

Je lutte contre les acariens : les bons conseils





Cabinet de Pneumologie et Allergologie - Docteur Philippe SCHINKEWITCH-SORBIER







Adresse du site : www.docvadis.fr/cabinet-pneumologie.67



Les acariens sont des allergènes fréquents qui peuvent provoquer des crises d'asthme. Maîtriser votre environnement pour limiter leur présence et prévenir vos crises est essentiel. Voici quelques conseils simples à suivre.

10 bons conseils pour lutter contre les acariens

	Tous les matins, je secoue mes draps et mes couvertures et j'expose mon matelas à l'air libre.
	Je fais 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.
	Je préfère un sol lavable (carrelage,...)
	Je réduis au maximum l'utilisation des tapis et des moquettes

 5	J'évite les coussins
 6	J'entoure mon matelas et mes oreillers d'une housse anti-acariens
 7	Je limite au maximum les nids à poussière : bibelots, étagères de livres
 8	Je remplace mes oreillers, traversins et couettes en plume par du synthétique
 9	Je lave régulièrement les voilages, doubles rideaux, tapis et revêtements muraux
 10	Je nettoie tous les 3 mois les bouches d'aération de mon logement et je ne les obstrue pas.