

ma vie **d'allergik**

Les allergènes de la maison **ET MOI**



**Tout comprendre pour agir
et mieux vivre au quotidien
avec mes allergies**





EUX, les allergènes de la maison Présents dans toutes les pièces

Avec l'augmentation du nombre d'animaux domestiques et le confinement des logements, nous sommes de plus en plus exposés aux allergènes présents dans l'air des habitations.

Les acariens

Ces animaux **invisibles à l'œil nu** se nourrissent toute l'année de débris de peau morte. Ils se nichent préférentiellement dans des « pièges à poussière » : literies, moquettes, canapés, rideaux et peluches.



Localisation préférentielle : **chambre**

Les poils d'animaux

Chat, chien, cheval ou encore NAC (nouveaux animaux de compagnie), peuvent provoquer **des réactions allergiques**. Ces NAC représentent des espèces allant du hamster au rat, aux scorpions et reptiles.



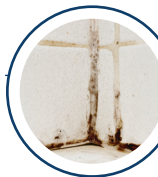
Localisation préférentielle : **salle de séjour**



Les moisissures

Elles se **développent tout au long de l'année**, à l'intérieur des logements humides et peu aérés. Des traces de moisissures peuvent être visibles sur les murs ou derrière un papier peint, sous un évier ou encore à la cave.

Localisation préférentielle : **salle de bain**



Les blattes

Les blattes ou cafards prolifèrent dans les **lieux humides et sombres** contenant des résidus de nourriture comme derrière l'électroménager dans la cuisine, les gaines d'aération, les fentes des murs ou les vide-ordures.

Localisation préférentielle : **cuisine**



Les acariens sont la **CAUSE LA PLUS FRÉQUENTE** des allergies respiratoires

La moitié des foyers français possèdent un animal de compagnie. L'allergie au chat est **LA PLUS FRÉQUENTE DES ALLERGIES** aux animaux



MOI, l'allergique aux allergènes de la maison

Je suis gêné toute l'année

Du fait d'une exposition permanente aux allergènes, les symptômes de l'allergie sont présents toute l'année, cela peut provoquer des manifestations allergiques comme :

- **une rhinite allergique** : j'éternue, mon nez gratte, coule ou est bouché. J'ai des démangeaisons de la gorge, de la bouche, dans les oreilles.



- **une conjonctivite allergique** : mes yeux grattent, sont rouges et pleurent.

- **de l'asthme** : je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle ou je tousse.



Pour identifier le ou les allergènes responsables de mon allergie

Une consultation allergologique classique comporte plusieurs étapes :

- 1. Un interrogatoire** : mon médecin me pose des questions sur mes symptômes, leurs fréquences et leurs circonstances de survenue
- 2. Un examen physique** : mon médecin recherche des signes physiques évocateurs d'allergie
- 3. Tests allergologiques** : cutanés et/ou sanguins pour identifier le ou les allergènes auxquels je suis sensibilisé
- 4. Diagnostic et démarche thérapeutique** : mon médecin identifie le ou les allergènes responsables de mon allergie et me propose une prise en charge adaptée



Plus de la moitié des enfants et des adolescents asthmatiques ont une **SENSIBILISATION AUX ACARIENS**

Votre médecin réalisera une véritable « **ENQUÊTE POLICIÈRE** » pour savoir à quoi vous êtes allergique



MOI CONTRE EUX, j'agis contre les acariens

La première étape est de réduire au maximum la présence des allergènes. Contre les acariens, voici quelques mesures.

- Je **baisse la température** : au maximum **19 °C** dans les **chambres** et **20 °C** dans les **autres pièces**.
- Je **réduis l'humidité** en :
 - **aérant** tous les jours ma chambre pendant **15 minutes**, même en hiver !
 - **évitant** de faire **sécher du linge** dans mon logement,
 - **réduisant** le nombre de **plantes vertes**.
 Un déshumidificateur peut être utile.
- Je passe l'**aspirateur** (muni d'un filtre HEPA*) et je fais un **dépoussiérage** approfondi. Je n'oublie pas les matelas, coussins et canapés, une fois par semaine.
- Je choisis un **revêtement de sol lavable** (parquet, sol stratifié, carrelage ou sol plastique).



- Je limite les « **nids à poussière** » : tapis, moquettes, carpettes, rideaux lourds, tentures murales, peluches ...
- Pour mon lit, j'installe un **sommier à lattes**.
- J'**aère le lit** tous les matins et je change de draps chaque semaine.
- J'utilise des **housses de matelas anti-acariens**.
- J'évite les **couettes et oreillers en plume** ou duvet naturel.
- Je **lave à 60 °C** les coussins, duvets, peluches et chaque trimestre les couvertures.



* HEPA : Haute Efficacité pour les Particules de l'Air

Si je ne peux **PAS LAVÉ** une peluche ou un doudou **À 60 °C**, je les place **AU CONGÉLATEUR** dans un sac hermétique durant 24 heures

En été, on peut **EXPOSER LA LITERIE** (matelas, couette, couverture...) au soleil pour **DÉTRUIRE LES ACARIENS**



MOI CONTRE EUX, j'agis contre les allergènes de la maison

Contre les moisissures

- J'aère les pièces humides.
- Dans la **salle de bain** :
 - je vérifie le **fonctionnement de la VMC** (ventilation mécanique contrôlée) et je **nettoie la bouche d'extraction** tous les mois,
 - je lave les **tapis de bain** régulièrement.
- Je réduis le nombre de **plantes vertes**.
- Je fais **réparer** s'il y a des **fuites d'eau**, des remontées d'humidité par les murs...

Contre les blattes

- J'**aspire** régulièrement les poussières, je nettoie fréquemment les placards, les dessous d'évier, l'arrière des frigos...
- Je **vide** et nettoie régulièrement les **poubelles**.
- Je **stocke** farine, sucre, pâtes, riz etc. dans des **boîtes hermétiques**.
- Je **bouche les lieux de passage** : fissure dans le mur, grillage sur conduit d'aération.



- Je peux utiliser des **insecticides** et des **répulsifs**.
- Si nécessaire, je peux faire intervenir une **société spécialisée** et le signaler au bailleur.

Contre les poils d'animaux

- J'**interdis la présence** des animaux de compagnie dans les chambres (surtout les chats), sur les lits ou les canapés.
- Je choisis des canapés à **surface lavable** (cuir ou simili cuir).
- Je passe souvent l'aspirateur.
- Si j'ai un chat, **je peux le laver** régulièrement s'il y est habitué assez tôt.
- J'évite les oiseaux ou les autres animaux en cage.

Autres polluants

Je **supprime** les **parfums d'intérieur** (bougies, encens, diffuseurs de parfum...) et les **huiles essentielles** qui libèrent des **substances irritantes** (COV : Composés Organiques Volatils).

La présence de **BUÉE SUR LES VITRES = EXCÈS D'HUMIDITÉ** dans la maison

Des conseillers médicaux en environnement intérieur peuvent intervenir à votre domicile à la demande du médecin. Ils apportent une aide précieuse pour repérer les allergènes dans la maison et proposer des solutions pratiques



MOI CONTRE EUX, j'agis contre mon allergie

Si malgré les mesures d'éviction je suis toujours gêné, mon médecin peut me prescrire des médicaments.

Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments soulagent les symptômes allergiques. Ils peuvent être pris par **voie orale**, par **voie locale** (pulvérisations dans le nez ou gouttes dans les yeux) ou par **voie inhalée** en cas d'asthme. Cependant, à l'arrêt de ces médicaments, **les symptômes peuvent revenir** si je suis toujours en contact avec le ou les allergènes.



La désensibilisation a pour objectif de :

- Développer une tolérance vis-à-vis de l'allergène afin de **réduire les symptômes d'allergie** et d'obtenir **un effet persistant** après l'arrêt du traitement
- **Réduire la prise de médicaments** symptomatiques
- **Éviter l'aggravation** de mon allergie
- **Prévenir l'apparition de nouvelles sensibilisations** et l'évolution vers un asthme

La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

La désensibilisation **cible la cause de l'allergie**. Cette option me sera proposée par mon médecin si mes symptômes persistent malgré la prise de médicaments symptomatiques. Le traitement par désensibilisation est pris par **voie sublinguale** (sous la langue), sous forme de comprimés ou de gouttes, en fonction des allergènes responsables. La durée préconisée du traitement de désensibilisation est de 3 ans.



Si j'envisage de commencer une désensibilisation, **je dois être suffisamment motivé** pour prendre mon traitement chaque jour pendant toute la durée prescrite par mon médecin.

La désensibilisation est généralement proposée à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

Il est important de discuter des **ENJEUX DE MON TRAITEMENT** avec mon médecin avant de débuter une désensibilisation

ma vie **d'allergik**

Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin



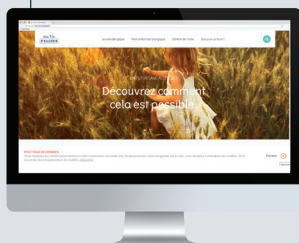
Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

maviedallergik.fr



Cette brochure a été réalisée avec la contribution de Mme Martine OTT, conseillère médicale en environnement intérieur (Strasbourg)

www.alk.fr



FR-NPR-2400074 - 07/24