

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

Le site du Docteur Marc NORMAND DE LA TRANCHEDE

Adresse du site : www.docvadis.fr/pneumo.marc.normand



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 ?

- Évitez 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.