

Publication HealthyCleaning101 :

Les symptômes de l'asthme provoqués par des bactéries dans la poussière

Selon l'Association canadienne de produits de consommation spécialisés (ACPCS), des recherches sont en cours pour permettre aux scientifiques de mieux comprendre le lien entre la poussière domestique et l'asthme.

Des études soutenues par le National Institute of Environmental Health Sciences des États-Unis montrent que les bactéries présentes dans la poussière domestique produisent des substances chimiques qui peuvent déclencher l'asthme et les symptômes qui y sont liés, comme la respiration sifflante. Connus sous le nom d'endotoxines, ces produits chimiques se trouvent dans les parois cellulaires des bactéries. Lorsque les bactéries se rompent ou se désintègrent, les produits chimiques libérés peuvent provoquer une inflammation des voies respiratoires.

Selon Shannon Coombs, présidente de l'ACPCS, « Bien que les échantillons de poussière prélevés sur les sols de la cuisine et du salon présentent des niveaux plus élevés de ces produits chimiques que ceux prélevés dans les chambres à coucher, l'étude a révélé que l'impact sur la santé était plus important dans la chambre à coucher, où des facteurs tels que la durée et le moment de l'exposition interviennent. »

Les mesures suivantes peuvent aider à contrôler la quantité de poussière dans la chambre à coucher :

- Laver les linges chaque semaine.
- Utilisez des housses spéciales anti-acariens, parfois appelées « imperméables aux allergies », sur les oreillers et les matelas. Si vous n'utilisez pas de housses, lavez les oreillers au moins quatre fois par an et remplacez-les annuellement.
- Utilisez des stores lisses ou des rideaux lavables. Essuyez les stores chaque semaine avec un chiffon propre et humide. Lavez les rideaux tous les mois.
- N'utilisez pas de moquette dans la chambre à coucher. Utilisez un sol en linoléum, vinyle ou bois et des tapis lavables. Lavez les tapis une fois par semaine.
- Dépoussiérez les meubles chaque semaine, en utilisant un produit dépoussiérant ou un chiffon spécial qui attire la poussière.
- Passez l'aspirateur et la serpillière humide sur les sols chaque semaine.

Pour plus d'informations sur le nettoyage et la santé, consultez le site Web de l'ACPCS à l'adresse www.healthycleaning101.org/fr/.