

Q.

Que faire pour réduire les symptômes des allergies saisonnières à la maison?

A.

Vous ouvrez les stores par une belle journée d'été pour laisser entrer la lumière du soleil. Peut-être que vous vous promenez

dans le parc, ou que vous travaillez dans le jardin.

C'est plutôt rafraîchissant. Mais si vous ne voyez que de l'herbe verte, des fleurs en pleine floraison et des nuages de poussière, de pollen et d'autres allergènes dans l'air, vous vous dites peut-être : « Oh non ! C'est la saison des allergies. »

Allergies saisonnières : Environ 50 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes d'allergies saisonnières.¹ Les symptômes courants sont les suivants ...

- Démangeaisons et larmoiement des yeux
- Éternuements
- Toux
- Écoulement nasal
- Pression sinusale
- Ou peut-être des difficultés à respirer si vous êtes asthmatique²

Q: Si votre saison d'été est marquée par un grand nombre de mouchoirs, de toux au coude et même de journées de travail manquées à cause des allergies saisonnières, y a-t-il quelque chose que vous pouvez faire pour y remédier?

A: Oui.

Conseils de nettoyage pour lutter contre les allergies saisonnières

Il est difficile d'éviter la plupart des allergènes qui suscitent une réaction allergique. Il est encore plus difficile si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur.

Mais à l'intérieur... un peu de nettoyage peut vous aider à mieux



Conseils de nettoyage pour lutter contre les allergies saisonnières

respirer et à éviter les problèmes liés à l'asthme et aux allergies.

Voici ce que vous pouvez faire :³

Dans la cuisine

- Chaque semaine, nettoyez les planchers, les surfaces des armoires, les dossierers et les appareils électroménagers. Utilisez de l'eau et du savon.
- Assurez-vous que le réfrigérateur reste propre. Utilisez un peu de vinaigre pour nettoyer.
- Utilisez un ventilateur d'extraction pendant que vous cuisinez pour réduire l'humidité et les moisissures.

Dans les chambres à coucher/salon

- Utilisez des housses anti-poussière pour les oreillers, les matelas et les sommiers.
- Lavez votre literie chaque semaine.
- Aspirez les tapis, les canapés et les chaises toutes les semaines.
- Lavez les tapis et les moquettes chaque semaine. Passez une vadrouille sur les surfaces dures.

Dans la salle de bain

- Utilisez un ventilateur d'extraction pour limiter l'humidité des bains et des douches.
- Lavez les tapis, les moquettes et le linge de maison toutes les semaines.
- Séchez la baignoire ou la douche avec une serviette après chaque utilisation pour éviter la formation de moisissures.

ASK THE WELLNESS DOCTOR

Dans toute la maison

- Maintenez les fenêtres fermées pendant la saison des allergies. Utilisez les systèmes de climatisation.
- Débarrassez-vous de tous les objets qui accumulent la poussière.
- Si vous avez des animaux domestiques dans la maison, ne les laissez pas accéder à votre chambre à coucher.
- Changez les filtres à air de votre système de climatisation et de votre chauffage chaque saison.
- Évitez le recours aux aérosols de nettoyage.⁴ Les recherches montrent que l'utilisation fréquente des aérosols de nettoyage augmente le risque d'asthme et de problèmes respiratoires. Utilisez du vinaigre.

Si vous souffrez d'asthme ou d'allergies, vous pouvez toujours profiter du soleil et de l'été. Il vous suffit de prendre un peu plus de temps pour garder votre maison propre afin de réduire la poussière, le pollen et les autres allergènes.

Références

1. American College of Allergy, Asthma & Immunology. (2022). Allergy facts. [Faits relatifs aux allergies.] De : <https://tinyurl.com/y57f2ggk>
2. American Lung Association. (2018). Don't fear spring allergies and asthma. [Ne craignez pas les allergies printanières et l'asthme.] De : <https://tinyurl.com/y6om8mq5>
3. Pongdee, T. (2019). Cleaning tips for allergy and asthma sufferers. [Trucs de nettoyage pour les personnes souffrant d'allergies et d'asthme.] De : <https://tinyurl.com/3zy6fhja>
4. Asthma and Allergy Foundation of America. (2020). Asthma-friendly cleaning tips. [Quelques conseils pour un nettoyage respectueux de l'asthme.] De : <https://tinyurl.com/3cfsxwfm>