

## CONSEILS ALLERGIES ACARIENS



Les symptômes de réactions allergiques peuvent être inconfortables et invalidants. Vous trouverez dans ce document quelques conseils adressés aux personnes **vivant avec une allergie aux acariens**, afin d'éviter l'exposition à ces allergènes.

### QU'EST-CE QU'UN ACARIEN ?

- Impossible à voir à l'œil nu, les acariens sont microscopiques. Mesurant entre 0,1 et 0,6 mm, ils sont de la même famille que les araignées.
- Se nourrissant de nos particules de peaux mortes, on les retrouve principalement sur les matelas, les tapis, les oreillers, les toutous, les tissus, etc.
- Les acariens représentent l'allergène principal que l'on retrouve dans la poussière de la maison.

### RECOMMANDATIONS POUR DIMINUER L'EXPOSITION.

- Comme les acariens se prolifèrent rapidement dans un climat humide, il est recommandé de garder le taux d'humidité de votre maison le plus bas possible, soit entre 30 % et 40 %.
- Couvrez vos matelas et vos oreillers de housses antiacariens. Leur tissage les rend imperméables aux allergènes des acariens. On les retrouve dans plusieurs magasins à grande surface.

- ➔ Lavez vos draps à l'eau chaude (60 °C), une fois par semaine, et séchez-les à haute température, car la chaleur tue les acariens.
  
- ➔ Évitez les tapis et les meubles en tissus.
  
- ➔ Privilégiez les planchers faciles à nettoyer avec une vadrouille humide.
  
- ➔ Les filtres HEPA, dans les systèmes de ventilation et les aspirateurs, peuvent être bénéfiques pour filtrer l'air des allergènes.

## NOUS CONTACTER

Clinique ORL du Saguenay

Tél. : (418) 545-9989



**Dr. Antoine Bergeron**  
ORL & Chirurgie cervico-faciale

## RESSOURCES ET RÉFÉRENCES

- Association pulmonaire du Québec, Réseau Québécois Asthme et MPOC (RQAM), Clinique d'immuno-allergologie du CIUSSS-CHUS.
  
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, Allergies aux acariens.
  
- L'Association des Allergologues et Immunologues du Québec, l'allergie aux acariens, [https://allerg.qc.ca/Information\\_allergique/2\\_3b\\_acariens.html](https://allerg.qc.ca/Information_allergique/2_3b_acariens.html)