



Quelques conseils en cas d'allergie aux acariens et aux pollens

pour tes parents et toi

Quelques conseils en cas d'allergie aux acariens

- Enlevez les moquettes et les tapis et remplacez-les par un revêtement de sol lisse, comme du parquet et du linoléum.
- Pas de meubles recouverts de tissu.
- Utilisez des rideaux faciles à laver.
- Évitez l'accumulation d'humidité via une bonne aération et un chauffage uniforme de l'habitat. Ne chauffez pas la chambre à plus de 18 degrés.
- Allez en vacances en altitude. On n'y trouve pas d'acariens.
- Lavez régulièrement la literie à 60 degrés. Changez les draps et taies d'oreiller chaque semaine.
- Utilisez une housse anti-acariens au-dessus du matelas, de l'oreiller et de la couette.
- Utilisez autant que possible une serpillière ou un chiffon humide pour enlever les poussières.
- Laissez le lit ouvert une journée entière, afin qu'il puisse bien aérer.
- Habillez-vous et déshabillez-vous dans la salle de bains.
- Pas de livres ni de jouets et uniquement une peluche lavable dans la chambre à coucher.

Quelques conseils en cas d'allergie aux pollens

- Par temps sec, fermez autant que possible portes et fenêtres.
- Tenez compte des avertissements concernant le rhume des foins.
- Évitez les espaces enfumés.
- Après avoir joué/séjourné dehors et avant le coucher, prenez une douche et lavez-vous également les cheveux afin d'éliminer tous les pollens.