

Quelques conseils :

1. *Aérer tous les jours de façon prolongée.*
2. *Garder propres et sèches les cuisines et salles de bain.*
3. *Enfermer les aliments dans des boites hermétiques.*
4. *Boucher les fissures où les insectes peuvent se cacher. Ne pas boucher les grilles d'aération.*
5. *Dès l'apparition de blattes, prévenez le Syndic ou le bailleur afin qu'une entreprise spécialisée soit missionnée.*
6. *Éviter l'utilisation d'insecticides du commerce qui peuvent aggraver l'asthme en particulier.*
7. *Diminuer la température à 19°C ou 20°C.*

Allergie aux blattes

Mesures préventives

Pour toute question, vous pouvez contacter :

Service pneumologie - Hôpital Laennec

Boulevard Jacques Monod 44093 Nantes cedex 1

*Romain Habeau, conseiller médical en environnement
intérieur Loire-Atlantique - Vendée*

Tel : 02 44 76 87 99 - Fax n° 02 40 16 52 41

Portable : 06 29 21 86 46

Courriel : romain.habeau@chu-nantes.fr

L'allergie est liée à la blatte germanique qui est la plus commune dans nos habitations. Elle suit l'homme dans ses déplacements, transportée dans les marchandises, les cartons, les bagages, etc... Elle est plutôt petite (1,5 cm), de couleur beige, et se promène la nuit.

La blatte recherche les lieux chauds et humides et une nourriture variée car elle est omnivore (les moindres débris alimentaires sont mangés). Les facteurs – températures – humidité – nourriture – sont donc ceux qu'il faut maîtriser afin de ne pas avoir de blattes chez soi car le traitement avec des insecticides peut être nocif pour l'homme et ne remédie pas à la cause de l'infestation.

Les symptômes de l'allergie aux blattes sont la rhinite, la conjonctivite, l'asthme allergique, voire l'eczéma.

Conseils pour votre intérieur

→ **Air** : il est important d'aérer le logement tous les jours pour permettre de diminuer l'humidité intérieure et les polluants domestiques.

→ **Aliments** : conservez les aliments dans des boîtes hermétiquement fermées (ni papier ni carton qu'elles peuvent grignoter). Ne laissez jamais des aliments à l'air libre et nettoyez immédiatement les salissures. Les aliments et l'eau des animaux de compagnie ne doivent pas non plus traîner toute la journée et toute la nuit.

→ **Allergènes** : ce sont des protéines de poids et de tailles variables qui peuvent pénétrer dans l'organisme par inhalation, ingestion ou par contact et qui provoquent l'allergie. Ils se retrouvent principalement dans la salive, les déjections, et le corps de la blatte, même morte. Les allergènes se retrouvent en suspension dans l'air.

→ **Aspirateur** : un aspirateur courant ne modifie pas le taux d'allergènes dans l'air. Pour être efficace, il doit être équipé d'un filtre adéquat HEPA (haute efficacité pour les particules aériennes), capable de retenir les allergènes. Jeter les sacs d'aspirateur régulièrement.

→ **Bouchage des fissures et protection des points d'entrée** : les fissures autour des plinthes, des canalisations, des évier, du bain et d'autres endroits par où passent la tuyauterie et les fils électriques sont à boucher. Appliquer une pièce de moustiquaire sur les grilles d'aération. Ne boucher surtout pas les grilles d'aération !

→ **Chaleur** : si les blattes cherchent refuge dans nos maisons, c'est parce qu'elles sont originaires de pays chauds et qu'elles ne peuvent survivre à l'extérieur en hiver. Une température de 25°C est favorable à leur développement.
Matériel utile : un thermomètre

→ **Détection des blattes** : il est important d'agir rapidement. Dès l'apparition de blattes en appartement, il est important de contacter son syndic ou son bailleur pour l'en informer. Une intervention par une entreprise spécialisée pourra ainsi être planifiée.

→ **Housse de matelas anti-allergènes** : elle doit être totalement hermétique (elle doit englober le matelas sur toute sa surface = 6 faces et doit être fermée avec une fermeture éclair) ; imperméable aux allergènes, mais perméable à l'air et à la vapeur d'eau ; lavable. Son efficacité est démontrée. La housse est à entretenir par lavage en machine < 60°C, 2 fois / an.

→ **Humidité relative** : elle est favorise le développement des blattes à 70% d'humidité relative. En réduisant l'humidité, on lutte contre leur développement.
Matériel utile : un hygromètre.

→ **Insecticides** : ils sont nocifs pour l'homme également. Les aérosols peuvent aggraver l'asthme en particulier. C'est pourquoi il est préférable de faire appel à un professionnel de la désinsectisation. Dans les logements collectifs, il convient de contacter le syndic d'immeuble ou le bailleur social afin de traiter l'ensemble de l'immeuble. En cas d'asthme allergique ou d'autres pathologies respiratoires, prévenez l'entreprise au préalable afin qu'un protocole d'intervention soit éventuellement mis en place.

→ **Lavage en machine** : élimine les allergènes par action mécanique du lavage (vêtements, literie, peluche etc...)

→ **Lit** : c'est un réservoir d'allergène. Si des blattes sont présentes ou ont été présentes dans la chambre, protéger le matelas par une housse anti allergènes.

→ **Moquette et autres supports textiles** : ce sont des réservoirs d'allergènes. Les sols lavables sont à préférer aux moquettes et sont à entretenir par balayage humide en évitant le balayage (remise en suspension de la poussière).

→ **Œufs** : la femelle place ses œufs (de 30 à 40) dans une espèce de capsule, l'oothèque, qui est bien visible également. Passer l'aspirateur pour les éliminer à condition d'avoir un filtre HEPA et de jeter le sac rapidement.

→ **Propreté** : nettoyez bien la cuisine tous les jours. Nettoyez régulièrement le tour et le dessous des meubles et appareils électroménagers. Éviter les zones humides (fuites par exemple). Une simple couche de graisse accumulée derrière la cuisinière peut assurer la survie et la reproduction de plusieurs blattes adultes. Videz le réservoir de vidange sous le réfrigérateur, source d'eau pour les blattes.

→ **Pièges** : vous pouvez utiliser les pièges collants du commerce pour surveiller et localiser les populations de blattes.

→ **Poubelles** : Placez les ordures dans des sacs plastiques, puis dans une poubelle avec couvercle. Éliminez-les tous les jours.

→ **Vaisselle** : ne laissez pas de vaisselle sale, en particulier la nuit, ou immergez-la dans une forte solution de détergent et d'eau en attendant de la laver.