

Asthme : quelles précautions dois-je prendre à la maison ?

Docteur Lise ROSENCHER

Adresse du site : www.docvadis.fr/rosencher-lise



Validé par

le Comité Scientifique Pneumologie

La prise en charge de l'asthme à la maison doit s'accompagner d'une maîtrise de votre environnement. C'est par de nombreux petits gestes quotidiens que vous parviendrez à contrôler les symptômes.

Que dois-je faire ?

D'une manière générale, il est préférable de privilégier les sols lisses (carrelages, dalles lisses, parquets vitrifiés). Il est essentiel d'aérer toutes les pièces, en dehors des pics de pollution, au moins 20 min par jour. Evitez, dans la mesure du possible, le contact avec les animaux de compagnie comme le chat. Veillez aussi à ne pas avoir chez vous de plantes particulièrement allergisantes. Et, dans tous les cas, ne fumez pas dans la maison.

Comment puis-je lutter contre les acariens ?

- Tous les matins, secouez les draps et les couvertures et exposez le matelas à l'air libre.
- Faites le ménage régulièrement : l'aspirateur doit être passé souvent et à fond sur le sommier et sous le lit. Le filtre doit être de très bonne qualité et changé très régulièrement.
- Préférez un sol lavable.
- Réduisez au maximum l'utilisation des tapis et des moquettes. Même s'ils sont entretenus régulièrement, la poussière et les acariens s'y accumulent.
- Evitez les coussins.
- Entourez le matelas et les oreillers d'une housse anti-acariens.

- Limitez au maximum les nids à poussière : bibelots, étagères de livres.
- Remplacez les oreillers, traversins et couettes en plume par du synthétique.
- Lavez régulièrement les voilages, doubles rideaux, tapis et revêtements muraux.
- Nettoyez tous les 3 mois les bouches d'aération de votre logement et ne les obstruez pas.

Attention, si vous constatez qu'il y a des insectes chez vous (cafards, blattes, etc.), faites rapidement désinsectiser les locaux.

Comment éviter l'humidité et les moisissures ?

L'humidité favorise le développement des acariens et des moisissures. Pour la faire baisser, utilisez des déshumidificateurs chimiques ou des housses protectrices.

- N'étendez pas votre linge : utilisez plutôt un sèche-linge.
- Nettoyez tout de suite les zones attaquées par les moisissures. S'il y en a une trop grande quantité, faites appel à un spécialiste.
- L'eau de Javel est une arme redoutable contre les moisissures.
- N'entreposez pas de bois de chauffage dans la maison.
- Evacuez vers l'extérieur l'air humide : utilisez un ventilateur dans la salle de bains lorsque vous prenez une douche ou un bain. Mettez la hotte aspirante en marche lorsque vous cuisinez.
- Il est aussi important de surveiller l'apparition de moisissures sur la terre de vos pots de fleurs ou de vos plantes vertes.

Y a-t-il d'autres précautions à prendre ?

Oui, notamment :

- Bannissez les pesticides chimiques : préférez une moustiquaire, des pièges ou des appâts.
- Evitez les détergents chimiques puissants et proscrivez les produits de nettoyage parfumés.
- Limitez les plantes vertes dont certaines sont dépolluantes, mais aussi allergisantes, comme le ficus benjamin qui présente une allergie croisée avec le latex. D'autres plantes sont aussi allergisantes, comme le papyrus, l'anthurium, le philodendron, la primevère, le poinsettia, le spathiphyllum, le yucca et le cyclamen.

Par ailleurs :

- Diminuez la présence d'appareils fonctionnant avec un combustible (appareil de chauffage, chandelle, poêle à bois). Préférez une cuisinière électrique à une cuisinière à gaz.
- Vérifiez régulièrement l'état des filtres de vos appareils de chauffage et remplacez les filtres jetables par des filtres plissés en papier.
- N'utilisez pas les assainisseurs d'air et les désodorisants. Ils masquent les odeurs au lieu de les éliminer, et ils ajoutent des polluants dans l'air.
- Entretenez tous les ans la chaudière et vérifiez la date de validité des tuyaux de raccordement.

Les substances irritantes, allergisantes ou polluantes sont nombreuses à la maison. Elles peuvent aussi bien être introduites par l'air extérieur que par les animaux, le mobilier, les plantes, les vêtements et le tabac. Sans vouloir tout éliminer, il y a des gestes qui peuvent vous aider à améliorer votre quotidien.