

SORTEZ DU QUOTIDIEN

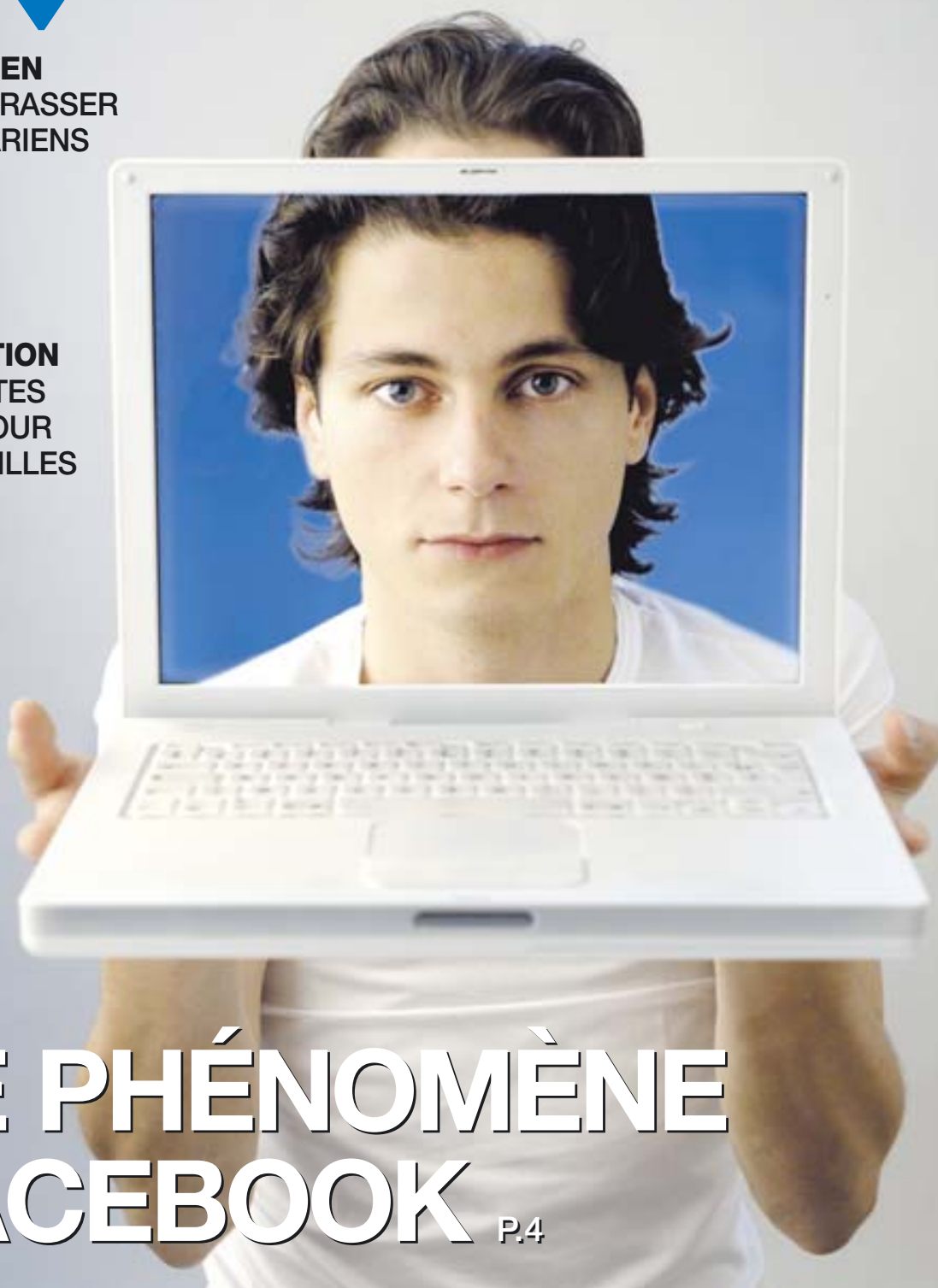
Directsoir

QUOTIDIEN
SE DÉBARASSER
DES ACARIENS

P.6

EXPOSITION
LES FASTES
DE LA COUR
À VERSAILLES

P.7



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

LE PHÉNOMÈNE FACEBOOK

P.4

RETROUVEZ les éditos de Jacques Séguéla (page 2),
et Jean-Marc Morandini (page 10)



© IMAGE SOURCE/PHOTONISTOP

HABITAT

Faites la chasse aux acariens

Profitez de l'arrivée des beaux jours pour effectuer un grand ménage de printemps dans votre logement. Le recours à une machine à laver et à un aspirateur puissant vous sera utile pour mener à bien votre guerre aux acariens.

➔ Ils sont des millions à coloniser les moindres recoins de votre habitation. Invisibles à l'œil nu, les acariens se reproduisent dans un environnement chaud et humide. Ils se nourrissent des produits de desquamation de notre peau (poils, pellicules, etc.). L'inhalation de leurs déjections ou de leurs dépouilles est à l'origine de nombreuses pathologies allergiques.

AÉRER, ASSAINIR ET ASPIRER

Même si ces parasites ne peuvent pas être totalement éradiqués, il est néanmoins possible de limiter leur prolifération afin de diminuer la gêne. Une aération régulière pendant quelques minutes des pièces de vie est vivement conseillée, ce qui permettra ainsi de diminuer le taux d'humidité. De préférence, la température ne doit pas excéder les 20 °C.

Évitez tous les meubles comme les fauteuils ou les chaises rembourrés, ainsi que les tapis et les moquettes, qui s'avèrent des nids douillettes pour les acariens. Préférez le carrelage, le plancher vitrifié ou un revêtement de sol lavable comme le lino. Par ailleurs, lavez les jouets en peluche de vos enfants et dépoussiérez régulièrement tous les bibelots disposés sur vos étagères. Délaissez, de plus, vos doubles rideaux – le plus souvent confectionnés avec des tissus épais – et remplacez-

les par des voilages plus légers. Concernant la chambre à coucher, lavez au moins une fois par semaine à 60 °C vos taies d'oreillers, vos draps et le linge de lit. Préférez des couvertures en matière synthétique et des housses de couettes en coton ou en lin. Optez pour un sommier à lattes

plutôt qu'à ressorts et aspirez l'encadrement du lit et le matelas dans lequel près d'un million d'acariens peuvent cohabiter.

0,25 g

de squame peut nourrir des millions d'acariens pendant trois mois.

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Envoyez-nous vos astuces, vos coups de cœur, vos coups de sang... sur les prochains thèmes que nous aborderons dans cette page, «Mieux consommer». Dites-nous tout sur conso@directsoir.net.

PROCHAINS THÈMES ABORDÉS :

- Les astuces pour créer son blog
- Le covoiturage pour voyager malin
- Préparer son bronzage
- Les secrets d'un apéro réussi
- Protéger son ordinateur des virus

3 QUESTIONS À...



© DR

Docteur Madeleine Epstein, allergologue

Quels sont les symptômes d'une allergie aux acariens ?

L'allergie peut provoquer une rhinite (écoulements du nez et éternuements répétés le matin au lever et le soir, nez bouché), de l'asthme (toux, gênes respiratoires) et des irritations cutanées comme l'eczéma.

Est-ce héréditaire ?

Oui, en partie. Il est nécessaire d'avoir un terrain génétiquement prédisposé à faire des allergies. Mais il faut également avoir l'environnement et les facteurs qui la déclenchent. En résumé, l'hérédité seule ne suffit pas, mais elle est nécessaire.

Quels sont les traitements ?

Il y a trois axes à suivre en parallèle : les traitements symptomatiques qui soulagent tout de suite, les mesures d'éviction visant à améliorer les lieux de vie, et le traitement de désensibilisation.

TÉMOIGNAGES

➔ FRÉDÉRIC, 31 ANS

Chaque matin, j'aère ma chambre pendant environ dix minutes avant de partir travailler. C'est un geste que j'effectue même en hiver quand les températures sont fraîches et atteignent des valeurs négatives. J'ai également acheté une housse de matelas qui le recouvre totalement. J'essaie enfin de laver mes oreillers et ma couette régulièrement.

➔ ANNIE, 45 ANS

J'ai interdit à mon chien de venir dormir sur mon lit ou dans ma chambre à coucher. Les acariens adorent les poils d'animaux. Au moins deux fois par semaine, je passe l'aspirateur dans son panier en osier et dans sa niche pour éviter que les parasites ne se multiplient. Je nettoie tous ses jouets avec de l'eau et utilise de la poudre «anti-acariens».

Des produits de traitement de l'air

➔ Les Français passent en moyenne 90% de leur temps dans des milieux fermés, souvent mal aérés, comme la maison ou le bureau, qui favorisent certaines maladies respiratoires et des allergies. Outre les nombreuses mesures d'hygiène préconisées afin de limiter la concentration d'acariens dans les habitats, des sociétés comme Air Naturel, spécialisées dans le traitement de l'air chez soi, proposent des produits novateurs : purificateurs,

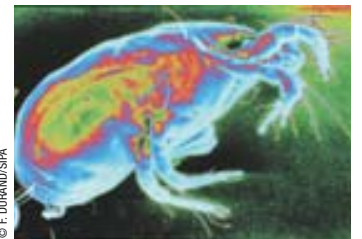
ioniseurs d'air, déshumidificateurs ou ventilateurs mécaniques. Les entreprises tentent d'en réduire la consommation d'énergie afin de respecter l'environnement.



© AIR NATUREL

L'AirPod, un purificateur d'air.

Règles d'usage à respecter



© F. DURAND/SIPA

Vue microscopique d'un acarien.

➔ **À FAIRE :** Achetez de préférence un aspirateur muni d'un filtre HEPA, à haute efficacité pour les particules allergéniques. Vous pouvez également utiliser un double sac aspirateur. Servez-vous d'un chiffon humide pour nettoyer vos meubles. Avant d'acquiescer une bombe antiacariens ou un acaricide – vendu en mousse, en liquide ou en poudre –, demandez conseil, au préalable, à votre médecin ou à votre pharmacien.

➔ **À ÉVITER :** Ne vous procurez jamais un acaricide dans un magasin d'horticulture. Les produits proposés sont en effet uniquement efficaces pour les végétaux. N'utilisez pas de produits détergents ou de sprays dépoussiérants, qui ne font qu'amplifier les risques d'allergies.