

● ALLERGIE À LA POUSSIÈRE

Quels sont les symptômes ?

L'allergie aux acariens de la poussière peut déclencher des symptômes tout au long de l'année et avoir un impact considérable sur la santé et la qualité de vie. Chez les personnes atteintes, elle peut entraîner les affections et les symptômes que voici.

Rhinite allergique, accompagnée de symptômes affectant le NEZ

- Nez bouché ou qui coule
- Larmolement et irritation des yeux
- Perte de concentration, mal de tête et troubles du sommeil



Eczéma, accompagné de symptômes affectant la PEAU

- Démangeaison cutanée
- Éruption rougeâtre
- Apparition de petites vésicules



Asthme, accompagné de symptômes affectant les POUMONS

- Difficultés respiratoires
- Toux
- Respiration sifflante
- Sensation d'oppression à la poitrine

Les affections allergiques touchent des millions de personnes en Amérique du Nord. Elles vont du simple malaise occasionnel à un état grave pouvant même mettre en danger la vie, comme c'est le cas de l'asthme grave. Les symptômes varient d'une personne à l'autre et peuvent affecter les enfants tout aussi bien que les adultes.

“Un mauvais diagnostic et un traitement inadéquat à la gravité peuvent accroître la sévérité ainsi que la fréquence des «attaques»”.

Les allergies et l'asthme sont des causes principales d'absentéisme au travail et à l'école et peuvent produire un impact significatif sur la qualité de vie. Un mauvais diagnostic et un sous traitement peuvent accroître la gravité ainsi que la fréquence des «attaques». Alors que certains constateront que leurs symptômes d'allergie viennent et disparaissent, d'autres en seront affectés en tout temps.

● QU'EST-CE QU'UN ACARIEN DE LA POUSSIÈRE ?

Un acarien de la poussière est une créature microscopique appartenant à la famille des arachnides (araignée). C'est une bestiole au corps duveteux dénombrant plusieurs pattes et qui est une composante de la poussière de maison. Les acariens de la poussière sont extrêmement fertiles et nombreux. Ils ne mordent pas et ne transmettent pas de maladies. Toutefois, ils peuvent causer d'immenses dommages à la santé des gens qui en sont allergiques. Leur taille minuscule suggère en fait des organismes presque invisibles mais ils peuvent avoir des effets nuisibles très importants sur la santé.



● OÙ TROUVE-TON PRINCIPALEMENT LES ACARIENS ?

Les acariens de la poussière se multiplient en milieux chauds, humides et sombres. Ils se nourrissent des squames humaines et animales que nous et nos animaux de compagnie perdons chaque jour. Ils peuvent pondre jusqu'à 300 œufs dans leur courte vie de 80 jours et évacuer jusqu'à 200 fois leur poids entier en excréments. Les personnes allergiques aux acariens réagissent à la protéine des acariens et de leurs excréments.



Les acariens de la poussière vivent principalement dans les matelas, les oreillers et les tapis. Les matelas de lit constituent le milieu idéal pour les acariens parce qu'ils sont chauds et humides et fournissent en abondance leur nourriture favorite, les squames de peau humaine. Un lit moyen peut être infesté par des millions d'acariens. Nous passons environ huit heures par jour au lit, ce qui nous oblige à un contact étroit et prolongé avec les dangereuses matières fécales des acariens de la poussière.

L'exposition continue aux acariens détriticoles dans les matelas et la literie est une cause importante d'allergie. Un diagnostic peut facilement être fait par un allergologue au moyen d'un simple test cutané.

● COMMENT L'ALLERGIE AUX ACARIENS DE LA POUSSIÈRE PEUT-ELLE ÊTRE CONTRÔLÉE?

L'approche idéale en est une d'Apprendre, de s'Abstenir et d'Agir.

Apprendre

Commencez par obtenir un diagnostic professionnel fait par un allergologue pour confirmer celle-ci ou toute autre allergie.

s'Abstenir

Tentez d'éliminer l'exposition aux acariens de la poussière en diminuant leur nombre dans la maison. L'abstention est la première ainsi que la plus importante étape pour réduire les symptômes.

Agir

Si vous continuez à éprouver des symptômes ou si vous avez des allergies saisonnières aux substances en suspension dans l'air comme le pollen des arbres ou l'herbe à poux, demandez à votre médecin de vous renseigner au sujet des médicaments.

Les professionnels de la santé affirment que la meilleure façon d'éviter les symptômes de l'allergie aux acariens de la poussière est d'interposer un écran entre vous et eux.



Les enveloppes protectrices pour les matelas, les sommiers et les oreillers sont des outils essentiels vous permettant de maîtriser les acariens et leurs allergènes nuisibles.

“Seules les enveloppes protectrices munies d'une fermeture éclair, recouvrant les six côtés du matelas et du sommier, peuvent être considérées efficaces contre les acariens”.

Seules les enveloppes protectrices munies d'une fermeture éclair, recouvrant les six côtés du matelas et du sommier, peuvent être considérées efficaces contre les acariens de la poussière. De plus, elles privent les acariens de leur source d'alimentation puisque les squames humaines ne pénètrent pas les enveloppes protectrices.

En évitant le contact avec les particules allergènes, les personnes atteintes peuvent écarter les symptômes désagréables de l'allergie aux acariens de la poussière domestique.

Il serait également conseillé de maintenir le degré d'humidité entre 30 et 50 % dans les chambres à coucher puisque les acariens se multiplient davantage en milieu humide.

● ALLERGIE AUX MOISSISSURES

Les spores de moisissures à l'extérieur peuvent déclencher des allergies au printemps, en été et à l'automne. À l'intérieur, ils causent des problèmes pendant toute l'année. Dans des conditions propices, les problèmes de moisissure peuvent se développer dans n'importe quelle maison.



Les moisissures prospèrent dans les environnements humides et exigent deux facteurs afin de se développer à l'intérieur :

- humidité libre qui peut se produire sous forme d'humidité relative au-dessus de 50 %, de fuites de tuyauterie ou de fondations ou encore toute autre source persistante d'eau;
- quelque chose sur laquelle se développer. Les moisissures affectionnent particulièrement les parois des murs, le bois ou les tissus, mais se développeront pratiquement n'importe où si on leur en laisse l'opportunité.

Les moisissures se propagent en produisant des spores qui peuvent se dégager dans l'air ambiant. Ces spores se retrouvent dans la poussière domestique où ils se développent peuvent occasionner des symptômes si une personne allergique aux moisissures les inhale.

● QU'EN EST-IL DES ANIMAUX DE COMPAGNIE ?

Les animaux de compagnie procurent une présence, une sécurité ainsi qu'un sentiment de confort au sein de nombreuses familles. Malheureusement, il est possible de développer des allergies aux animaux de compagnie.



L'allergie aux animaux de compagnie provient d'une sensibilité à leur squames ou pellicules, aussi bien qu'à leur salive ou à leur urine. Cependant, les poils ou la fourrure risquent d'emmagasinier le pollen, la poussière, la moisissure et d'autres substances allergènes. Ce sont les squames qui occasionnent les réactions allergiques les plus significatives et non pas la longueur ou la quantité de poils présents sur l'animal de compagnie.

● ALLERGIES EN CLASSE

Plusieurs enfants passent sept à dix heures par jour à l'école. Ils s'exposent à des déclencheurs de symptômes qui se dissimulent dans plusieurs bâtiments scolaires comme le pollen, la poussière, la craie, les animaux de compagnie dans la classe ainsi que d'autres substances irritantes.



L'enseignante, l'enseignant et les administrateurs de l'école devraient connaître les mesures d'urgence à employer en cas d'épisode d'asthme, tout autant qu'ils devraient avoir en main une copie de la condition asthmatique de l'élève.

20 CONSEILS PRATIQUES POUR MIEUX RESPIRER JOUR APRÈS JOUR

1. Obtenez un diagnostic professionnel et suivez les directives de votre médecin.
2. Enfermez hermétiquement tous les matelas, tous les oreillers et les sommiers dans des housses imperméables aux allergènes munies de fermetures à glissière, non piquées et confortables.
3. Éliminez de la chambre à coucher tout objet susceptible d'amasser la poussière tels les livres, les bibliothèques, les bibelots, les ornements muraux, etc.
4. Supprimez les tapis de la chambre à coucher et privilégiez les planchers en bois ou les linoléum.
5. À chaque semaine, lavez toute la literie (draps, taies d'oreiller) à l'eau chaude (130°F/54,5°C). Les acariens résisteront aux cycles de lavage plus froids.
6. Remplacez les draperies lourdes par des rideaux légers lavables qui résisteront aux lavages fréquents ou, encore mieux, installez des toiles qui peuvent être nettoyées toutes les semaines.
7. Réduisez au minimum la poussière présente dans l'air ambiant en vous servant d'un linge humide pour épousseter.
8. Supprimez tout meuble rembourré et tout encombrement inutile dans la chambre à coucher.
9. Réduisez l'utilisation de meubles rembourrés : le vinyle ou le cuir est préférable.
10. Éliminez les jouets rembourrés de la chambre des enfants. Si un jouet favori est une nécessité, choisissez un jouet lavable. (Autrement placez le jouet au congélateur dans un sac de plastique jusqu'à ce qu'il soit congelé, une fois par semaine, pour éliminer les acariens. Toutefois, cette alternative ne supprimera pas les granules fécaux dans le jouet).
11. Les épureurs d'air de type HEPA peuvent éliminer les particules allergènes contenues dans l'air ambiant. Assurez-vous toutefois de choisir le modèle qui convient à votre chambre à coucher.
12. Nettoyez la fournaise et toutes les conduites d'aération (certaines études indiquent que cela n'est pas nécessaire). Également, les conduites d'aération peuvent être munies de filtres.
13. Ne laissez jamais les animaux de compagnie entrer dans la chambre à coucher.
14. Évitez les douillettes et les couvre-lits en chenille qui ne sont pas lavables.
15. Favorisez les meubles à tablettes vitrés ou fermés pour les livres ou les bibelots.
16. Évitez de trop humidifier votre maison. Les acariens adorent l'humidité !
17. Portez un masque anti-poussière quand vous époussetez si vous êtes allergique.
18. Utilisez un climatiseur en saison estivale ou encore un ventilateur de fenêtre à écran pour éviter l'infiltration de poussières et de pollen.
19. Passez régulièrement les housses protectrices à l'aspirateur.
20. Utilisez, si possible, un aspirateur central. Sinon, un aspirateur efficace muni d'un filtre HEPA est recommandé.

ASSOCIATION D'INFORMATION SUR L'ALLERGIE ET L'ASTHME

Consultez votre médecin pour un diagnostic et un traitement. Pour plus d'informations sur les manières d'éviter les substances allergènes, contactez l'AAIA à :

www.aaia.ca
1 800 611-7011 (anglais)
1 866 694-0679 (français)

Bureau national de l'AAIA
Case postale 100
Toronto (Ontario) M9W 5K9
Sans frais: 1-800-611-7011
Tél.: (416) 679-9521
Télééc.: (416) 679-9524
Courriel: national@aaia.ca

AAIA C.-B./Yukon
4730 Redridge
Kelowna (Colombie Britannique) V1W 3A6
Sans frais: 1-877-500-2242
Tél.: (250) 764-7507
Télééc.: (250) 764-7587
Courriel: bc@aaia.ca

AAIA Prairies/T.N.-O./Nunavut
16531, 114^e rue
Edmonton (Alberta) T5X 3V6
Tél. /Télééc.: (780) 456-6651
Courriel: prairies@aaia.ca

AAIA Ontario
Case postal 2371
St.Marys (Ontario) N4X 1A2
Tél.: (519) 284-4222
Sans frais: 1-888-250-2298
Télééc.: (519) 284-0384
Courriel: ontario@aaia.ca

AAIA Québec
172, chemin Andover
Beaconsfield (Québec) H9W 2Z8
Tél.: (514) 694-0679
Télééc.: (514) 694-9814
Courriel: quebec@aaia.ca

AAIA Atlantique
36, rue Morrisson
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3A 4M3
Tél. /Télééc.: (506) 459-4475
Courriel: atlantic@aaia.ca

Publié grâce à l'appui financier de Priva Inc., fabricant de la literie anti-allergène

Priva Inc.
9100, boul. Ray Lawson
Anjou, (Québec)
H1J 1K8
Courriel: piv@priva-inc.com
Site web: www.zipandblock.com
Sans frais: 1-800-761-8881
MC: Zip and Block est une marque de commerce de Priva Inc.

