

# Allergie Les Évictions allergènes 4 aux animaux domestiques

## 1/ Limiter les contacts avec l'animal

### Pourquoi ?

- Environ 3% de la population française est allergique aux animaux domestiques
- Ce sont surtout les phanères (poils et plumes), les squames (fragments de peau), l'urine et les sécrétions de certaines glandes, comme chez le chat, qui sont allergisantes
- La sensibilisation aux chats est plus fréquente que la sensibilisation aux chiens
- Les poissons d'aquarium ne sont pas directement en cause dans les allergies  
Attention à leur nourriture à base de crustacés, larves de moustiques...

### En pratique

- Ne pas adopter d'animaux quand on se sait allergique
- Interdire à l'animal l'accès aux chambres
- Lui interdire les canapés et tapis qui accrochent les poils
- Nettoyer les coussins que côtoie l'animal toutes les deux semaines
- Ne pas faire dormir l'animal avec soi
- Pour les personnes faisant de l'équitation et côtoyant une personne allergique au cheval : se doucher au centre équestre et se changer avant de rentrer (éviter de ramener ses vêtements à la maison)

Réseau ALLERGOLOR  
allergolor@chu-nancy.fr  
www.allergolor.org



## Diminuer la quantité d'allergènes

### Pourquoi ?

- La litière des rongeurs, oiseaux, chats..., en séchant, transforme l'urine en particules volatiles que l'on peut respirer  
Chez le chat, la production d'allergène varie en fonction du sexe : les femelles sont moins allergisantes que les mâles

### En pratique

- Laver l'animal toutes les 2 semaines
- Confier à d'autres
  - Son brossage quotidien
  - Le changement de la litière 2 à 3 fois par semaine
  - Le nettoyage de la cage 2 à 3 fois par semaine ...
- Éventuellement, faire castrer le chat
- Brosser régulièrement ses vêtements pour faire tomber tous les poils qui restent accrochés
- Ne pas laisser traîner les manteaux et blousons



## Choisir des surfaces faciles d'entretien pour limiter les réserves d'allergènes

### Pourquoi ?

- Les substances allergisantes peuvent être transportées
- Elles persistent plusieurs mois (même quand il n'y a plus l'animal en question)

### En pratique

- Passer l'aspirateur 2 à 3 fois par semaine (filtre HEPA)
- Éventuellement utiliser des purificateurs d'air équipé d'un filtre HEPA
- Dépoussiérer les meubles avec un chiffon humide 1 à 2 fois par semaine
- Éviter les moquettes, tapis et coussins où vont facilement s'accrocher les poils.
- Cantonner l'animal dans une pièce facile à nettoyer (murs lavables, sol carrelé)

