

- Les murs sont peints avec de la peinture lavable ou recouverts d'un papier lavable. Des cadres peuvent décorer les murs à condition d'être retirés et nettoyés tous les mois. Les posters doivent être collés avec de la colle à tapisser.

- Revêtement de sol : remplacer la moquette par du vinyle ou du parquet. Placer de préférence un revêtement lavable à l'eau.

- Aspirer et laver le sol en dehors de la présence de l'allergique avec un aspirateur disposant d'un bon filtre (disposant d'un filtre HEPA minimum 12 ou distingué par l'AFPRAL). Eviter autant que possible l'usage de produits dégagant des odeurs fortes (cire, ammoniacque,...).

Il convient de prendre les poussières avec un chiffon humide (microfibre) ou électrostatique. Le degré d'humidité doit être inférieur à 55 %. Les détergents et l'eau n'exterminent pas les acariens.

Autres pièces de l'habitat

Il importe d'éviter aussi la poussière dans les autres pièces de l'habitation.

- Maintenir l'habitation au sec grâce à une ventilation et un chauffage adéquats. La condensation à l'intérieur des fenêtres est le signe d'une mauvaise ventilation et d'un degré d'humidité élevé.

- Choisir un revêtement de sol lisse, tel que linoléum, parquet, aggloméré laminé (attention à l'aggloméré avec joints) ou carrelage. Eviter la moquette, les tapis et carpettes.

- Opter pour un revêtement mural lisse et lavable par exemple de la peinture ou un papier vinyle.

- Choisir des fauteuils avec revêtement synthétique ou en cuir plutôt qu'un recouvrement en tissu.

- Ne pas laisser les animaux domestiques entrer dans la chambre de l'allergique ou monter sur les fauteuils et canapés.

- Placer les objets qui attirent les poussières de

Version : août 2022

préférence dans une armoire ou un coffre fermés.

Les fleurs séchées, les peluches ou les jouets rembourrés en plumes, les meubles rembourrés à l'aide de plumes ou de crins, de sciure ou de kapok, les animaux empaillés et les peaux de bêtes, les livres... sont de véritables nids à poussières.

- Contrôler les gouttières et assécher les murs humides. Aérer le WC et la chambre à coucher tous les jours.

- Faire sécher son linge dehors ou dans un séchoir avec évacuation vers l'extérieur, il faut éviter de faire sécher le linge à l'intérieur et surtout pas dans les chambres.

- Eviter les substances aux odeurs fortes, telles que la cire, l'ammoniacque, le parfum, le déodorant.

- Veillez à ce qu'on ne fume pas dans la maison.

- Faites vous assister par une Conseillère Médicale en Environnement Intérieur www.cmei-france.fr

Ce dépliant peut être photocopié/reproduit autant de fois que nécessaire, sous réserve de mentionner obligatoirement l'AFPRAL comme source.

Pour en savoir plus :

www.afpral.fr



Nos actions vous sont utiles ?
Rejoignez-nous !

www.afpral.fr
secretariat@afpral.fr

AFPRAL

4, Place Louis Armand - Tour de l'Horloge
75012 PARIS
Tél. : +33 (0) 1 70 23 28 14



ASSOCIATION FRANÇAISE
POUR LA PRÉVENTION
DES ALLERGIES

Vivre avec un allergique aux acariens



AFPRAL
4, Place Louis Armand - Tour de l'Horloge
75012 PARIS
Tél. : +33 (0) 1 70 23 28 14

Reconnue association d'usagers du système de santé
par le Ministère de la Santé depuis 2009

Les acariens sont des arachnides de taille microscopique qui se nourrissent de squames animales et humaines et se développent de préférence dans un environnement chaud (20-30°C) et humide (80 %). Il se dissimulent dans les matelas, couettes, couvertures et oreillers, où ils trouvent des conditions de vie idéales.

Les tapis et les meubles recouverts de tissu contiennent aussi des acariens. Présents dans toutes les maisons pendant l'année entière, ces parasites ne sont pas le signe d'un mauvais entretien.

En automne, ils sont particulièrement nombreux en raison du degré élevé d'humidité.

L'allergie aux acariens

Dans notre pays, l'acarien est la cause principale d'affections allergiques respiratoires.

L'allergie est provoquée par la bête morte ou vive et particulièrement par ses déjections.

Ces particules très légères se retrouvent en suspension dans l'air et sont aspirées. Chez les personnes allergiques, des réactions peuvent se produire lors de l'inhalation et du contact de ces allergènes.

Symptômes

Les réactions provoquées par l'acarien peuvent varier considérablement. Beaucoup d'allergiques éternuent, ont le nez qui coule ou les yeux qui piquent et qui pleurent.

La fatigue, l'apathie et le mal de tête sont d'autres symptômes. Certaines personnes vont développer de l'asthme allergique, caractérisé par une sensation d'étouffement, une respiration sifflante et des accès de toux (surtout la nuit). L'eczéma peut également être provoqué ou aggravé par les acariens.

Ces symptômes peuvent être soulagés par des médicaments prescrits par votre médecin. Dans certains cas, une désensibilisation peut-être envisagée, parlez-en à votre médecin.

Limiter la présence des acariens

Il est impossible d'éliminer totalement les acariens. Quelques mesures simples permettent de diminuer et de maîtriser la quantité d'acariens dans une habitation, autrement dit d'assainir l'habitat et le milieu de vie.

La chambre à coucher

La chambre à coucher est la pièce la plus importante à assainir, car on y passe le plus de temps sur 24 heures. Voici quelques mesures permettant de diminuer la quantité d'acariens et d'améliorer le quotidien.

Le Lit :

Des études scientifiques ont démontré que l'usage de housses imperméables aux acariens autour de l'oreiller, du matelas et de la couette fait considérablement baisser les troubles allergiques et peut diminuer la prise de médicaments jusqu'à 50%

- L'AFPRAL distingue des housses anti acariens (liste sur www.afpral.fr). Les adhérents bénéficient d'une réduction de 10 % sur leur prix de vente.

Il suffit de se rendre sur le site www.afpral.fr et de s'identifier pour les commander.

Matelas : celui-ci sera en matériau synthétique (polyester, polyuréthane, pas de latex naturel, pas de ressorts, type Immunoctem distinguée par l'AFPRAL). Un matelas classique peut être recouvert d'une housse imperméable aux allergènes (distinguée par l'AFPRAL), c'est-à-dire une housse qui laisse passer l'air et l'humidité mais ni les acariens, ni leurs déjections (très important). Si le matelas a déjà été utilisé et qu'il a donc été colonisé par des acariens, la housse ne peut les éliminer mais elle retiendra la majeure partie des particules allergènes.

Dans ce cas, il est utile de commencer par bien battre le matelas à l'extérieur, de l'étendre au soleil avant de l'aspirer, puis de mettre la housse. Il ne faut pas choisir un matelas ou une housse imprégnés de substances acaricides, elles sont nocives aussi pour la personne allergique qui est plus fragile. Les

housses qui entourent le matelas doivent être lavées à 60 °C minimum.

Oreiller : de préférence dans un matériau lavable tous les mois à minimum 60 °C ; Une alternative meilleur marché consiste à l'entourer d'une housse imperméable aux allergènes. Laver la housse au moins 3 fois par an à 60 °C minimum.

- Couvertures polaires ou couette synthétique (dacron, dralon, acrylique,...), à laver au moins 3 fois par an à 60 °C minimum.

- Les draps sont changés chaque semaine et lavés à une température de 60 °C minimum.

- Le sommier doit être en métal ou se composer de lattes de bois.

- Pas de recouvrement en tissu, pas de ciel de lit, pas de textile autour du lit, pas de protège-matelas sous ou au-dessus du matelas.

- Laisser le lit ouvert toute la journée (ne pas le refaire) de manière à ce qu'il puisse aérer.

Environnement :

Privilégier un environnement sobre et bien rangé.

- Éviter :

- Tapis et carpettes, remplacez-les par un revêtement lisse sur lequel il est possible de passer une serpillière.

- Livres, jouets et peluches en nombre modéré à condition de la laver régulièrement à 60 °C minimum ou de la placer 24 heures dans le congélateur avant de la laver à 30 °C.

- Il convient de réduire les armoires au strict minimum et de les placer à quelques centimètres du mur de manière à pouvoir nettoyer l'espace entre le mur et l'armoire.

- Des chaises à l'assise rembourrée et des fauteuils.

- Le panier à linge

- Les rideaux et /ou tentures doivent être en coton ou en matériau synthétique et être lavés tous les trois mois.

On peut utiliser des stores à lamelles.