

Les **blattes**, aussi appelées cafards, sont de petits insectes, en général de couleur brune ou noire et mesurant dans les 1-3 cm à l'âge adulte. Elles aiment les endroits humides et où la nourriture est facile d'accès.

Pour éviter d'entrer en contact avec les blattes, les **mesures d'éviction** suivantes sont **utiles et complémentaires aux traitements prescrits par votre médecin**. Le but de ce document est de vous donner des pistes pour vous protéger des allergènes qui vous posent problème tout en altérant le moins possible votre qualité de vie.

### Ne pas créer un environnement favorable aux blattes :

- **Limiter l'humidité** : éviter les eaux stagnantes, réparer les dégâts d'eau, aérer 30 minutes au moins par jour, bien aérer les pièces humides, éventuellement utiliser un déshumidificateur (qui doit être nettoyé régulièrement), laisser entrer le soleil dans les pièces humides, ne pas occlure les bouches d'aération
- **Ne pas nourrir les blattes**: éviter les aliments accessibles (stock d'ordures ménagères, aliments à l'air libre, vaisselle sale...)

### Éliminer les blattes déjà présentes :

- **Nettoyer les zones infestées** : utiliser des détergents (ex : eau de Javel diluée à 10%)
- **Bloquer leurs accès d'entrée** : boucher les trous par où elles entrent
- **Faire désinsectiser par un professionnel** en cas d'infestation importante
- **Ne pas garder les cartons des magasins** (ils peuvent contenir des œufs de blatte)...

### Choisir ses occupations

- **Vacances** : en général ce n'est pas un problème, à moins que le logement soit infesté de blattes
- **Métier et loisirs** : l'idéal est de choisir des activités qui ne se pratiquent pas dans des lieux potentiellement infestés de blattes ... sans pour autant renoncer à ses passions ! Il peut être utile de discuter avec votre allergologue des risques des activités envisagées.

### Porter avec vous la trousse d'urgence prescrite par votre médecin

- **Selon les manifestations de votre allergie, votre médecin vous a prescrit un traitement** contre l'asthme, la toux, le rhume, la conjonctivite ou les démangeaisons. Il est impératif de les avoir avec vous en permanence, car les mesures d'éviction décrites dans ce document peuvent ne pas suffire à éviter les allergènes que vous ne supportez pas.
- **Pour en savoir plus**, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet **[www.immunologie-allergologie-paiano.ch](http://www.immunologie-allergologie-paiano.ch)**, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.