

EXEMPLE

Conseils spécifiques pour les asthmatiques

allergiques aux acariens

(mites de la poussière)



RQAM

RÉSEAU QUÉBÉCOIS
DE L'ASTHME ET DE LA MPOC

*La référence des professionnels
en santé respiratoire*



*Les conseils qui suivent s'adressent aux asthmatiques
allergiques aux acariens.*

- Couvrir le matelas, le sommier et les oreillers d'une housse anti-acarien à *fermeture éclair* (voir liste des détaillants au verso).
- Garder l'humidité le plus bas possible, en bas de 50% (l'idéal c'est entre 30% et 40%).
- Laver tous les draps du lit, à l'eau très chaude (60°C ou 140°F) une fois par semaine.
- Choisir des planchers faciles à laver. Éviter les tapis.
- Utiliser un linge humide pour enlever souvent la poussière sur les meubles et jouets. Éviter tout ce qui accumule la poussière ou qui se lave difficilement particulièrement dans la chambre à coucher comme une bibliothèque, des toutous, des couettes en plumes...
- Utiliser une vadrouille humide pour laver le plancher.
- Mettre des rideaux lavables ou des toiles en vinyle aux fenêtres.

EXEMPLE

Les endroits suivants vendent des housses imperméables (*anti-acariens*) efficaces :

Allergo medic : 1-888-847-7951

Vitalaire : (514) 728-3311 ou 1-800-465-1539

Les magasins Sears, Zellers, etc. détiennent également des housses de vinyle, l'important c'est que la housse couvre tout le matelas, soit anti-acarien et munie d'une fermeture éclair. Toutes les housses sont efficaces tant qu'elles ne sont pas brisées ou trouées.



Rédaction

Rachel Rouleau, M.Sc., pharmacienne en collaboration avec :
Denis Bérubé, MD, pneumologue-pédiatre, Myriam Brisson, infirmière
Suzanne Durocher, infirmière, Sylvie Laporte, inhalothérapeute
Chantal Lemire, MD, allergologue-pédiatre, Francisco Noya, MD, allergologue-pédiatre
Andrée Turenne, infirmière

Révision

Groupe de référence asthme pédiatrique du RQAM
Groupe de référence asthme adulte du RQAM
Parents d'enfants asthmatiques du CHUS

Approuvé par le Comité scientifique du RQAM en mai 2006
© RQAM