



L'ÉLIMINATION DE LA POUSSIÈRE DANS VOTRE MAISON

Qu'est-ce la poussière?

La poussière intérieure, par opposition à la poussière extérieure, se compose d'une combinaison de fibres de coton, de cellulose, de parties de matelas, de poils et de phanères humains et animaux, de spores de moisissures, de corps d'insectes morts et de petites quantités d'aliments. Selon la partie du pays où vous vivez et les éléments qui vous entourent, la composition de la poussière variera, mais en général, un grand nombre d'éléments est semblable.

Pourquoi devons-nous nous soucier de la quantité de poussière dans nos maisons?

Les études démontrent que les enfants qui sont exposés à des niveaux élevés de poussières ont plus de chances de souffrir d'allergies et d'asthme. C'est parce que des déclencheurs allergènes (p. ex. : acariens, pollen) peuvent s'accumuler en poussière de maison et causer les symptômes de l'asthme.

Nous passons environ 90 % de notre temps à l'intérieur: à la maison, au travail, à l'école ou en transit. Lors de chaque respiration inhalée, des millions de minuscules particules se déposent dans votre cavité nasale et sur la paroi de vos voies aériennes. Dans le cas des asthmatiques, ces substances inhalées microscopiques causent fréquemment des réactions allergiques dans le système respiratoire, qui ce entraîne une inflammation des voies aériennes et nasales. Plus vos voies aériennes sont enflammées, plus vos symptômes liés à l'asthme sont perceptibles.

Conseils afin d'éliminer la poussière dans votre maison :

- Placez un tapis tout juste devant la porte principale afin d'enlever la grosse saleté de vos souliers et placez un tapis lavable tout juste à l'intérieur de la porte et essuyez vos souliers sur ce tapis (lavez-le chaque semaine)
- Assurez-vous d'enlever vos souliers et autres articles chaussants à la porte.
- Enlevez vos vêtements d'extérieur et enfiler des vêtements d'intérieur aussitôt que vous arrivez à la maison; assurez-vous de laisser les vêtements d'extérieur dans le placard avec la porte fermée ou lavez-les immédiatement.
- Passez la vadrouille sur toutes les surfaces lisses deux fois par semaine; assurez-vous de passer un linge humide sur les endroits fréquemment oubliés, tels que les rebords de fenêtre, le dessus des cadres de porte, et les plinthes chauffantes.
- Passez l'aspirateur deux fois par semaine à l'aide d'un aspirateur muni d'un filtre HEPA, ou d'un aspirateur central qui est muni d'un dispositif d'aération vers l'extérieur.
- Si possible, enlevez la moquette mur à mur et remplacez-la par de la tuile, du plancher en linoléum ou en bois.
- Enlevez toutes les draperies en tissu épais et remplacez-les par des rideaux lavables ou, encore mieux, un store vénitien lavable.
- Changez les filtres de la fournaise régulièrement et, si vous avez une fournaise au gaz poussé, placez un filtre sur les prises d'air des chambres à coucher



- Enlevez tout encombrement (p. ex. : décorations, mobiles, fleurs de soie, etc.) afin de réduire le nombre d'endroits où la poussière peut s'accumuler.
- Gardez les livres dans une armoire munie de portes fermées.

Pour obtenir plus d'information :

Communiquez avec la Société canadienne de l'asthme au 1 866 787-4050 ou visitez le site www.asthma.ca.