
INFORMATIONS CORONAVIRUS / ASTHME et ALLERGIES

Les recommandations des pneumologues et des allergologues

Les réponses aux questions posées par les patients et leur entourage

Communiqué du 8 Avril 2020

Depuis le début de l'épidémie de Coronavirus, l'Association Asthme & Allergies diffuse des Communiqués régulièrement mis à jour pour faire le point sur les **risques encourus par les personnes asthmatiques et/ou allergiques**, et apporter des réponses aux questions les plus fréquemment posées au **Numéro Vert Asthme & Allergies Infos Service 0800 19 20 21**.

Ces **questions-réponses** sont également mises en ligne sur son site www.asthme-allergies.org

Ces derniers jours, les questions et les inquiétudes des appelants au Numéro Vert portent particulièrement sur le confinement et ses répercussions sur l'air qu'on respire chez soi.

QUESTIONS-RÉPONSES :

Je suis allergique aux pollens et très gêné dès que je mets un pied dehors, avec le nez qui coule et les yeux qui pleurent. Du coup, je n'ose pas aérer chez moi. Que faire ?

Tout d'abord, concernant le risque de contagion, ne craignez rien : le virus ne rentrera pas par votre fenêtre, car il ne reste pas en suspension dans l'air extérieur : les particules microscopiques sont très rapidement dispersées par le vent et les courants d'air. En période de confinement, il faut plus que jamais aérer suffisamment votre logement. Cela permet de renouveler l'oxygène et aussi d'éliminer les allergènes de l'environnement intérieur : poussière, acariens, poils d'animaux, spores de moisissures... Vous devez aérer votre logement 10 à 15mn : le matin avant 10h et le soir après 16h pour éviter les heures où les particules de pollens sont les plus nombreuses dans l'air. Pour connaître la présence de pollen dans l'air de votre région, vous pouvez vous rendre sur le site du RNSA (www.pollens.fr)

J'ai une VMC chez moi, comment savoir si elle fonctionne correctement ?

Vous pouvez vérifier son bon fonctionnement en posant une feuille de papier toilette ou un mouchoir en papier fin. S'il est "aspiré" et qu'il reste « collé », c'est que votre système aspire bien. Pensez à vérifier également que les arrivées d'air, en haut des fenêtres et portes-fenêtres, ne sont pas bouchées.

Les purificateurs d'air sont-ils utiles pour lutter contre le Coronavirus ?

La transmission par voie respiratoire se fait par l'inhalation de gouttelettes expulsées par le malade, par exemple, quand il tousse ou éternue. Les coronavirus survivent quelques heures dans le milieu extérieur, sur des surfaces inertes sèches. En milieu aqueux, ces virus peuvent survivre plusieurs jours. La durée de survie est conditionnée par plusieurs paramètres comme le type de support, l'humidité résiduelle, la température, la quantité de liquide biologique et la concentration virale initiale. Concernant l'utilisation de systèmes d'épuration d'air, l'expérience a montré une absence d'efficacité clinique vis-à-vis de la diffusion de cas de bronchiolites, dues au virus respiratoire syncytial, dont le mode de transmission est similaire au coronavirus.

Contact-Press Association ASTHME & ALLERGIES :

Marie-Caroline LAFAY tél : 06 16 56 46 56 mclafay@gmail.com

J'ai une allergie aux acariens, comment faire mon ménage sans risquer de déclencher une crise d'asthme ?

Commencez par ouvrir vos fenêtres pendant la durée du ménage et si vous le pouvez, protégez votre visage avec un masque en tissu. Pour faire les poussières, utilisez un chiffon humide et évitez tous les produits aérosols et les lingettes imprégnées nettoyantes, car cela favorise l'inhalation de particules pouvant être néfastes pour la santé. Pour le sol, évitez le balai qui fait remonter la poussière dans l'air, et utilisez plutôt l'aspirateur (de préférence aspirateur muni d'un filtre HEPA - Haute Efficacité pour les Particules Aériennes 13 ou 14), puis une serpillère humide. Attention également aux produits d'entretien : choisissez de préférence ceux portant un label « NF environnement » ou « Écolabel » qui contiennent moins de substances irritantes pour vos bronches. Si possible, demandez à votre conjoint(e) de faire le ménage à votre place, et profitez-en pour sortir (tout en respectant les consignes : attestation, durée, etc.)

Mon petit garçon est fortement allergique aux acariens, et j'ai remarqué que depuis l'épidémie de Covid-18 il était souvent plus essoufflé. Est-ce que ça peut avoir un rapport avec le confinement ?

Avec l'épidémie de Covid-19 et l'obligation de rester chez soi, il est probable qu'il passe davantage de temps sur son lit et peut-être aussi sur le canapé, les fauteuils... qui contiennent des acariens. Idéalement, son matelas doit être équipé d'une housse anti-acariens validée. Si ce n'est pas le cas, il faut procéder à un bon ménage avec l'aspirateur : retirez d'abord tous les draps et alèses, puis aspirez soigneusement tout le matelas (dessus, dessous) avec l'embout-suceur de l'aspirateur (de préférence aspirateur muni d'un filtre HEPA - Haute Efficacité pour les Particules Aériennes 13 ou 14). Faites de même avec les canapés, fauteuils, poufs, coussins. Si vous avez des tapis, aspirez-les, secouez-les à la fenêtre et exposez-les au soleil. Vous devez changer et laver (à 60°C) les draps et housses de couette 1 fois par semaine. Pour les oreillers, couettes, couvertures, oreillers, coussins : s'ils ne sont pas équipés de housse anti-acariens validées, il faut les laver en machine tous les 3 mois. Pareil pour les peluches. Et bien sûr, pensez à aérer au moins deux fois par jour la chambre et les autres pièces, pendant 10 à 15mn (évittez de le faire entre 10h et 16h pour ne pas faire rentrer les pollens dans ce créneau où ils sont plus nombreux dans l'air extérieur).

Peut-on utiliser de l'eau de Javel pour tout désinfecter ?

L'eau de Javel est connue pour ses propriétés désinfectantes sur les sols, sanitaires, éviers, certains revêtements mobiliers, etc. Tout d'abord il ne faut jamais l'utiliser pure, mais toujours diluée (1/10) dans de l'eau froide. Mais, n'abusez pas de l'eau de Javel - même diluée - car elle peut être irritante. Et pensez à aérer au moment de son utilisation !

Attention : ne mélangez jamais l'eau de Javel avec d'autres produits car ça peut être très dangereux. Ne diluez l'eau de Javel qu'avec de l'eau froide. Ne l'utilisez pas sur la peau, les aliments, les animaux...

Je suis allergique aux poils de mon chat. En temps normal, je prends un traitement et ça va bien. Mais depuis le confinement, je recommence à éternuer et à avoir de l'asthme. Que puis-je faire ?

Les personnes qui ont habituellement des allergies aux poils d'animaux peuvent voir leurs symptômes d'allergie augmenter du fait de rester enfermées chez elles. La première chose à faire est d'aérer au maximum votre logement, plusieurs fois par jour, aussi fréquemment que possible. N'hésitez pas à passer l'aspirateur 1 fois par jour, pour éliminer au maximum la poussière et les poils, ou procédez à un balayage humide. Si vous disposez d'une chambre à part, interdisez son accès à votre chat. S'il a l'habitude d'aller sur les fauteuils et les canapés, recouvrez-les d'un tissu que vous pourrez secouer par la fenêtre et laver régulièrement. Si vos symptômes semblent s'aggraver, il faut contacter votre médecin ou votre allergologue car votre état nécessite peut-être que votre traitement soit adapté.

L'allergologue m'a détecté une allergie aux moisissures. Je voudrais savoir comment faire pour ne pas en avoir chez moi

Pour lutter contre les moisissures, il faut combattre l'humidité dans les lieux clos. Prenez votre douche rapidement pour éviter que l'humidité n'y reste. Evitez les bains qui dégagent beaucoup de vapeur. Si vous avez la chance d'avoir une fenêtre dans votre salle de bain, aérez le plus souvent possible. Après la douche, passez l'éponge y compris sur les murs, pour absorber au maximum l'humidité. S'il y a des moisissures apparentes, il faut avant tout trouver la cause (fuite, joint abîmé, ventilation défectueuse...) et

la réparer. Éliminez les moisissures avec une éponge et du liquide vaisselle (choisi parmi les liquides estampillés d'un logo "NF-environnement" ou "Eco label". Les nouvelles recommandations ne conseillent plus d'utiliser l'eau de Javel, qui pose trop de problèmes respiratoires aux asthmatiques. Pour faire sécher votre linge, si vous n'avez pas la chance de pouvoir le faire sécher dehors, dans un jardin ou sur un balcon, ouvrez la fenêtre afin de ne pas garder d'humidité dans votre logement.

J'ai des cafards dans ma cuisine, est-ce qu'ils peuvent augmenter mes allergies ? Comment m'en débarrasser ?

Les cafards sont réputés pour être particulièrement allergisants, pouvant entraîner des allergies respiratoires, des rhinites ou de l'asthme. Ils sont attirés par la nourriture, les restes minuscules qui peuvent être tombés à terre, le contenu des poubelles, les aliments stockés et mal refermés, les gamelles des chiens et chats... Pour lutter contre les cafards (ou blattes), vous devez tout d'abord procéder à un bon nettoyage de la cuisine. Pour ne pas les attirer, placez vos denrées alimentaires à l'abri dans des boîtes hermétiques et dans des placards bien fermés, ne laissez jamais traîner de vaisselle sale. Utilisez des sacs placés dans des poubelles fermées par un couvercle et jetez-les ensuite rapidement dans les bacs à ordures ménagères. Puis repérez si possible par quel(s) endroit(s) ils pénètrent chez vous (angles des plafonds, sols, tuyauteries, grilles d'aération) et bouchez les trous. Si nécessaire, placez un morceau de tulle ou de moustiquaire sur les grilles d'aération pour conserver leur fonctionnement mais empêcher le passage des insectes. N'utilisez pas de sprays, mais plutôt des gels, ou des poudres. Vous pouvez aussi fabriquer vous-même votre « anti-cafards ». Par exemple, mélangez 3 sachets d'acide Borique (que l'on trouve en pharmacie) + 1 ou 2 œufs cuits ou crus + 6 pommes de terre cuites. En faire des petites boulettes, et les disposer sur le passage des insectes (derrière le réfrigérateur, la cuisinière, etc...). Attention, tenir hors de la portée des jeunes enfants !

Je voudrais profiter du confinement pour refaire les peintures de mon séjour et rajeunir quelques meubles. Comment me protéger pour ne pas inhaler de substances ?

Pour la peinture, vous devez choisir une peinture notée A+ c'est à dire sans ou avec très peu de COV (Composés Organiques Volatils). Aérez au maximum pendant et après les travaux, et protégez-vous avec un masque : cette recommandation est impérative, un tissu ne peut être suffisamment efficace. Si vous n'avez pas de masque en cette période où ils manquent, abstenez-vous de peindre. Ce sont les mêmes recommandations pour tous les travaux de bricolage du même type : colles, mastiques, solvants, vernis, vitrifiants, cires, décapants, diluants, laques... sont très irritants et sont déconseillés si vous êtes allergique ou asthmatique, d'autant plus si vous ne pouvez aérer correctement.

Les plantes dépolluantes sont-elles efficaces pour améliorer la qualité de l'air intérieur et lutter contre le Coronavirus ?

Si vous êtes allergique, méfiance ! Les plantes ne sont absolument pas dépolluantes, bien au contraire. Certaines d'entre elles peuvent être source de réactions allergiques, comme par exemple le ficus Benjamina. Allergique ou non, n'oubliez pas de retourner régulièrement la terre, afin d'éviter l'installation de moisissures à la surface des pots. Quant à permettre de lutter contre le Coronavirus, certainement pas : aucune plante n'a a priori la faculté de désinfecter l'air ambiant et de tuer les virus.

J'ai entendu dire qu'on pouvait assainir l'air de la maison avec de l'encens, est-ce vrai ?

Non. Il faut éviter les encens, papier d'Arménie, lampes Berger, bougies parfumées, huiles essentielles, pots-pourris, parfums d'ambiance, désodorisants... qui ne font que libérer des particules indésirables dans votre air intérieur (COV Composés Organiques Volatiles, formaldéhydes...)

Vous avez d'autres questions ? Posez-les par mail : contact@asthme-allergies.asso.fr nous les transmettrons à notre Conseillère Médicale en Environnement Intérieur qui vous répondra individuellement.

L'Association Asthme & Allergies met en ligne régulièrement sur son site www.asthme-allergies.org des informations mises à jour ainsi que des réponses aux questions les plus fréquemment posées.

Son **Numéro Vert Asthme & Allergies Infos Service 0800 19 20 21** bien que parfois saturé, s'efforce de répondre au mieux aux inquiétudes des personnes asthmatiques et/ou allergiques.

Les connaissances et recommandations évoluent rapidement. Tenez-vous régulièrement informés via des sources scientifiques et officielles vérifiées :

- . <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- . <https://www.santepubliquefrance.fr/>

Pour tous renseignements sur vos médicaments (autorisés/non-autorisés) en période de Coronavirus :
<https://www.covid19-medicaments.com/>



L'association Asthme & Allergies est une association à but non lucratif, régie par la loi 1901, dont les principaux objectifs sont d'informer et soutenir les patients asthmatiques ou allergiques, les parents, ainsi que les médecins et les professionnels de santé. Les supports et moyens utilisés pour délivrer l'information sont variés : brochures gratuites, Newsletter, site internet, Numéro Vert d'information (appel gratuit), aide aux associations de patients, coordination d'actions lors de la Journée Mondiale de l'Asthme, de la Journée Française de l'Allergie, etc.

ASTHME & ALLERGIES INFOS SERVICE :



Site : www.asthme-allergies.org Facebook : www.facebook.com/associationasthmeetallergies

Association Asthme & Allergies - 8 Rue Tronson du Coudray - 75008 PARIS

Contact-Press Association ASTHME & ALLERGIES :
Marie-Caroline LAFAY tél : 06 16 56 46 56 mclafay@gmail.com