



**Asthma.ca**  
**La Société canadienne de l'asthme**  
**Vaincre les symptômes de l'asthme \***

## **FEUILLE-CONSEIL : UNE MAISON SANS ALLERGIE**

Dans nos maisons, plusieurs éléments déclencheurs d'allergies et de symptômes de l'asthme doivent être supprimés.

Est-il possible de supprimer complètement toutes les sources d'allergies dans nos maisons? Pas vraiment. On retrouve, dans une certaine mesure, des polluants atmosphériques biologiques à tous les endroits que ce soit à la maison, à l'école ou au travail. Difficile à croire, pourtant même les navettes spatiales emmurent des polluants : les allergènes de chats!

Il est cependant important de suivre les étapes nécessaires afin de réduire le niveau d'allergènes dans la maison.

Quels éléments présents dans nos maisons sont si nuisibles à la santé, vous demandez-vous peut-être...

L'air intérieur est contaminé par des allergènes et des irritants. Voici quelques exemples de sources de pollution intérieure, ainsi que des trucs pour les éviter ou pour diminuer leurs effets :

Fumée de cigarette : Votre maison devrait être un endroit sans fumée.

Chandelles, parfums, eaux de Cologne et assainisseurs d'air : Gardez votre maison sans parfum.

Émanations de gaz provenant d'appareils à utilisation du gaz : De préférence, utilisez des appareils électriques et faites régulièrement entretenir ceux fonctionnant à gaz.

Polluants provenant des foyers à chauffage au bois, des poêles et des lampes à l'huile : La suie qu'ils dégagent peut être inhalée et doit être évitée.

Meubles faits de bois pressé ou de bois lamellé : Achetez plutôt des meubles en bois franc.

Émanations de dissolvants, peintures, laques et vernis : Évitez d'entreposer ces articles à l'intérieur de votre demeure.



## Sources d'allergènes communes

### Poussière intérieure

La poussière intérieure se compose de saleté, d'insectes morts, d'acariens, de protéines animales, de phanère humain, de petites quantités d'aliments, de bactéries, de champignons et d'autres éléments. La poussière intérieure s'amasse sur chaque article du foyer, y compris les matelas, les meubles capitonnés, les vêtements, les tapis, les rideaux et les animaux en peluche. Cette poussière peut être un élément déclencheur majeur toute l'année durant, ayant comme résultat, pour les gens atteints d'allergies, l'écoulement du nez, l'obstruction des voies nasales et des démangeaisons, de l'épiphora et des éternuements. Il est possible que les gens atteints d'asthme éprouvent une respiration pénible, de la toux et une sensation d'essoufflement.

Il est pratiquement impossible d'éviter de respirer la poussière intérieure, mais les recommandations ci-dessous diminueront les niveaux d'allergènes dans votre maison :

Gardez votre maison très propre et sèche.

À chaque semaine, passez un linge humide ou la vadrouille sur toutes les surfaces lisses. Amplifiez la ventilation – les échangeurs thermiques améliorent la ventilation.

Utilisez un déshumidificateur pendant les mois chauds et humides afin de réduire le taux d'humidité

à moins de 50%.

Enlevez les moquettes mur à mur.

Installez un sol chauffant (chauffage par rayonnement).

Mesurez l'humidité relative de l'air et maintenez-la à moins de 50 %.

N'entreposez pas de vêtements ou d'articles en carton dans le sous-sol puisqu'ils attirent l'humidité.

Utilisez la sècheuse pour vos vêtements. Ne les mettez pas à sécher dans le sous-sol.

Utilisez la hotte de cuisine, aspirant vers l'extérieur afin de supprimer l'humidité et les odeurs de cuisson.

Faites fonctionner le ventilateur de la salle de bain lorsque vous prenez une douche ou un bain, et laissez-le allumé pendant au moins 15 minutes.

S'il existe un vide sanitaire sur un plancher en terre battue, couvrez en entier le plancher de polyéthylène 6-mil.

Enlevez vos vêtements d'extérieur et enfillez des vêtements d'intérieur aussitôt que vous arrivez à la maison.

Si vous optez pour des oreillers en plumes, procurez-vous ceux dont la housse est étanche afin d'empêcher les acariens d'y pénétrer.

Enveloppez vos matelas, vos sommiers et oreillers dans une housse en coton tissé à l'épreuve des acariens. N'oubliez pas de rendre le tout hermétique à l'aide de ruban adhésif.

Changez les draps et les taies à toutes les semaines. Laissez tremper les draps ou employez un long cycle de lavage, ajoutez beaucoup de savon et ne surchargez pas inutilement la machine à laver. Assurez-vous que la brassée est bien rincée.



**Pour obtenir de plus amples renseignements :**

Communiquez avec la Société canadienne de l'asthme au 1 866 787-4050 ou visitez le site [www.asthma.ca](http://www.asthma.ca).