

11. LES ALLERGÈNES

Les allergènes sont des substances étrangères au corps humain capables de déclencher une réaction allergique¹ chez les personnes qui y sont sensibles. Bien que méconnus, ces allergènes sont nombreux au sein du logement (acariens, blattes, moisissures, etc.) et peuvent être facilement éliminés grâce à des gestes simples.

Conseils pour éviter la présence d'allergènes



- Dépoussiérez régulièrement sols, tissus d'ameublement... en passant l'aspirateur, et changez fréquemment les sacs d'aspirateur. Les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) sont les plus efficaces pour retenir les poussières ;
- Aspirez et shampooinez régulièrement moquettes et tapis. Si vous êtes allergique, il est préférable d'utiliser d'autres types de revêtements ;
- Nettoyez fréquemment les draps, couettes, oreillers et aérez régulièrement la literie ;
- Limitez la circulation des animaux, notamment dans les chambres ;
- Lavez régulièrement les animaux avec un shampoing adapté et brossez-les si possible à l'extérieur ;
- Évitez le stockage des ordures sur une longue durée ;
- Augmentez le temps d'aération naturelle du logement ;
- Veillez au bon entretien des systèmes de ventilation pour que leur efficacité soit maintenue dans le temps.

¹ L'allergie est une hypersensibilité de l'organisme à des substances, généralement inoffensives et présentes dans l'environnement. Ces substances, appelées allergènes peuvent se trouver dans l'air, l'alimentation ou les médicaments notamment. L'allergie résulte d'un dérèglement du responsable d'une perte de tolérance à des substances, a priori inoffensives, et rencontrées dans la vie quotidienne: les allergènes. Elle se manifeste par une réaction inadaptée de l'organisme après un contact avec ces substances. <https://www.ameli.fr>

POUR PLUS D'INFORMATIONS

→ **Sur l'allergie: site de l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL)** <https://allergies.afpral.fr>

→ **Plan d'action pour la Qualité de l'Air Intérieur**
<https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr>

→ **Retrouvez les conseils de l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) pour un « air sain dans votre logement »** <https://www.ademe.fr>

→ **Avez-vous les bons réflexes concernant l'air dans votre logement? Pour le savoir, faites le test du Ministère de l'Environnement, de l'Énergie et de la Mer**
<http://unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr>

→ **Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur (OQAI)**
<https://www.oqai.fr>