

Comment lutter contre l'allergie aux acariens ?

Écrit par La Redaction - Mis à jour Dimanche, 18 Avril 2010 15:19

Invisibles à nos yeux, les acariens peuvent néanmoins causer de gros désagréments. Une personne sur cinq y est en effet allergique et subit fréquemment des symptômes tels que nez qui coule, difficultés à respirer, irritation de la gorge... Afin de lutter au mieux contre les acariens, il faut avant tout prendre des mesures préventives ménagères très simples comme:

- Avoir un sol lisse et lavable à l'eau : carrelage. Le sol doit être nettoyé si possible 1 fois par semaine. De façon à ce que la poussière ne reste pas.
- Les murs doivent être lavables. Et suivant votre degré d'allergie vous devez les laver une à 4 fois par an. Pour vous simplifier la vie, vous pouvez aussi utiliser une peinture anti-acarien.
- Limiter le nombre de rideaux et ne pas mettre de doubles rideaux épais, ils sont une vraie réserve d'acariens.
- Mettre une housse anti-acarien à votre matelas ainsi qu'à votre oreiller et lavez les coussins et oreillers si possible 1 fois par mois à 60°. Lavez aussi les draps toutes les semaines
- Aérer tous les jours l'ensemble de votre habitation. En particulier votre chambre qui doit être à une température inférieure à 25° C.
- Dépoussiérer les meubles à l'aide d'un chiffon humide dès l'apparition de poussière et passer l'aspirateur dans tous les recoins
- Si vous avez des enfants, préférer les peluches lavables mais en petite quantité. Il n'est pas utile que l'enfant possède 50 peluches. Dans tous les cas il convient de les laver tous les mois, même si l'enfant ne dort pas avec elles, elles sont une réserve très profitable pour le développement des acariens. Si l'enfant dort avec, les laver toutes les semaines
- Limiter les étagères, bibliothèques ou caisses ouvertes. Ils sont des nids à poussière. Si vous aimez les bibelots mettez-les dans des vitrines hermétiques. Evitez les lits superposés : le dormeur du bas respire les poussières du dormeur du haut.
- Aérer longtemps après avoir terminé le ménage de la pièce. Nettoyez aussi les bouches d'aération, surtout si votre chauffage est centralisé par air pulsé ou par des trappes d'aération.
- Interdire les animaux dans les chambres. Nettoyer toutes les semaines leurs paniers ou leurs niches. Animaux de compagnie ayant tendance à rester longtemps dans leur lieu de couchage, ils favorisent par la chaleur de leur corps le développement des acariens. Certaines personnes pensent être allergiques aux chiens ou aux chats et ne sont allergiques qu'aux acariens portés par l'animal. Il faut donc régulièrement mettre du produit anti-acarien entre une et 4 fois par semaine.
- Enfin, en dernier recours, il est recommandé d'acheter un produit à action acaricide, dénaturante, ovicide et fongicide. Ce type de produit tue les acariens ainsi que leurs œufs, détruit les allergènes résiduels qui, sinon, persisteraient pendant des mois après la mort des acariens. Il supprime également les moisissures qui constituent, après la peau, la nourriture principale des acariens.