

● ALLERGIE À LA POUSSIÈRE

Quels sont les symptômes ?
L'allergie aux acariens détriticoles peut causer tout au long de l'année des symptômes et occasionner des conséquences significatives sur la santé et la qualité de vie. Elle peut causer, chez les individus ayant développé une allergie aux acariens détriticoles, les conditions et symptômes suivants:

Rhinite Allergique, accompagnée de symptômes affectant le NEZ

- Éternuement
- Nez bouché ou qui coule
- Larmolement et irritation des yeux
- Concentration faible, mal de tête et sommeil troublé



Éczéma, accompagné de symptômes affectant la PEAU

- Démangeaison cutanée
- Éruption rougeâtre
- Apparition de petites vésicules



Asthme, accompagné de symptômes affectant les POUMONS

- Difficultés respiratoires
- Toux
- Respiration sifflante
- Sensation d'oppression à la poitrine



Les conditions allergiques affectent des millions de personnes en Amérique du Nord. Elles peuvent s'étendre d'un simple ennui occasionnel à une condition grave et même menaçante pour la vie, comme dans le cas de l'asthme sévère. Les symptômes varient d'une personne à l'autre et peuvent affecter les enfants tout aussi bien que les adultes.

“Un mauvais diagnostic et un traitement inadéquat à la gravité peuvent accroître la sévérité ainsi que la fréquence des «attaques»”.

Les allergies et l'asthme sont des causes principales d'absentéisme au travail et à l'école et peuvent produire un impact significatif sur la qualité de vie. Un mauvais diagnostic et un traitement inadéquat à la gravité peuvent accroître la sévérité ainsi que la fréquence des «attaques». Alors que certains constateront que les symptômes d'allergie viennent et disparaissent, d'autres sont affectés en tout temps.

● QU'EST-CE QU'UN ACARIEN ?

Un acarien détriticole est une créature microscopique appartenant à la famille des arachnides (araignée). C'est une bestiole au corps duveteux dénombrant plusieurs pattes et qui est un élément entrant dans la composition de la poussière de maison. Les acariens détriticoles sont extrêmement fertiles et nombreux. Ils ne mordent pas et ne transmettent pas de maladie. Toutefois, ils peuvent causer d'immenses dommages à la santé des gens qui en sont allergiques. Leur taille minuscule suggère qu'ils soient des organismes presque invisibles mais ils peuvent avoir des effets nuisibles très puissants sur la santé.



● OÙ TROUVE-T-ON PRINCIPALEMENT LES ACARIENS?

Les acariens détriticoles se multiplient dans les environnements chauds, humides et sombres. Ceux-ci se nourrissent des particules de peau humaine et animale. Ils peuvent pondre jusqu'à 300 œufs dans leur brève vie de 80 jours et évacuer jusqu'à 200 fois leur poids entier en excréments. Les personnes allergiques aux acariens réagissent à la protéine des acariens et de leurs excréments.



Les acariens détriticoles vivent principalement dans les matelas, les oreillers et les tapis. Les matelas de lit constituent le milieu idéal pour les acariens parce qu'ils sont chauds et humides et fournissent en abondance leur nourriture favorite, les squames de peau humaine. Un lit moyen peut être infesté par des millions d'acariens. Nous passons approximativement huit heures par jour au lit, ce qui nous oblige à un contact étroit et prolongé avec les dangereuses matières fécales des acariens détriticoles.

L'exposition persistante aux acariens détriticoles dans les matelas et la literie est une cause importante d'allergie. Un diagnostic peut facilement être fait par un allergologue qui effectuera un test simple sur la peau.

● COMMENT L'ALLERGIE AUX ACARIENS PEUT-ELLE ÊTRE CONTRÔLÉE?

L'approche idéale en est une d'Attention, d'Abolition et d'Action.

Attention

Débutez en obtenant un diagnostic professionnel fait par un allergologue pour confirmer celle-ci ou toute autre allergie.

Abolition

Tentez d'éliminer l'exposition aux acariens détriticoles en réduisant la quantité d'acariens dans la maison. L'abolition est la première ainsi que la plus importante étape pour réduire les symptômes.

Action

Si vous continuez à éprouver des symptômes ou à avoir des allergies saisonnières aux substances aéroportées comme le pollen des arbres ou les fibres de moquette, interrogez votre médecin au sujet d'une médication.

Les professionnels de la santé affirment que la meilleure façon d'éviter les symptômes de l'allergie aux acariens détriticoles est d'interposer un écran entre vous et eux. Les enveloppes protectrices pour les matelas, les sommiers et les oreillers sont des outils essentiels vous permettant de maîtriser les acariens et leurs allergènes nocifs.



“Seulement les enveloppes protectrices munies d'une fermeture éclair, recouvrant les six côtés du matelas et du sommier, peuvent être considérées efficaces contre les acariens”

Seulement les enveloppes protectrices munies d'une fermeture éclair, recouvrant les six côtés du matelas et du sommier, peuvent être considérées efficaces contre les acariens détriticoles. De plus, elles privent les acariens de leur source d'alimentation puisque les squames humaines ne pénètrent pas les enveloppes protectrices. En évitant le contact avec les particules allergéniques, les victimes peuvent éviter les symptômes désagréables de l'allergie aux acariens.

Il serait également conseillé de maintenir le degré d'humidité entre 30 et 50% dans les chambres à coucher puisque les acariens se multiplient davantage en milieu humide.

● COMMENT EXPLIQUER QUE LA MOISSURE SOIT PRÉSENTE DANS LA POUSSIÈRE DE MAISON ?

Les moisissures sont présentes à l'intérieur tout comme à l'extérieur. Les spores de moisissure extérieures peuvent déclencher des allergies printanières, en été et en automne alors que les spores de moisissure intérieures peuvent causer une problématique tout au long de l'année.



Les moisissures prospèrent dans les environnements humides et exigent deux facteurs afin de se développer à l'intérieur :

- 1 humidité libre qui peut se produire sous forme d'humidité relative au-dessus de 50%, de fuites de tuyauterie ou de fondations ou encore toute autre source persistante d'eau;
- 2 quelque chose sur laquelle se développer. Les moisissures affectionnent particulièrement les parois des murs, le bois ou les tissus, mais se développeront pratiquement n'importe où si on leur en laisse l'opportunité.

Les moisissures se propagent en produisant des spores qui peuvent être aéroportées. Ces spores peuvent occasionner des symptômes si une personne allergique aux moisissures les inhale.

● QUE SAVOIR À PROPOS DES ANIMAUX DE COMPAGNIE ?

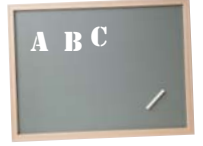
Les animaux de compagnie procurent une présence, une sécurité ainsi qu'un sentiment de confort au sein de nombreuses familles. Malheureusement, il est possible de développer des allergies aux animaux de compagnie.



L'allergie aux animaux de compagnie provient habituellement des particules de peau (pellicules) qui se détachent, tout autant que dans leur salive ou leur urine. Cependant, les poils ou la fourrure risquent d'emmagasinier le pollen, la poussière, la moisissure et d'autres substances allergènes. Ce sont les particules de peau (pellicules) qui occasionnent les réactions allergiques les plus significatives et non pas la longueur ou la quantité de poils présents sur l'animal de compagnie.

● ALLERGIES DANS LA CLASSE

Plusieurs enfants passent sept à dix heures par jour dans un établissement scolaire et s'exposent aux éléments provoquant le déclenchement des symptômes qui se dissimulent dans plusieurs bâtiments scolaires comme le pollen, la poussière, la craie, les animaux de compagnie dans la classe ainsi que d'autres substances irritantes.



L'infirmière, l'enseignant et les administrateurs de l'école devraient connaître les mesures d'urgence à employer en cas d'épisode d'asthme, tout autant qu'ils devraient avoir en main une copie de la condition asthmatique de l'élève.

20 SUGGESTIONS JOURNALIÈRES QUI VOUS AIDERONT À MIEUX RESPIRER

1. Obtenez un diagnostic professionnel et suivez les directives de votre médecin.
2. Scellez tous les matelas, tous les oreillers et les sommiers dans des enveloppes imperméables aux allergènes munies de fermeture à glissière, non piquées et confortables.
3. Éliminez de la chambre à coucher tout objet susceptible d'amasser la poussière tels les livres, les bibliothèques, les bibelots, les ornements muraux, etc.
4. Supprimez les tapis de la chambre à coucher et privilégiez les planchers en bois ou les linoléum.
5. A chaque semaine, lavez toute la literie (draps, taies d'oreiller) à l'eau chaude (130°F/54.5°C). Les acariens résisteront aux cycles de lavage plus froids.
6. Remplacez les draperies lourdes par des rideaux légers lavables qui résisteront aux lavages fréquents ou, encore mieux, installez des toiles qui peuvent être nettoyées toutes les semaines.
7. Réduisez au minimum la poussière présente dans l'air ambiant en vous servant d'un linge humide pour épousseter.
8. Supprimez tout meuble rembourré et tout encombrement inutile dans la chambre à coucher.
9. Réduisez l'utilisation de meubles rembourrés : le vinyle ou le cuir est préférable.
10. Éliminez les jouets rembourrés de la chambre des enfants. Si un jouet favori est une nécessité, choisissez un jouet lavable. (Placez alternativement le jouet au congélateur dans un sac de plastique jusqu'à ce qu'il soit congelé, une fois par semaine, pour éliminer les acariens. Toutefois, cette alternative ne supprimera pas les granules fécaux dans le jouet).
11. La filtration de l'air à l'aide d'un filtre à haute efficacité (H.E.P.A.) peut éliminer les particules allergènes contenues dans l'air ambiant. Assurez-vous toutefois de choisir le modèle qui convient à votre chambre à coucher.
12. Utilisez un bon filtre pour la fournaise afin d'éliminer les particules allergènes dans l'air en circulation. Nettoyez la fournaise et toutes les conduites d'aération. (Certaines études indiquent que ce dernier ne soit pas une nécessité) Également, les conduites d'aération peuvent être munies de filtre.
13. Ne permettez pas aux animaux de compagnie de pénétrer dans la chambre à coucher.
14. Évitez les douillettes et les couvre-lits en chenille qui ne sont pas lavables.
15. Favorisez les meubles à tablettes vitrés ou fermés pour les livres ou les bibelots.
16. Évitez de trop humidifier votre maison. Les acariens adorent l'humidité!
17. Portez un masque anti-poussière quand vous époussetez si vous êtes allergique.
18. Utilisez un air climatisé en saison estivale ou encore un ventilateur de fenêtre à écran pour éviter l'infiltration de poussières et de pollen.
19. Nettoyez à l'aspirateur les enveloppes protectrices régulièrement.
20. Utilisez, si possible, un aspirateur central. Sinon, un aspirateur efficace muni d'un filtre H.E.P.A. est recommandé.

ASSOCIATION D'INFORMATION SUR L'ALLERGIE ET L'ASTHME

Consultez votre médecin pour un diagnostic et un traitement. Pour plus d'informations sur les manières d'éviter les substances allergènes, contactez l'AAIA à :

www.aaia.ca
1 800 611-7011 (anglais)
1 866 694-0679 (français)

AAIA Bureau National
Casier postal 100
Toronto, Ontario M9W 5K9
Tél.: (416) 679-9521
Sans frais: 1-800-611-7011
Fax: (416) 679-9524
Courriel: national@aaia.ca

AAIA BC/Yukon
4730 Redridge
Kelowna, Colombie Britannique V1W 3A6
Tél.: (250) 764-7507
Sans frais: 1-877-500-2242
Fax: (250) 764-7587
Courriel: bc@aaia.ca

AAIA Prairies/NWT/Nunavut
16531, 114ième rue
Edmonton, Alberta T5X 3V6
Tél./Fax: (780) 456-6651
Courriel: prairies@aaia.ca

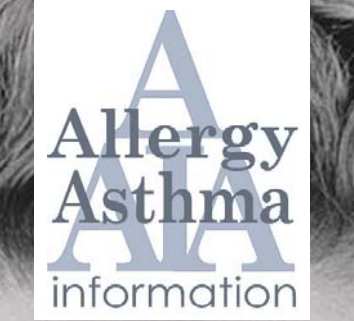
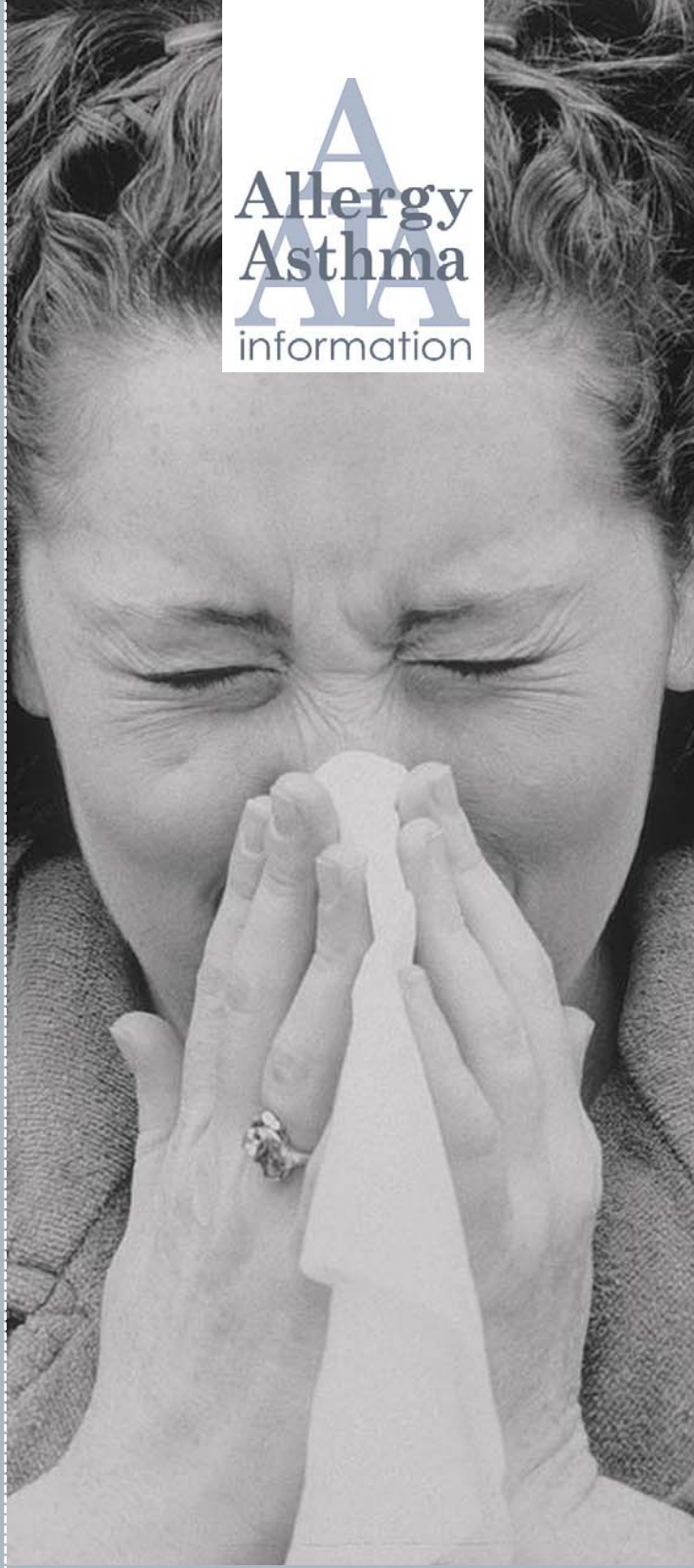
AAIA Ontario
Casier postal 2371
St-Marys, Ontario N4X 1A2
Tél.: (519) 284-4222
Sans frais: 1-888-250-2298
Fax: (519) 284-0384
Courriel: ontario@aaia.ca

AAIA Québec
172 Andover
Beaconsfield, Québec H9W 2Z8
Tél.: (514) 694-0679
Fax: (514) 694-9814
Courriel: quebec@aaia.ca

AAIA Atlantic
36 rue Morrisson
Fredericton NB E3A 4M3
Tél./Fax: (506) 459-4475
Courriel: atlantic@aaia.ca

Publié grâce à un don de Priva Inc., fabricant de la literie anti-allergène

Priva Inc.
9100 boul. Ray Lawson
Anjou, QC, Canada
H1J 1K8
Courriel: piv@priva-inc.com
Site web: www.zipandblock.com
Sans frais : 1-800-761-8881



Dust, Pet and Mold Allergies

DUST ALLERGY

What are the symptoms?

Dust mite allergy can cause year-round symptoms and have a significant effect on health and quality of life. It can lead to the following conditions and symptoms in individuals who have developed an allergy to dust mites:

Allergic Rhinitis, with symptoms affecting the **NOSE**

- runny or stuffy nose
- itchy, watery eyes
- poor concentration, headache and sleep disturbances



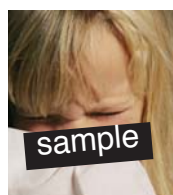
Eczema, with symptoms affecting the **SKIN**

- itchy skin
- red rash
- small, raised blisters



Asthma, with symptoms affecting the **LUNGS / BREATHING**

- breathing difficulties
- coughing
- wheezing
- chest tightness



Allergic conditions affect millions of people in North America. They can range from being an occasional nuisance to being severe and even life threatening, as in the case of severe asthma. Symptoms will vary from person to person and can affect children as well as adults.

Allergies and asthma are leading causes of absenteeism at work and school and can significantly impact quality of life. Poor diagnosis and under treatment can result in increasing severity and frequent "attacks". While some people will find that allergy symptoms come and go, others are affected year round.

"Poor diagnosis and under treatment can result in increasing severity and frequent "attacks".

Dust allergy can provoke symptoms throughout the year, but it may not be obvious that dust is the underlying cause of symptoms.

WHAT ARE DUST MITES?

The dust mite is a microscopic creature of the arachnid (spider) family. It is a multi-legged creature with a furry body, which is a component of household dust. Dust mites are extremely fertile and numerous. Dust mites do not bite, nor do they transmit diseases.

However, they can wreak havoc on people who have become sensitive to them. Their tiny size means that they are an almost invisible organism, but they can have very powerful adverse effects on health.



WHERE ARE DUST MITE TYPICALLY FOUND?

Dust mites prosper in warm, humid and dark environments. They feed on the human and animal skin particles that we and our pets shed on a daily basis. They can lay up to 300 eggs in their brief 80-day lifetime and leave up to 200 times their entire weight in droppings. People allergic to dust mites react to the protein in the mites and their droppings.

Dust mites live primarily in mattresses, pillows and carpets. The bed mattress is an ideal environment for mites, as it is warm, humid and provides an abundance of the mites' favourite food, i.e., human skin scales. The average bed can be infested with millions of mites. We spend approximately eight hours per day in bed, leading to close and prolonged contact with harmful fecal pellets of the house dust mite.



Continual exposure to the house dust mite in mattresses and bedding is a major cause of allergy, yet many people are unaware that this is a trigger of their allergies and asthma. A diagnosis can easily be made by an allergist using a simple skin test.

HOW CAN DUST MITE ALLERGY BE CONTROLLED?

The best approach is one of Awareness, Avoidance and Action.

Awareness

Start by getting a professional diagnosis by an allergist to confirm this and any other allergies.

Avoidance

Try to eliminate exposure to dust mites by reducing the amount of dust mite in the home. Avoidance is the first and most important step in reducing symptoms.

Action

If you continue to experience symptoms or have seasonal allergies to airborne substances such as tree pollens and ragweed, ask your doctor about medications.

Medical professionals agree that the best way to avoid the symptoms of dust mite allergies is to create a non-invasive barrier between them and you. Protective mattress, box spring and pillow encasings are an essential tool, allowing you to contain the mites and their harmful allergens.



"Only ZIPPERED encasings that completely enclose all six sides of the mattress and box spring can be considered dust mite proof."

the unpleasant symptoms of house dust mite allergies.

It will also help if humidity levels in the bedroom can be kept in the range of 30 to 50 per cent since mites thrive on humidity. A hygrometer is an inexpensive device that can be used to measure humidity levels.

WHY IS MOLD PRESENT IN HOUSE DUST?

Molds are found both indoors and outdoors. Outdoor mold spores may provoke allergies in the spring, summer and fall while indoor molds can cause problems year round. Any house can develop a mold problem given the right conditions.



Like dust mites, molds thrive in humid environments. You might not see it growing on the walls, but it may still be present in your home. Molds require two factors to grow indoors:

1. free moisture that can occur in the form of relative humidity above 50 percent, leakage from pipes or foundations, or any ongoing source of water; and
2. something to grow on. Molds particularly like to grow on wall-board, wood or fabrics, but will grow virtually any place if they are given a chance.

Molds spread by producing spores that can become airborne. These spores can end up in house dust where they grow. Dust from mold-contaminated houses can cause allergy symptoms if a mold-sensitive person inhales it.

WHAT ABOUT PETS?

Pets provide companionship, security and a sense of comfort to many families. Unfortunately, it is possible to develop allergies to pets and it is impossible to know in advance whether this will occur. People with a family history of allergy and those who have already developed other allergies should be cautious about deciding to acquire a pet.



Pet allergy usually results from sensitivity to pet dander, or skin flakes, as well as their saliva and urine. The hair is not considered to be a very significant allergen. However, the hair or fur can collect pollen, dust, mold and other allergens. A frequent misconception is that shorthaired animals cause fewer problems. It is the dander (skin scales) that causes the most significant allergic reactions - not the length or amount of hair on the pet.

ALLERGIES IN CLASSROOM

Many children spend seven to 10 hours a day at school and they may be surrounded by symptom-causing triggers hiding inside many school buildings including pollen, dust, chalk, classroom pets, and other irritating substances.



The school nurse, teacher and administrators should know what to do in the event of an asthma episode and should have a copy of the child's Asthma Management Plan, but parents can also advocate for allergen-safe classrooms that are cleaned regularly and that are free of carpet, pets, molds and dust.

20

DAY-TO-DAY TIPS THAT WILL KEEP YOU BREATHING EASY

1. Get a professional diagnosis and follow your doctor's instructions.
2. Seal all mattresses, all pillows and box springs in allergen impermeable, non-quilted, zippered, comfortable barrier encasings.
3. Remove all dust-collecting objects from the bedroom e.g., books and bookcases, ornaments and wall hangings.
4. Remove carpets from the bedroom and use wooden flooring or linoleum.
5. Wash all bed linens (sheets, pillowcases) weekly in hot water (130°F/54.5°C). Cooler wash cycles will not kill the mites.
6. Replace heavy curtains with lightweight/ washable ones that can be washed frequently or, better still, use blinds that can be cleaned weekly.
7. Keep airborne dust to a minimum by using a damp cloth when dusting.
8. Remove upholstered furniture and unnecessary clutter from the bedroom area.
9. Minimize the use of upholstered furniture: vinyl or leather is preferable.
10. Remove stuffed toys from children's' bedrooms. If a favourite toy is a must, then chose a washable toy. (Alternatively place the toy in a plastic bag in the freezer till frozen once a week to kill dust mites.)
11. H.E.P.A. air cleaners can help remove airborne allergen particles; however, be sure to choose the appropriate model for your room.
12. Clean the furnace and all air ducts. (some studies say latter not necessary) Also, Air ducts can be covered with a filter.
13. Never allow pets in the bedroom area.
14. Avoid comforters and chenille bedspreads.
15. Use enclosed bookcases and curio cabinets instead of open shelves.
16. Avoid over humidifying the home. Mites love humidity!
17. If allergic, wear a dust mask when cleaning.
18. Use an air conditioner in summer or screened window ventilators to keep out dust and pollen.
19. Vacuum the dust proof encasings regularly.
20. Use a central vacuum if possible, otherwise an efficient vacuum with a H.E.P.A filter.

THE ALLERGY/ASTHMA INFORMATION ASSOCIATION



See your doctor for a diagnosis and treatment. For more information about allergen avoidance, contact the AAIA at

www.aaia.ca
1 800 611-7011 (english)
1 866 694-0679 (french)

AAIA Bureau National
Casier postal 100
Toronto, Ontario M9W 5K9
Tel.: (416) 679-9521
Toll Free: 1-800-611-7011
Fax (416) 679-9524
Email: national@aaia.ca

AAIA BC/Yukon
4730 Redridge
Kelowna, Colombie Britannique V1W 3A6
Tel.: (250) 764-7507
Toll Free: 1-877-500-2242
Fax: (250) 764-7587
Email: bc@aaia.ca

AAIA Prairies/NWT/Nunavut
16531, 114ième rue
Edmonton, Alberta T5X 3V6
Tel. /Fax : (780) 456-6651
Email : prairies@aaia.ca

AAIA Ontario
P.O. Box 2371
St-Marys , Ontario N4X 1A2
Tel. : (519) 284-4222
Toll free : 1-888-250-2298
Fax : (519) 284-0384
Email : ontario@aaia.ca

AAIA Québec
172 Andover
Beaconsfield, Québec H9W 2Z8
Tel. : (514) 694-0679
Fax : (514) 694-9814
Email : quebec@aaia.ca

AAIA Atlantic
36 rue Morrison
Fredericton NB E3A 4M3
Tel. /Fax : (506) 459-4475
Email : atlantic@aaia.ca

Published through a donation from Priva Inc., manufacturer of



Priva Inc.
9100 blvd. Ray Lawson
Anjou, QC, Canada
H1J 1K8
Courriel: piv@priva-inc.com
Web site: www.zipandblock.com
Toll Free : 1-800-761-8881



Allergies à la poussière, aux animaux, aux moisissures