

Je lutte contre les acariens : les bons conseils

Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis






Adresse du site : www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis








Validé par
le Comité Scientifique Pneumologie

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
	J'évite les coussins

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