



Eviter l'intoxication au monoxyde de carbone

Informations pour les personnes Agées et leurs Aidants Naturels

Savez-vous que le monoxyde de carbone (CO) est la cause principale de décès par intoxication aux Etats-Unis? Chaque année, les intoxications accidentelles au CO sont responsables d'environ 500 décès et 15000 visites au service des urgences. Les personnes âgées de plus de 65 ans sont particulièrement vulnérables à une intoxication accidentelle au CO en raison de la haute fréquence de conditions médicales préexistantes.¹ Alors qu'un détecteur CO alarme peut sauver des vies, moins d'un tiers des foyers américains en sont équipés.²

Qu'est-ce que le monoxyde de carbone (CO)?

Le CO est un gaz inodore et incolore pouvant causer une maladie ou la mort. Il résulte de la combustion d'un combustible tel que le gaz naturel, le propane, l'essence, le pétrole, le kérosène, le bois ou le charbon. Il est produit par les voitures, les bateaux, les moteurs à essence, les cuisinières et les appareils de chauffage. Dans un espace fermé ou partiellement fermé, le CO provenant de ces sources peut s'accumuler. Lorsqu'il est inhalé, ce gaz toxique entre dans le courant sanguin et empêche l'oxygène d'être absorbé

par le corps, ce qui endommage les tissus et cause la mort.³

Quels sont les symptômes d'une intoxication au CO?

Pour la plupart des personnes, les premiers signes d'exposition à une faible concentration de CO se manifeste par une légère migraine et un manque de souffle après un exercice modéré. Une exposition continue ou importante peut conduire à des symptômes similaires à ceux de la grippe, y compris des migraines plus sévères, vertiges, fatigue, nausées, confusion, irritabilité et des difficultés de jugement, mémoire et coordination.⁴ Le CO est appelé « le tueur silencieux » car si ces premiers signes sont ignorés, une personne peut perdre conscience et être incapable d'échapper au danger.

Vous pouvez ne ressentir aucun symptôme et être cependant exposé(e) à des niveaux de CO dangereux

Respirer une faible concentration de CO peut ne pas se concrétiser par des symptômes évidents d'intoxication au CO mais cependant, cette exposition à de faibles niveaux de CO peut causer

Toute personne exposée au monoxyde de carbone risque l'intoxication. Les personnes âgées ayant des conditions préexistantes telles que maladie cardiaque chronique, anémie ou problèmes respiratoires sont encore plus susceptibles de subir les effets de ce gaz inodore et incolore.

des problèmes de santé à long terme, même après que la source de CO soit ôtée. Ces effets sur la santé peuvent inclure des dommages neurologiques tels que des difficultés d'apprentissage et de mémoire, des troubles émotionnels et de la personnalité ainsi que des troubles sensoriels et moteurs.⁵

Qui est à risque dans le cas d'intoxication au CO?

Les personnes de tous âges sont à risque dans le cas d'intoxication au CO. Les personnes souffrant de maladie cardiaque chronique, anémie ou problèmes respiratoires sont plus sensibles à ses effets.⁶ Les personnes âgées souffrent le plus souvent de ces conditions préexistantes ce qui diminue leur tolérance et augmente le danger à l'exposition.⁷ L'intoxication au CO peut également être très dangereuse pour les fœtus, augmentant dangereusement le risque de mortalité fœtale et de troubles du développement.^{8,9}

Plus fréquente parmi les minorités

Une étude menée auprès des minorités, dans l'Etat de Washington, a montré que les populations hispaniques avaient quatre fois plus, et la communauté noire, trois fois plus de risques que la population blanche d'être exposée à une intoxication au CO. De plus, 67% de la population hispanique et 40% de la population noire a été intoxiquée en raison de combustion de briquettes de charbon à l'intérieur.¹⁰

Si vous ressentez des symptômes qui vous semblent correspondre à une intoxication au CO:

- Cherchez immédiatement de l'air frais. Ouvrez les portes et les fenêtres et éteignez les cuisinières, fours, chauffages et appareils de la sorte, puis quittez la maison.
- Appelez immédiatement le centre antipoison au 1-800-222-1222. Les experts en matières toxiques vous indiqueront si vous avez besoin de soins médicaux supplémentaires.

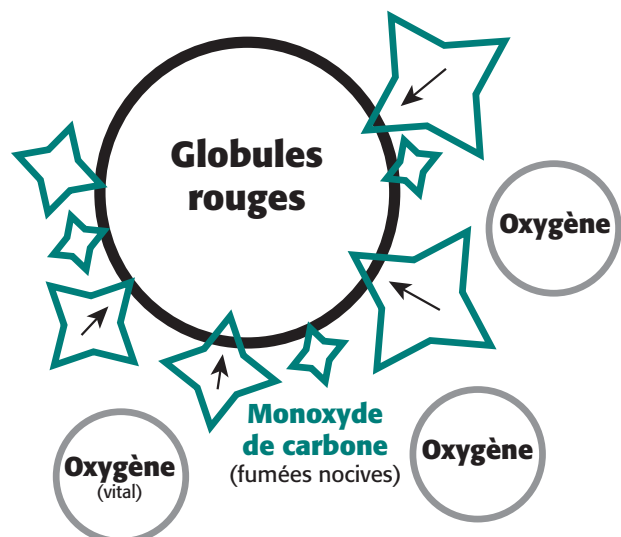
Pour éviter l'intoxication au CO, Souvenez-vous:

- Installer des alarmes CO près des endroits où dorment des personnes.

- Chaque année, vérifier les systèmes de chauffage et les appareils à combustible.
- Eviter l'utilisation d'appareils à combustible sans ventilation.
- Ne jamais brûler de combustibles à l'intérieur, sauf dans des appareils tels que des cuisinières ou des fourneaux qui sont conçus pour cette utilisation.
- Faire attention aux symptômes possibles d'intoxication au CO.

Autres conseils pour éviter une intoxication au CO:

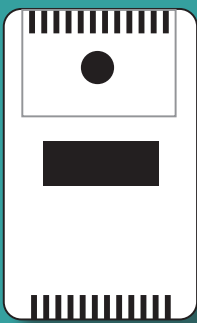
- Surveillez le réglage des appareils au gaz.
- Préférez acheter un chauffage à événements pour remplacer un appareil sans événement.
- Utilisez le carburant adéquat dans les chauffages au kérosène.
- A l'extérieur, installez et utilisez un ventilateur d'évacuation avec événement plutôt que des cuisinières à gaz.
- Ouvrez les conduits lorsque vous utilisez une cheminée à l'âtre.
- Choisissez une cuisinière à bois de la taille qui convient, certifiée EPA pour les standards d'émission.
- Assurez-vous que la cuisinière à bois se ferme bien.
- Chaque année, faites vérifier et nettoyer le système de chauffage et la cheminée par un technicien qualifié.
- Assurez-vous que tous les appareils intérieurs fonctionnant aux combustibles sont dans une



bonnes conditions et présentent une ventilation adéquate.

- Ne laissez jamais une voiture avec le moteur en marche dans le garage, même si la porte du garage est ouverte vers l'extérieur.
- Utilisez des génératrices portatives à l'extérieur et loin des immeubles. N'utilisez jamais de groupes électrogènes sur les balcons ou près des portes, des aérations ou des fenêtres. N'utilisez jamais de groupes électrogènes près de l'endroit où vous ou des membres de votre famille dormez.
- N'utilisez jamais de barbecue à l'intérieur, même dans la cheminée à l'âtre.
- Les chauffages au propane ou à d'autres combustibles placés dans des cabanes de chasse ou de pêche doivent être ventilés vers l'extérieur.
- Ne chauffez jamais votre maison avec un four à gaz.

Alarmes au monoxyde de carbone



Prise électrique



Alimenté par pile
Élément mural/au plafond

Alarmes CO

La moitié de tous les décès accidentels par intoxication au CO pourrait être empêché grâce à l'utilisation d'alarmes CO. Ces alarmes doivent être homologuées par Underwriters Laboratories (UL) et sont généralement disponibles dans les quincailleries locales.¹¹ Leur coût est minime et étant donné qu'elles peuvent sauver votre vie et celle des membres de votre famille, c'est une bonne affaire. Installez une alarme CO à chaque étage de votre maison et audible de chaque endroit où dort une personne. Suivez avec précaution les instructions du fabricant concernant leur

Comment différencier l'intoxication au CO de la grippe

Étant donné que la plupart des symptômes de l'intoxication au CO sont similaires à ceux de la grippe, vous pourriez penser que l'intoxication au CO n'en est pas la cause. Les symptômes peuvent être le résultat d'une intoxication au CO quand :

- Vous vous sentez mieux quand vous n'êtes plus à la maison.
- Plus d'une personne du foyer tombe malade en même temps (il faut généralement plusieurs jours pour que la grippe se transmette d'une personne à l'autre).
- Les membres de la famille qui sont le plus affectés sont ceux qui passent le plus de temps à la maison.
- Les symptômes apparaissent ou s'aggravent tout de suite après avoir mis en marche l'appareil à combustible ou un véhicule dans le garage attendant.
- Les animaux domestiques vivant à la maison semblent également malades, montrant des symptômes tels que la somnolence et la léthargie (les virus de la grippe humaine ne se transmettent pas aux animaux domestiques).
- Des endolorissements généralisés, une faible fièvre ou des ganglions (symptômes typiques de la grippe ou du rhume).¹²

installation, leur utilisation et leur maintenance. Contrairement aux détecteurs de fumée, les alarmes CO peuvent être hors d'usage après plusieurs années.

Faites attention à ce que l'achat d'une alarme CO ne vous donne pas un faux sentiment de sécurité. Les alarmes CO ne doivent être considérées que comme un moyen supplémentaire de bien utiliser et entretenir vos appareils à combustibles. Les alarmes CO ne sont pas conçues pour contrôler les niveaux bas de CO et des questions sont posées quant à savoir si les alarmes CO standards protègent

suffisamment, particulièrement pour les groupes sensibles tels que les personnes âgées.¹³

Sur les Personnes Âgées et les Problèmes de Santé engendrés par l'Environnement

L'Initiative de l'APE, travaillant pour protéger les personnes âgées des risques de santé provenant de l'environnement à travers la coordination des recherches, les stratégies de prévention et de l'éducation publique. Visitez: www.epa.gov/aging

Des copies imprimées de cette fiche de renseignements peuvent être commandées à: <http://www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm>

Ressources supplémentaires

Your Local Poison Center

■ 1-800-222-1222

■ Internet: www.aapcc.org

U.S. Environmental Protection Agency

Carbon Monoxide

<http://www.epa.gov/iaq/co.html>

CDC

Carbon Monoxide

<http://www.cdc.gov/co/>

Consumer Product Safety Commission

Home Heating Equipment Safety

www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/heatpubs.html

Carbon Monoxide Alarms

www.cpsc.gov/cpscpub/prrel/prhtml01/01069.html

Portable Generators

www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/portgen.html

Notes en Fin de Texte

1 Centers for Disease Control and Policy. Carbon Monoxide-Related Deaths – United States, 1999-2004. Morbidity and Mortality Weekly Report. December 21, 2007; 56(50):1309-12.

2 Home Safety Council. Unintentional Home Injury in the United States. State of Home Safety: 2004 Edition. http://www.homesafetycouncil.org/state_of_home_safety/sohs_2004_p017.pdf.

3 (CDC), National Center for Environmental Health, "Carbon Monoxide Poisoning: Questions and Answers," July 2006. <http://www.cdc.gov/co/faqs.htm>

4 The U.S. Environmental Protection Agency (EPA), Indoor Environments Division (6607J) Office of Air and Radiation, "Protect Your Family and Yourself from Carbon Monoxide Poisoning," October 1996. <http://www.epa.gov/iaq/pubs/coftsht.html>

5 Delayed Neuropathology after Carbon Monoxide Poisoning Is Immune-Mediated, Stephen R. Thom, Veena M. Bhopale, Donald Fisher, Jie Zhang, Phyllis Gimotty and Robert E. Forster, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, Vol. 101, No. 37 (Sep. 14, 2004), pp. 13660-13665.

EPA. 2000. Air Quality Criteria for Carbon Monoxide. U.S.EPA, National Center for Environmental Assessment. June, 2000. EPA 600/P-99/001F.

6 Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Environmental Health, "Carbon Monoxide Poisoning: Questions and Answers," July 2006. <http://www.cdc.gov/co/faqs.htm>

7 CPSC. 2004. Non-Fire Carbon Monoxide Deaths Associated with the Use of Consumer Products: 2001 Annual Estimates. U.S. Consumer Product Safety Commission, Division of Hazard Analysis, May 13, 2004.

8 Raub, J. A., M. MathieuNolf, N. B. Hampson, and S. R. Thom. Carbon Monoxide Poisoning - a Public Health Perspective. TOXICOLOGY (145):1-14, (2000.)

9 Liu, S. Krewski, D., Shi, Y, Chen, Y, and R.T. Burnett. 2003. Association between gaseous ambient air pollutants and adverse pregnancy outcomes in Vancouver, Canada. Environmental Health Perspectives. 111:1773-1778.

10 Ralston, J.D. and N.B. Hampson. 2000. Incidence of severe unintentional carbon monoxide poisoning differs across racial/ethnic categories. Public Health Reports. 115:46-51. U.S. Department of Health and Human Services.

11 Yoon, S., Macdonald, S., Parrish, G. 1998. Deaths from unintentional carbon monoxide poisoning and potential for prevention with carbon monoxide detectors. JAMA. 279(9): 685-687

12 U.S. Department of Housing and Urban Development. Healthy Homes Issues: Carbon Monoxide, Healthy homes Initiative Background Information, December 2005. http://www.healthyhomestraining.org/Documents/HUD/HUD_CO_Brief.pdf.

13 The Minnesota Department of Health, Environmental Health Services Division, "Carbon Monoxide (CO) Poisoning In Your Home," April 2007. <http://www.health.state.mn.us/divs/eh/indoorair/co/index.html>



French translation of: *Preventing Carbon Monoxide Poisoning*

Publication Number EPA 100-F-09-007