



L'ÉLIMINATION DES ACARIENS À LA MAISON

Qui sont les acariens?

Les acariens sont de minuscules insectes invisibles qui vivent dans le poil des tapis, les objets en peluche, les draperies, les matelas, les oreillers et la literie. Contrairement aux araignées et aux tiques, les acariens sont invisibles à l'œil nu, ne mordent pas et ne transmettent pas de maladies. Un adulte moyen perd deux livres de peau morte par année, la majeure partie du temps pendant son sommeil. Les acariens vivent dans la literie et les matelas, et se nourrissent de ces morceaux de peau. Ils préfèrent les endroits chauds et humides.

Pourquoi devrions-nous nous soucier des acariens?

L'allergène des acariens est un puissant déclencheur chez certains asthmatiques. **FAIT : Plus de 50 % des asthmatiques aux prises avec des allergies sont sensibles aux acariens.** Vérifiez si vous êtes allergique aux acariens en parlant à votre allergologue ou à votre immunologue des tests allergiques. Si votre test d'allergie aux acariens est positif, entreprenez les démarches afin d'éliminer les acariens à la maison. La chambre à coucher est la pièce la plus habitée de la maison, avec une moyenne de huit heures de sommeil par nuit, ce qui fait d'elle un bon endroit où s'arrêter en premier.

Trucs pour réduire la quantité d'acariens

Une des plus grandes décisions à prendre est d'enlever ou de ne pas enlever les tapis.

Enlever les tapis de la chambre à coucher et du reste de la maison peut être une étape importante, mais aussi, dispendieuse. Si votre tapis est neuf, il perdra du poil et dégagera des gaz pendant un long moment. S'il est plus vieux, il y a de bonnes chances que de la saleté permanente et de la poussière se soient incrustées et qu'elles ne disparaissent pas en passant l'aspirateur. Les acariens s'enfoncent dans le tapis et se maintiennent grâce à des petites ventouses situées au bout de leurs pattes, ainsi, il est pratiquement impossible d'aspirer ceux qui sont vivants. S'il n'est pas possible d'enlever le tapis, un nettoyage fréquent s'avère impératif. Des tests ont démontré que le nettoyage à vapeur est plus efficace qu'un shampoing à l'eau froide.

Dans vos matelas et vos oreillers : les acariens sont là où vous dormez. C'est une bonne idée d'envelopper votre matelas et votre sommier dans des couvertures à glissière hypoallergéniques. Les couvertures respirantes sont plus confortables que celles en plastique, qui peuvent être chaudes et collantes lorsqu'il fait chaud. S'il y a plus d'un lit dans la pièce, ils devraient tous être protégés. Ces couvertures sont souvent disponibles dans les entreprises de soins à domicile, les pharmacies et les magasins où l'on vend des dispositifs médicaux.

Le plus important facteur dans l'élimination de la prolifération des acariens est probablement l'humidité. Si votre maison ne bénéficie pas de beaucoup d'aération, il faudrait qu'un système de ventilation efficace soit installé, tel qu'un échangeur d'air. Dans les endroits plus chauds et humides du pays, un conditionneur d'air devrait être utilisé l'été afin de réduire la propagation des acariens et de la moisissure.



Que faire afin d'éliminer la propagation des acariens dans votre maison?

Action	Coût			Efficacité
	Faible	Moyen	Élevé	Passable, bonne, très bonne
Laver tous les draps de lit au moins une fois par semaine. <ul style="list-style-type: none"> Laisser tremper ou utiliser un cycle de lavage plus long Utiliser une quantité suffisante de détergent Ne pas surcharger la machine à laver à laver afin de s'assurer que les vêtements puissent être basculés dans la cuve à lessive Bien rincer 	X			Très bonne
Enlever les tapis mur à mur. <ul style="list-style-type: none"> Remplacer les tapis par des surfaces plus facile à laver, telles que le bois, les carreaux ou les planchers en linoléum 			X	Très bonne
Si vous avez des tapis, passer vigoureusement l'aspirateur au moins une fois par semaine. <ul style="list-style-type: none"> Utiliser un aspirateur muni d'un filtre HEPA Sinon, utiliser un système central d'aspiration qui est muni d'un dispositif d'aération vers l'extérieur (pas au sous-sol) 		X		Très bonne
Passer la vadrouille au moins une fois par semaine.	X			Très bonne
Éviter un excès d'humidité dans la maison. <ul style="list-style-type: none"> Utiliser un hygromètre afin de gérer l'humidité dans la maison. Utiliser un humidificateur ou un conditionneur d'air l'été afin de conserver une humidité relative en dessous de 50 % Ne pas utiliser un humidificateur ou un vaporisateur en hiver Nettoyer les fuites immédiatement Utiliser les ventilateurs de la cuisine et de la salle de bain 	X X X	X		Très bonne
Envelopper les matelas et les sommiers dans des couvertures anti-acariens. <ul style="list-style-type: none"> Les couvertures devraient avoir un léger tissage de coton Couvrir le matelas en entier en utilisant une glissière Rubaner les glissières 			X	Très bonne
Utiliser des duvets et des couvertures lavables et les laver une fois par semaine.	X			Bonne
Nettoyer la chambre à coucher deux fois par semaine avec un linge humide et une	X			Bonne



vadrouille. Éviter de balayer.				
Remplacer les tapis d'entrée par des carpettes lavables.	X			Bonne
Désencombrer : • Enlever les livres, mobiles, décorations, plantes de soie et étagères de la chambre à coucher	X			Bonne
Garder les placards fermés et les corbeilles couvertes.	X			Bonne
Enlever tous les draps et rideaux. • Les remplacer par des stores vénitiens lavables		X		Bonne
Enlever les meubles rembourrés de la chambre à coucher.	X			Bonne
Enlever tous les jouets en peluche de la chambre à coucher. • Minimiser la présence de jouets en peluche ou acheter des jouets « convenant aux asthmatiques »	X			Bonne
Congeler les peluches non lavables pendant 24 heures et les rincer à l'eau froide afin d'enlever les acariens morts.	X			Passable
Changer les filtres de fournaise régulièrement et installer un filtre dans le conduit de la chambre à coucher.		X		Passable

Pour obtenir plus d'information :

Communiquez avec la Société canadienne de l'asthme au 1 866787-4050 ou visitez notre site Web à www.asthma.ca.