

# J'ai de l'allergie respiratoire ou de l'asthme : quelles précautions prendre ?

**Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.chirara](http://www.docvadis.fr/doc.chirara)



Validé par  
le Comité Scientifique Pneumologie

**Les allergies respiratoires provoquent de l'asthme ou des rhinites. Pour éviter ces troubles, il faut limiter le contact avec les éléments qui vous rendent allergiques.**

## **Que puis-je faire contre les acariens de la maison, animaux microscopiques présents dans la poussière ?**

- Préférez les sommiers à lattes.
- Choisissez une literie synthétique et lavez-la régulièrement à 60° C.
- Entourez matelas et oreillers d'une housse anti-acariens.
- Lavez les rideaux régulièrement.
- Évitez les tentures sur les murs.
- Préférez carrelage et parquet aux tapis et moquettes.
- Choisissez des jouets lavables.
- Diminuez le nombre de peluches et lavez-les régulièrement.

- Passez régulièrement l'aspirateur.
- Aérez les pièces tous les jours.

## **Dois-je éviter les animaux domestiques ?**

- Evitez d'adopter un animal si vous êtes allergique.
- Gardez, si possible, l'animal à l'extérieur.
- Lavez-le régulièrement.
- Evitez qu'il entre dans les chambres.
- N'oubliez pas de vous laver les mains après l'avoir touché.
- Demandez à un proche de nettoyer sa cage ou sa caisse.

## **Comment puis-je éviter les moisissures à la maison ?**

- Aérez la maison, évitez de boucher les aérations.
- Installez des filtres à air et des déshumidificateurs, éliminez les sources d'humidité (fuite, infiltration...).
- Nettoyez régulièrement et soigneusement les pièces humides et mal ventilées.
- Désinfectez les surfaces contaminées avec de l'eau de Javel.
- Lavez soigneusement les fruits et les légumes avant consommation.
- Jetez pain, lait, produits laitiers, noix, fromages à pâte ferme dès l'apparition de moisissures.
- Evitez les aquariums sans couvercle.
- Ne faites pas sécher le linge dans votre appartement.

## **Que puis-je faire pour éviter les blattes ou les cafards à la maison ?**

- Enfermez hermétiquement la nourriture.
- Bouchez les fissures des murs.
- En cas d'invasion, faites désinfecter le logement par une société spécialisée.

Quelles précautions prendre pendant la période des pollens ?

- Evitez le sport en plein air, ainsi que les promenades dans les forêts, les prés et les champs.
- Fermez les fenêtres de la maison, ainsi que les vitres et entrées d'air de la voiture.
- Tenez-vous régulièrement informé sur le taux de pollinisation de l'air.