

CONSEILS PRATIQUES EN CAS D'ALLERGIE AUX ACARIENS

1. La chambre à coucher

Elle doit être de préférence orientée au Sud ou à défaut Est Ouest. Le Nord doit être évité.

Lit : Le plus simple possible avec une aération parfaite en-dessous du lit et un sommier en fil d'acier ou en lattes, facilement dépoussiérable à l'aide d'un chiffon humide. Eviter les tiroirs en dessous du lit (nid à poussières), les lits « bateau » (fermés jusqu'au sol), les couvre-lits touchant le sol.

Matelas : Toujours donner la préférence à un matelas synthétique. Celui-ci doit être entretenu régulièrement (aspirer 1x/semaine resto-verso après avoir nettoyé le suceur de l'aspirateur à l'alcool). Chaque matin, aérer le matelas en retirant couvertures et draps et aérer la chambre. Ne pas chauffer lorsque la chambre est inoccupée. Il faut savoir qu'**un matelas neuf est contaminé par les acariens en moins de 4 mois**, ce qui explique la nécessité de mettre une vraie housse antiacariens sur tout matelas neuf.

Oreillers : Uniquement synthétique. Entretien comme le matelas et passer à la machine à laver tous les deux mois, éventuellement après avoir passé une nuit au congélateur (-20°), ce qui tue les acariens.

Draps et couvre-lits : Toujours en synthétique. Ils doivent être lavés 1x/semaine à une température de 60° minimum.

Sols : Les tapis, tapis-plains, carpettes doivent être éliminés. Il faut donner la préférence à un sol lisse, soit en bois vernis, soit en linoléum ou en carrelage. Nettoyer à l'eau au moins 1x/semaine.

Rideaux et tentures : En fibres synthétiques ou coton, facile à entretenir en machine. Ils doivent être secoués régulièrement à l'extérieur et lavés.

Fauteuil : Proscrit dans la chambre à coucher sauf si facilement entretenable à l'eau.

Mur : Eviter les recouvrements en bois et tissu, les papiers peints en reliefs. Donner la préférence aux murs peints au latex régulièrement nettoyés avec un chiffon humide. Eviter les posters, les tableaux et décorations inutiles.

Armoire : Toujours donner la préférence à des armoires fermées essuiables avec un chiffon humide. Les livres doivent être rangés dans des bibliothèques fermées ou à vitrine.

Animaux : Aucun animal ne peut entrer dans la chambre.

Aliment : Eviter de manger dans la chambre.

Humidité : Pas de source d'humidité (plantes vertes, aquarium).

Chauffage : De préférence le chauffage central mais ne jamais dépasser les 18°.

Aération : Ouvrir la fenêtre 15 min/j, si possible au lever. Attention, si vous êtes allergique aux pollens, aérer la nuit pendant la saison pollinique.

Nettoyage : le jour du nettoyage, le patient ne peut pas entrer dans la chambre.

Housse antiacariens : à mettre sur le matelas, les oreillers après les avoir nettoyés à fond. Laver toute la literie (couette et couvertures comprises) avant de refaire le lit.

Eviter d'avoir plusieurs lits dans la même chambre. Si c'est le cas, prendre les mesures pour chaque lit.

2. La salle de séjour

Des mesures identiques doivent être prises là où le patient a l'habitude de séjourner. Une attention particulière doit être portée aux fauteuils (attention à tout ce qui est capitonné, aux fauteuils en velours, donner la préférence au cuir ou au skaï), aux armoires, aux bibelots, aux rideaux et tentures.

3. Les zones non contrôlables

Avant de pénétrer dans des endroits empoussiérés ou en cas d'activité professionnelle à risque, un traitement préventif est nécessaire.

N'oubliez pas de prendre un antihistaminique en fonction de votre traitement habituel.
