont des irritants importants pour les personnes atteintes d'asthme et d'allergies nasales chroniques. La moisissure se forme en présence d'une forte humidité et est liée à l'apparition ou à l'aggravation de l'asthme et d'autres symptômes respiratoires ainsi qu'à d'autres problèmes de santé.

Comment déterminer le degré d'humidité de votre maison?

Il existe des « hygromètres » spéciaux qui ressemblent à des thermomètres et se vendent dans les quincailleries ou les grands magasins. Ces instruments peuvent aider à surveiller le degré d'humidité. Dans des conditions normales, et si le degré d'humidité est normal, un humidificateur n'est pas nécessaire. Par contre, s'il y a trop d'humidité (plus de 45 %), et surtout si un enfant est atteint d'asthme chronique ou a des allergies respiratoires, il faut réduire l'humidité à l'aide d'un déshumidificateur. Un degré insuffisant d'humidité n'est pas bon non plus, car il dessèche les voies respiratoires, y compris le nez. Si le degré d'humidité est faible, un humidificateur central peut aider à améliorer l'humidité et à la maintenir à un niveau normal.

Vous me suivez toujours? Et bien, les choses peuvent être encore plus compliquées. Nous savons que l'un des traitements du rhume est l'humidité. Dans ce cas,

de l'humidité supplémentaire pendant une courte période peut apporter un soulagement même si le degré d'humidité de la pièce est normal. Cependant, dans le cas des asthmatiques, je ne recommande pas d'augmenter l'humidité même quand ils ont un rhume. Quoiqu'un humidificateur puisse aider une personne enrhumée, il ne faudrait pas l'utiliser systématiquement pour une personne asthmatique à moins d'en avoir parlé à votre médecin.

Il faut envisager plusieurs aspects quand on utilise un humidificateur. Un de ceux-ci est le *choix entre la vapeur froide et la vapeur chaude*. Je préfère la vapeur froide, car elle est plus sûre. La vapeur chaude peut se renverser accidentellement et ébouillanter un enfant. Ensuite, il y a le *choix entre un vaporisateur et un humidificateur*. En général, je ne crois pas qu'il ait une grande différence entre les deux.

Et qu'en est-il de l'ajout de menthol (en lotion ou pour friction) aux vaporisateurs?

Ce n'est pas recommandé parce que certaines études suggèrent que les vapeurs de menthol peuvent être toxiques. Finalement, la fréquence et la qualité du nettoyage peuvent constituer un problème, car l'humidité laissée dans l'humidificateur (ou le vaporisateur) peut abriter de la moisissure et des bactéries. Un humidificateur mal entretenu ou sale peut en fait propager des microbes et être nuisible pour votre famille.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis