



ACARIENS

OBJECTIF 8

Imprimer



Tu es allergique **aux acariens**... que faire ?



Ta chambre doit être aérée tous les jours, 15 minutes, matin et soir



Ta chambre doit être aspirée plusieurs fois par semaine



La température de ta chambre doit être au maximum à 18°



Tes parents privilégient le rangement et éliminent rideaux, tapis et moquette



Dors avec un oreiller et une couette synthétiques



Utilise une housse anti-acariens



Tes draps doivent être lavés au moins une fois par semaine à 60°. Ta couette, ton oreiller et ta peluche, une fois par mois !



Tes parents doivent régulièrement passer l'aspirateur dans la maison



Et si tu veux en savoir plus, voici quelques informations à découvrir à la maison, avec tes parents

Les acariens sont des êtres vivants microscopiques (cousins de l'araignée) qui se développent dans la poussière de maison en se nourrissant des squames de peau humaine. On les trouve dans la literie (matelas, sommiers tapissiers, couette, oreiller...) canapés et fauteuils en tissus, tissus d'ameublement, tapis et moquettes. Les déjections d'acariens et les débris de leurs cadavres contiennent des substances allergéniques qui chez les personnes sensibilisées, se traduisent par de l'asthme (gêne respiratoire, sifflement, toux) rhinite (nez qui coule, éternuement) allergie oculaire...

En cas d'allergie aux acariens, il est nécessaire de réduire l'humidité (entre 45 et 60%) par l'aération (aérer la chambre tous les jours ainsi que le lit) et l'assèchement de l'air, ne pas dépasser une température dans les pièces de 18° (maximum 20°), éviter l'accumulation de la poussière (éviter les peluches, rideaux, tapis, moquette et privilégier le rangement de la chambre), nettoyer régulièrement la literie en lavant les draps (1 fois tous les 7 à 10 jours), les couettes et oreillers tous les mois (au maximum tous les 3 mois) à au moins 40° voire 60° et entourer le matelas avec une housse anti-acariens. Passer l'aspirateur régulièrement dans la chambre et dans le reste du logement.