

MESURES DE PROPHYLAXIE ANTIPOUSSIÈRE DE MAISON
PRINCIPALEMENT POUR LA CHAMBRE

La chambre :

1. *Eviter les revêtements du sol en moquette ou en tapis plain et préférer ceux en matière lavable (synthétique ou carrelage) ; éviter les tapis et carpettes.*
2. *Préférer des rideaux et des tentures en tissu synthétique.*
3. *Préférer sur les murs une peinture lavable à l'eau ou un tapis en papier lavable.*
4. *Eviter le dépôt de livres, jouets et objets en peluche ; éviter le vieux mobilier superflu (fauteuils, coussins, tableaux, bibelots).*
5. *Placer les réserves de linge et de vêtements en dehors de la chambre ou ouvrir les armoires à linge le moins possible ; ne pas laisser traîner les vêtements dans la chambre et toujours les ranger dans les armoires à l'abri des poussières.*
6. *Ne pas utiliser la chambre comme salle de séjour.*
7. *Nettoyer la chambre au chiffon humide et non à l'aspirateur ; ceci sera fait **en l'absence de la personne allergique.***
8. *Aérer la chambre tous les jours pour diminuer l'accumulation de vapeur d'eau dans la chambre.*
9. *Lutter contre l'humidité et par conséquent proscrire les humidificateurs ; un climatiseur éventuel permettra de réduire l'hygrométrie de l'habitat.*

Le lit :

1. *Utiliser de préférence un lit à sommier **métallique** ou **en bois** ; éviter les sommiers tapissiers ou les supports textiles.*
2. *Utiliser de préférence un matelas et des oreillers en **matière synthétique.***
3. *Utiliser une **couette**, voire des couvertures toujours en fibres synthétiques et les nettoyer au moins une fois tous les trois mois.*
4. *Placer des **housses** adaptées (par exemple housses Stallergènes) autour du matelas et de l'oreiller ; pour être efficaces, ces housses doivent être perspirantes : la couche synthétique de la housse doit être perforée d'orifices de 5 à 7 μ ; à partir de 20 μ les allergènes passent à travers ; à partir de 60 μ les acariens passent ; cet impératif explique le coût assez élevé de ces housses ; ces housses permettent d'isoler le patient par rapport à la source des allergènes.*
5. *Asperger le matelas (mais aussi un tapis éventuel) avec un **acaricide** peut s'avérer utile à condition d'éliminer ensuite les résidus d'acariens, également allergisants.*
6. *Aspirer la literie chaque semaine, après avoir enlevé les draps ; il est conseillé d'utiliser un **aspirateur muni d'un filtre HEPA** à la sortie arrière de l'aspirateur, afin de recueillir les allergènes car ils passent à travers la paroi du sac de l'aspirateur ; pour que l'aspirateur fonctionne, les sachets d'aspirateurs doivent être poreux : les pores ont 20 μ de diamètre, laissant passer les allergènes.*

Dr Georges Mouton