

2021



# FOHM

Fédération des OSBL d'Habitation de Montréal

## CAHIER D'ANIMATION

POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN  
DANS NOS HABITATIONS COMMUNAUTAIRES



# Bonjour !

Vous avez entre les mains le cahier du programme « Pour un environnement sain dans nos habitations communautaires ».

L'accès à un logement sain devrait être à la portée de tous. Afin d'aider locataires et locataires du logement communautaire à atteindre cet objectif, la Fédération des OSBL d'habitation de Montréal a élaboré ce **programme de prévention à destination des locataires et des locataires du logement communautaires**.

Ce programme vise à faciliter le dialogue entre locateur et locataires et à informer sur l'importance de **converser une bonne qualité de l'air dans les logements** afin d'éviter l'apparition ou l'aggravation de maladies respiratoires. Les ateliers permettent d'**identifier les gestes importants à effectuer au quotidien**, ainsi que de déterminer quels sont **les responsabilités de chacun dans l'entretien du logement**.

## Recommandations

Afin de mener au mieux l'animation de cette activité, nous vous recommandons :

- ★ D'avoir visionné en avance la vidéo d'introduction pour vous familiariser avec le sujet.
- ★ D'avoir visionné en avance la vidéo que vous souhaitez diffuser.
- ★ De prêter très attention aux moments de pause/reprise de la vidéo en vous fiant aux indications inscrites dans ce cahier.

Des idées d'utilisation du matériel :

- ★ Des ateliers avec les locataires pour accompagner une activité communautaire.
- ★ Si le matériel compris dans un atelier vous semble trop dense, il est possible de découper chaque atelier en plusieurs séquence : utilisez la section « structure de la vidéo » pour vous y aider !
- ★ Pourquoi ne pas utiliser ce matériel comme point de départ pour organiser un grand ménage de printemps avec vos locataires ?

N'hésitez pas à nous partager vos usages de ce programme !

Composition du programme

**Une vidéo d'introduction**  
sur l'importance de maintenir  
une bonne qualité de l'air dans les logements



**Trois vidéos**  
passant en revue plusieurs points stratégiques  
à tenir dans la cuisine, dans la salle de bain et  
dans le salon ou la chambre



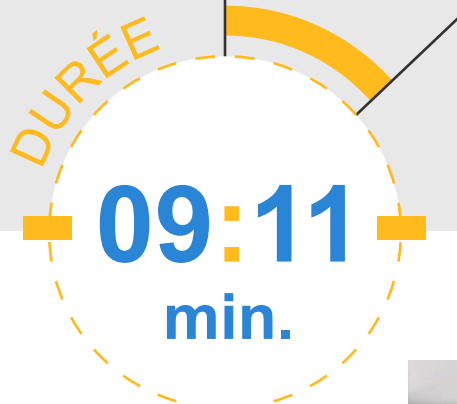
**Ce présent cahier d'accompagnement**  
pour vous soutenir dans l'animation de ces ateliers.

**Merci de travailler ensemble  
à la bonne santé  
du logement communautaire  
et de ses occupants !**

**La FOHM.**



## CAPSULE CUISINE



### Structure de la vidéo

- 00:00** Introduction
- 02:22** Comment utiliser la hotte
- 04:24** Pourquoi maintenir les surfaces au sec
- 04:54** Pourquoi surveiller les fuites d'eau
- 06:02** Pourquoi nettoyer régulièrement
- 07:55** Synthèse des gestes à faire par le locataire
- 08:17** Synthèse des responsabilités du locateur



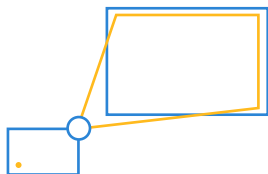
### Recommandations

- ★ Vous êtes invité à suivre le minutage de la vidéo pour guider votre atelier.
- ★ Les exercices ci-dessous sont suggérés afin de rendre le visionnage plus dynamique. Ils ont pour objectifs de faire passer le message aux locataires, et de susciter une discussion concernant les spécificités de votre immeuble d'habitation.

# Animation de l'atelier

Durée  
45 min.

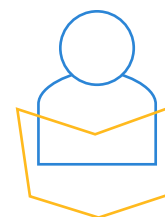
## Matériel



**Un écran**  
pour projeter la vidéo



**Un tableau**  
pour écrire les idées et  
réflexions de la salle  
(optionnel)



**Une personne**  
en charge de  
l'animation

En introduction, présenter l'objet de la rencontre :

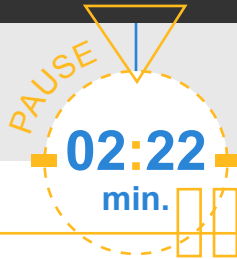
## Pourquoi s'inquiéter de la qualité de l'air dans les logements ?

Cette activité a été conçue pour informer les locataires des gestes à faire pour maintenir une bonne qualité de l'air dans leur logement, et lutter contre une humidité excessive dans leur lieu de vie. L'humidité excessive cause des dégradations visibles dans les logements (moisissures) et des troubles de la santé respiratoire (asthme, vulnérabilité vis-à-vis des infections saisonnières).

**Il est donc important de bien connaître les gestes à faire au quotidien pour garder un air sain dans son logement.**

Lancer la vidéo du début à 2:22

# Utiliser la hotte



## Lancer la discussion avec les participants sur le sujet de l'utilisation de la hotte.

Poser quelques questions et demander les réponses à mains levées.

### Exemples de questions avec des réponses à main levées :

- Qui utilise la hotte ? À chaque fois ?
- Quand le repas fait beaucoup de fumée ?
- Quand la fumée est noire ?
- Quand ça fait sonner le détecteur de fumée ?
- **Pourquoi on l'utilise pas ?**

... Laisser la salle répondre

### Exemples pour encourager la participation :

- Ça fait du bruit
- Ça ne sert à rien
- Ça fait peur à mon chat
- Ça m'angoisse

Une fois que l'ensemble du groupe (ou un nombre significatif de participants) a pris la parole, relancer la vidéo et mettre sur

**PAUSE À 3:54.**

Résumer les idées pour la salle.

### CONSEIL

- Notez au tableau ou répétez les réponses, identifier les nouvelles réponses.
- Si certaines sont inattendues, demander si d'autres ont la même habitude.
- Ne pas chercher à suivre la liste des questions, le but est d'engager les locataires sur le sujet, et de repérer les raisons pour lesquelles la hotte n'est pas utilisée.

### À retenir

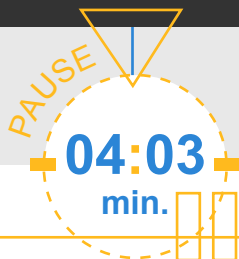
Utiliser la hotte dès le début de la cuisson

Utiliser des couvercles pour éviter que l'humidité ne se répande partout

Utiliser la hotte aussi pour faire partir l'humidité après avoir cuisiné

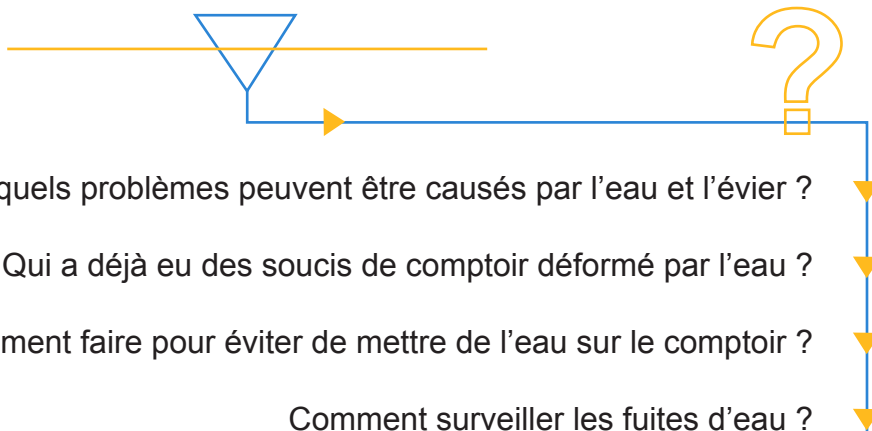
Relancer la vidéo

# Maintenir les surfaces au sec



## Lancer la discussion avec les participants sur le sujet de l'humidité dans la cuisine.

Poser quelques questions et demander les réponses à mains levées.



À retenir

- ▶ Faire la vaisselle sans éclabousser
- ▶ Essuyer l'eau qui se trouve hors de l'évier
- ▶ Mettre les linges à sécher
- ▶ Si on remarque une fuite d'eau, on prévient le responsable



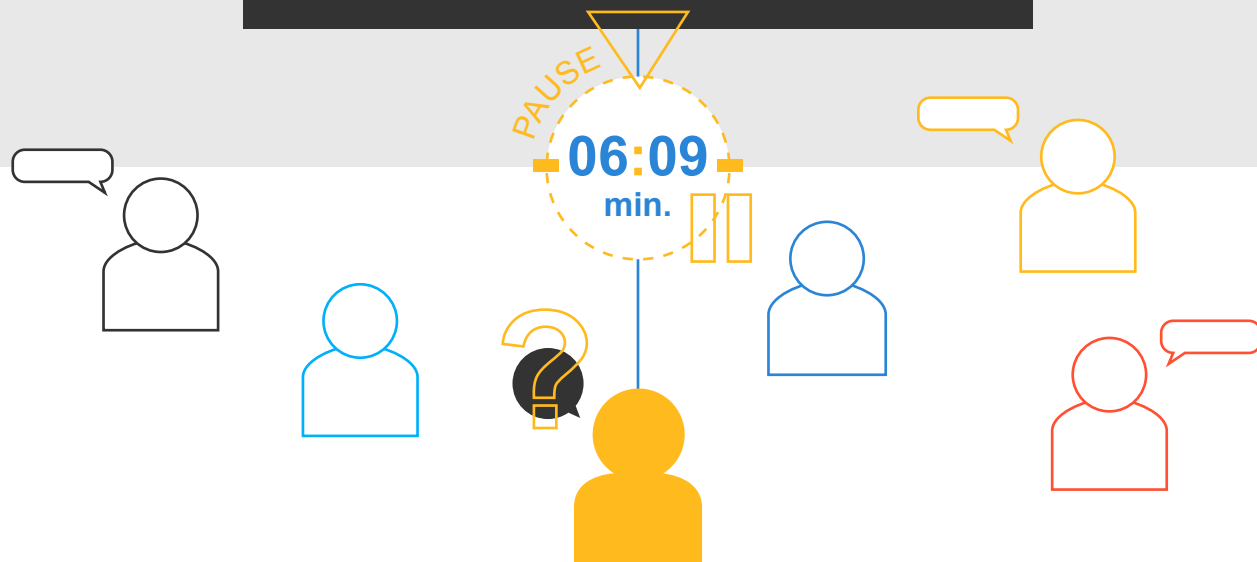
Laisser parler la salle (5 min maximum) pour essayer de faire sortir les situations. Après quelques exemples issus de la salle, relancer la vidéo et mettre sur

**PAUSE À 5:23**

Résumer les idées pour la salle.

Relancer la vidéo

# Nettoyer régulièrement



**Lancer la discussion avec les participants**  
sur le sujet du nettoyage régulier des surfaces.

- 
- A blue line with yellow arrowheads connects the two list items. It starts with a yellow star icon to the left of the first item, goes down, then right, then up, then left, ending with an arrowhead pointing to the first item. It then goes down, then right, ending with an arrowhead pointing to the photo of the man and woman.
- ★ Rappeler avec la salle l'importance de nettoyer régulièrement les surfaces en contact avec la nourriture.
  - ★ Adapter les recommandations en fonction des possibilités de déplacer les électroménagers dans les logements de votre organisme.





# Conclusion

## Suggestion d'exercice

**Pourquoi faudrait-il suivre ces recommandations ?**

Diviser la salle en deux équipes.

**L'équipe A**

doit trouver 3 raisons de ne pas suivre les recommandations.

**L'équipe B**

doit trouver des raisons de les suivre.

Relancer la lecture de la vidéo à partir de

LECTURE

06:10 min.

Pourquoi suivre les recommandations ?

**Conserver le logement en bon état**

**Favoriser une bonne qualité de l'air**

**Prévenir l'apparition de maladies**

Relancer la vidéo à

LECTURE

07:54 min.

**À retenir**

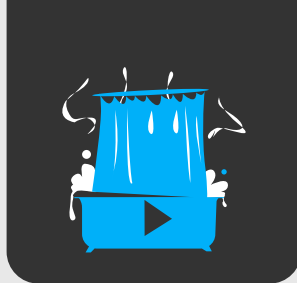
### Responsabilités des locataires

- ▶ Faire fonctionner la hotte de cuisine
- ▶ Maintenir le comptoir au sec
- ▶ Surveiller les fuites d'eau
- ▶ Nettoyer régulièrement les surfaces en contact avec la nourriture

**Prévenir le responsable de l'entretien de l'immeuble si :**

- ▶ La hotte ne fonctionne pas
- ▶ Il y a des fuites d'eau
- ▶ Les joints autour de l'évier sont abîmés

Remettre la fiche synthèse à afficher dans la cuisine aux locataires



## CAPSULE SALLE DE BAIN

DURÉE

**09:05**  
min.

### Structure de la vidéo

- 00:00** Introduction
- 02:32** Comment faire sortir l'humidité
- 03:14** Faire sécher le linge
- 03:46** Comment entretenir sa baignoire
- 04:20** Prévenir les infiltrations d'eau
- 06:14** Pourquoi faire tout ça ?
- 07:34** synthèse des responsabilités du locataire
- 07:59** synthèse des responsabilités du locateur

### Recommandations

★ Vous êtes invité à suivre le minutage de la vidéo pour guider votre atelier.

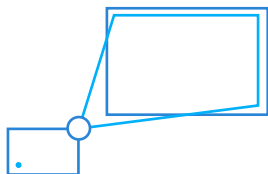
★ Les exercices ci-dessous sont suggérés afin de rendre le visionnage plus dynamique. Ils ont pour objectifs de faire passer le message aux locataires, et de susciter une discussion concernant les spécificités de votre immeuble d'habitation.



# Animation de l'atelier

Durée  
45 min.

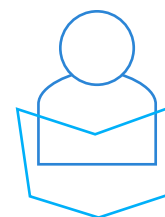
## Matériel



**Un écran**  
pour projeter la vidéo



**Un tableau**  
pour écrire les idées et  
réflexions de la salle  
(optionnel)



**Une personne**  
en charge de  
l'animation

En introduction, présenter l'objet de la rencontre :

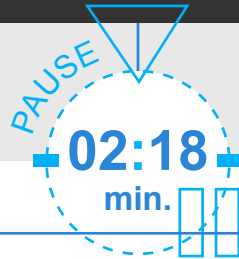
## Pourquoi s'inquiéter de la qualité de l'air dans les logements ?

Cette activité a été conçue pour informer les locataires des gestes à faire pour maintenir une bonne qualité de l'air dans leur logement, et lutter contre une humidité excessive dans leur lieu de vie. L'humidité excessive cause des dégradations visibles dans les logements (moisissures) et des troubles de la santé respiratoire (asthme, vulnérabilité vis-à-vis des infections saisonnières).

**Il est donc important de bien connaître les gestes à faire au quotidien pour garder un air sain dans son logement.**

Lancer la vidéo du début à 2:22

# Évacuer l'humidité de la salle de bain



## Lancer la discussion avec les participants sur le sujet de l'utilisation de la hotte.

Poser quelques questions et demander les réponses à mains levées.

### Exemples de questions avec des réponses à main levées :

- Qui utilise l'extracteur d'air de sa salle de bain ?
- À chaque fois ?
- Qui laisse la porte de la salle de bain ouverte pendant sa douche ?
- Qui laisse la porte ouverte après sa douche ?
- **Pourquoi on l'utilise pas ?**

### ●●● Laisser la salle répondre

### Exemples pour encourager la participation :

- Ça fait du bruit
- Ça ne sert à rien
- Ça fait peur à mon chat
- Ça m'angoisse

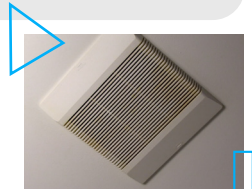
Une fois que l'ensemble du groupe (ou un nombre significatif de participants) a pris la parole, relancer la vidéo et mettre sur

**PAUSE À 2:43.**

Résumer les idées pour la salle.

### CONSEIL

- Notez au tableau ou répétez les réponses, identifier les nouvelles réponses.
- Si certaines sont inattendues, demander si d'autres ont la même habitude.
- Ne pas chercher à suivre la liste des questions, le but est d'engager les locataires sur le sujet, et de repérer les raisons pour lesquelles la hotte n'est pas utilisée.



### À retenir

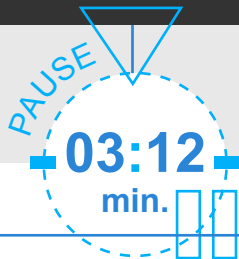
Utiliser l'extracteur d'air dès que l'on prend sa douche

Garder la porte fermée pendant qu'on prend sa douche

Garder la porte fermée et l'extracteur d'air en fonction au moins 15 min après la douche

Relancer la vidéo

# Faire sécher le linge



## Lancer la discussion avec les participants sur le sujet du séchage de linge.

Poser quelques questions et demander les réponses à mains levées.

### Comment faites-vous sécher

- le linge de la salle de bain ?
- vos vêtements ?



### Exemples :

Demander à mains levées qui utilise un séchoir et qui utilise la sècheuse ?

Demander pourquoi les gens évitent la sècheuse si c'est pertinent ?

Demander selon les participants s'il y a une méthode plus adaptée qu'une autre pour réduire l'humidité dans le logement selon eux

### À retenir

- ▶ Étendre sa serviette pour faciliter le séchage
- ▶ Pour le linge, préférer la sècheuse au séchoir
- ▶ Utiliser une sècheuse (et une laveuse) installée par un professionnel
- ▶ Si notre laveuse ou notre sècheuse présente des fuites, on prévient le responsable



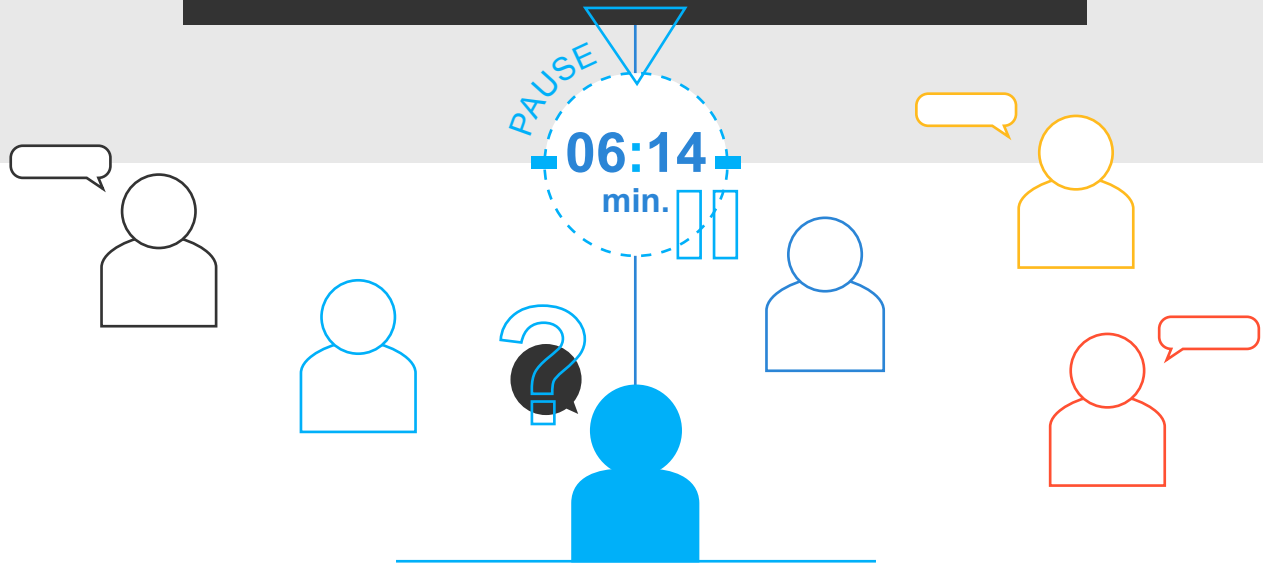
Laisser parler la salle (5 min maximum) pour essayer de faire sortir les situations. Après quelques exemples issus de la salle, relancer la vidéo et mettre sur

**PAUSE À 3:45**

Résumer les idées pour la salle.

Relancer la vidéo

# Éviter les infiltrations d'eau



**Lancer la discussion avec les participants**  
sur le sujet du nettoyage régulier de la salle de  
bain et la surveillance des fuites et infiltrations.

- ★ Rappeler avec la salle l'importance de nettoyer régulièrement baignoire, lavabo et toilette.
- ★ Rappeler que les infiltrations et les fuites d'eau doivent être rapportées au responsable de l'entretien de l'immeuble.



# Conclusion

## Suggestion d'exercice

**Pourquoi faudrait-il suivre ces recommandations ?**  
Diviser la salle en deux équipes.

Relancer la lecture de la vidéo à partir de

LECTURE  
06:14  
min.

Pourquoi suivre les recommandations ?

**Éviter la formation de moisissures**  
**Favoriser une bonne qualité de l'air**  
**Devoir d'entretien du logement**

Relancer la vidéo à

LECTURE  
07:34  
min.

À retenir

### Responsabilités des locataires

Faire fonctionner le ventilateur et garder la porte fermée quand on prend sa douche  
Faire sécher les serviettes humides  
Éviter de faire sécher trop de linge à l'intérieur

Prévenir le responsable de l'entretien de l'immeuble si :

Il y a des fuites ou des problèmes de plomberie  
La ventilation ne fonctionne pas  
Les joints du contour du bain ou du lavabo sont abîmés  
La peinture s'écaille et les plaques de plâtres sont bombées

**L'équipe A**  
doit trouver 3 raisons de ne pas suivre les recommandations.

**L'équipe B**  
doit trouver des raisons de les suivre.

Remettre la fiche synthèse à afficher dans la cuisine aux locataires





## CAPSULE SALON / CHAMBRE

DURÉE  
**09:17**  
min.

### Structure de la vidéo

- 00:00** Introduction
- 02:22** Comment faire circuler l'air
- 04:24** Climatiser de façon responsable
- 04:54** Chauffer raisonnablement
- 06:02** Plantes et aquarium, que faire ?
- 07:55** Accumulation d'objets et qualité de l'air
- 08:17** Portes, fenêtres et balcons
- 08:17** synthèse des responsabilités du locataire
- 08:17** synthèse des responsabilités du locateur

### Recommandations

★ Vous êtes invité à suivre le minutage de la vidéo pour guider votre atelier.

★ Les exercices ci-dessous sont suggérés afin de rendre le visionnage plus dynamique. Ils ont pour objectifs de faire passer le message aux locataires, et de susciter une discussion concernant les spécificités de votre immeuble d'habitation.

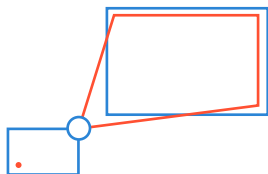




# Animation de l'atelier

Durée  
45 min.

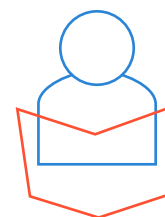
## Matériel



**Un écran**  
pour projeter la vidéo



**Un tableau**  
pour écrire les idées et  
réflexions de la salle  
(optionnel)



**Une personne**  
en charge de  
l'animation

En introduction, présenter l'objet de la rencontre :

## Pourquoi s'inquiéter de la qualité de l'air dans les logements ?

Cette activité a été conçue pour informer les locataires des gestes à faire pour maintenir une bonne qualité de l'air dans leur logement, et lutter contre une humidité excessive dans leur lieu de vie. L'humidité excessive cause des dégradations visibles dans les logements (moisissures) et des troubles de la santé respiratoire (asthme, vulnérabilité vis-à-vis des infections saisonnières).

**Il est donc important de bien connaître les gestes à faire au quotidien pour garder un air sain dans son logement.**

Lancer la vidéo du début à 2:22

# Assurer une bonne circulation de l'air



**Demander aux participants**  
ce qui, selon eux, aide à faire circuler l'air  
dans le logement

## Réponses

- ▼ L'échangeur d'air de l'appartement
- ▼ Le ventilateur de la salle de bain ou la hotte de cuisine si les pièces sont proches
- ▼ L'ouverture des fenêtres

Une fois que des réponses ont été données relancer la vidéo et mettre sur pause à

**PAUSE À 1:56.**

Résumer les idées pour la salle.



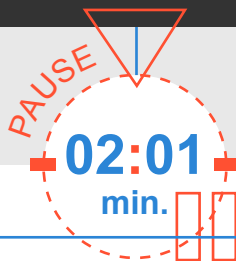
## À retenir

Bien nettoyer  
l'échangeur d'air

Utiliser le ventilateur de  
salle de bain et de la cuisine en  
complément ou si on n'a pas  
d'échangeur d'air

Relancer la vidéo

# Climatiser de façon responsable



## Inviter les participants à échanger sur l'installation du climatiseur.

Poser quelques questions et demander les réponses à mains levées.



Exemples :

Qu'est-ce qu'un climatiseur mal installé ? (mauvais panneau de protection, panneau placé à l'intérieur de la fenêtre, climatiseur incliné vers l'intérieur)

Si vous avez des règles d'installation de climatiseur dans votre immeuble, demandez si les participants les connaissent ou rappelez-les où

Quels sont les risques d'une mauvaise installation de climatiseur ? (infiltration d'eau)

À retenir

Respecter les règles de l'immeuble pour l'installation du climatiseur

Dans le cas d'un climatiseur de fenêtre, incliner le climatiseur vers l'extérieur

Installer un panneau de remplacement dans un matériau qui résiste à l'eau

Installer le panneau de remplacement sur la partie extérieure de la fenêtre



Après quelques exemples issus de la salle, relancer la vidéo et mettre sur

**PAUSE À 3:26**

Résumer les idées pour la salle.

Relancer la vidéo

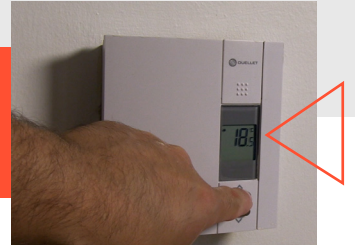
# Chauffer raisonnablement



À retenir

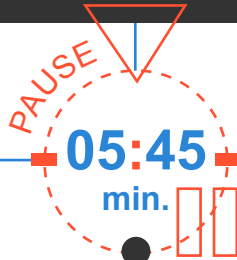
Maintenir une température de d'au moins 18 degrés dans toutes les pièces.

Relancer la vidéo



# Plantes, aquarium et objets : que faire ?

Un aquarium doit avoir un couvercle



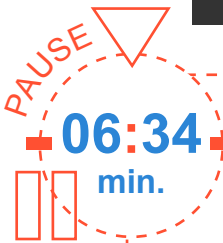
Ne pas avoir trop de plantes

À retenir

Accumuler trop d'objets dans une pièce nuit à une bonne qualité de l'air, il est recommandé de ne pas encombrer son logement.

Relancer la vidéo

# Portes, fenêtres et balcons



Demander aux participants quels sont, selon eux, les précautions à prendre avec les fenêtres ou les portes patios ? Demander si certains laissent la porte ou la fenêtre ouverte quand il fait pleut l'été.  
*Noter les réponses et laisser le groupe discuter quelques minutes.*

À retenir

En cas d'intempérie, mieux vaut laisser portes et fenêtres fermées. Si de l'eau entre dans le logement, l'éponger rapidement.

Relancer la vidéo

# Conclusion

## Suggestion d'exercice

### Quelles idées ont marquées les participants ?

Demander à chaque participants de réfléchir à la recommandation qu'ils ont retenus, et pourquoi ? Rappelez celles qui ont été oubliées et profitez de l'occasion pour rappeler celles qui sont importantes dans votre immeuble si il y a lieu.

Pourquoi suivre les recommandations ?

**Éviter la formation de moisissures**  
**Favoriser une bonne qualité de l'air**  
**Devoir d'entretien du logement**

Relancer la vidéo à **07:34 min.**

### À retenir

#### Responsabilités des locataires

- ▶ Aérer les pièces
- ▶ Ne pas accumuler trop de meubles, d'objets ou de plantes dans une même pièce
- ▶ Nettoyer régulièrement l'échangeur d'air
- ▶ Fermer les portes et les fenêtres quand il pleut
- ▶ L'hiver, on chauffe raisonnablement
- ▶ L'été, on climatise responsablement

#### Prévenir le responsable de l'entretien de l'immeuble si :

- ▶ Les appareils de chauffages sont défectueux
- ▶ L'échangeur d'air ne fonctionne pas
- ▶ Il y a des infiltrations d'eau par les fenêtres ou les portes extérieures
- ▶ On se renseigne sur les règles de l'immeuble pour l'installation d'un climatiseur

Remettre la fiche synthèse aux locataires



# Éviter l'apparition de moisissures dans la cuisine

## AIDE-MÉMOIRE

Pour éviter l'apparition des moisissures dans la cuisine, voici quelques recommandations :

### Comment utiliser la hotte de cuisine

- Utiliser la hotte dès le début de la cuisson
- Utiliser des couvercles pour éviter que l'humidité ne se répande partout
- Utiliser la hotte aussi pour faire partir l'humidité après avoir cuisiné

### Comment maintenir les surfaces au sec

- Faire la vaisselle sans éclabousser
- Essuyer l'eau qui se trouve hors de l'évier
- Mettre les linges à sécher

### Comment éviter les infiltrations d'eau

- Vérifier la solidité du robinet de l'évier sans l'abimer
- Vérifier si il y a des fuites sous l'évier



Prévenir le responsable de l'entretien de l'immeuble si...

...la hotte ne fonctionne pas

...il y a des fuites d'eau

...les joints autour de l'évier sont abimés

Dans votre organisme, la personne responsable de l'entretien de l'immeuble est :

NOM

TÉLÉPHONE



## Éviter l'humidité dans la salle de bain

### AIDE-MÉMOIRE

Afin d'éviter l'humidité dans la salle de bain et la formation de moisissures, il est recommandé :

#### Pour extraire l'humidité

- De faire fonctionner le ventilateur quand on prend sa douche
- De garder la porte fermée quand on prend sa douche
- De garder la porte de la salle de bain fermée et le ventilateur en fonction au moins 15 min après la douche

#### Pour faire sécher le linge

- De bien étendre les serviettes de toilettes et linge de salle de bain
- D'utiliser la sècheuse pour faire sécher ses vêtements
- De faire installer ou vérifier l'installation de sa laveuse et de sa sècheuse par un-e professionnel-le

#### Pour éviter les infiltrations d'eau

- D'essuyer la baignoire après la douche pour vérifier de possibles infiltrations
- De vérifier la solidité du robinet de la douche et du lavabo sans les abîmer
- De vérifier la solidité de la toilette sans l'abîmer



Prévenir le responsable de l'entretien de l'immeuble si...

- ...il y a des fuites ou des problèmes de plomberie
- ...la ventilation ne fonctionne pas
- ...les joints du contour du bain ou du lavabo sont abîmés
- ...la peinture s'écaille et les plaques de plâtres sont bombées

Dans votre organisme, la personne responsable de l'entretien de l'immeuble est :

NOM

TÉLÉPHONE



## Maintenir une bonne qualité de l'air dans le salon et la chambre

### AIDE-MÉMOIRE

Pour maintenir une bonne qualité de l'air dans votre salon et votre chambre, voici quelques recommandations :

#### Assurer une bonne circulation de l'air

- Bien entretenir l'échangeur d'air
- Utiliser au besoin le ventilateur de la salle ou la hotte de cuisine
- Ouvrir les fenêtres de temps en temps

#### Climatiser de façon responsable

- Respecter les règles de l'immeuble pour l'installation du climatiseur
- Dans le cas d'un climatiseur de fenêtre, incliner le climatiseur vers l'extérieur
- Installer un panneau de remplacement dans un matériau qui résiste à l'eau
- Installer le panneau de remplacement sur la partie extérieure de la fenêtre

#### Chauffer raisonnablement

- Maintenir une température d'au moins 18 degrés dans toutes les pièces

#### Ne pas encombrer le logement

- Limiter le nombre de plantes
- Ne pas accumuler trop d'objets ou de meubles afin de laisser l'air circuler

#### Faire attention aux portes et fenêtres extérieures

- En cas d'intempéries, laisser portes et fenêtres fermées.
- Si de l'eau entre dans le logement, l'éponger rapidement



Prévenir le responsable de l'entretien de l'immeuble si...

...les appareils de chauffages sont défectueux

...l'échangeur d'air ne fonctionne pas

...il y a des infiltrations d'eau par les fenêtres ou les portes extérieures

...Pour se renseigner sur les règles de l'immeuble pour l'installation d'un climatiseur

Dans votre organisme, la personne responsable de l'entretien de l'immeuble est :

NOM

TÉLÉPHONE



NOTES :

Crédits



**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal**

**Québec**

