

Les acariens

Votre lit est rempli d'acariens toxiques pour les poumons. Voici comment les tuer rapidement, facilement et naturellement.

Si vous faites votre lit immédiatement en vous levant, les draps vont piéger des millions d'acariens qui vivent dans votre lit, se nourrissant des cellules mortes de votre peau et de votre sueur et qui peuvent potentiellement contribuer à des problèmes d'allergies et d'asthme. Un lit défait et ouvert, cependant, expose ces créatures à l'air frais et à la lumière et cela aidera à les déshydrater et les tuer.

Le Dr Stephen Pretlove de l'École d'Architecture Universitaire de Kingston, propose une explication simple. Lorsque vous faites votre lit, surtout immédiatement après vous être levé, vous piègez la chaleur de votre corps, les cellules mortes de votre peau et surtout votre sueur, dans le lit. Mais laisser le lit défait expose les draps à l'air et à la lumière, les séchant et ainsi, réduisant la durée de vie des acariens.

Pendant que nous dormons, nous transpirons. Une personne moyenne peut transpirer jusqu'à un litre par nuit. Cela crée un terreau idéal pour les acariens.

Pourquoi ce conseil? Freiner le nombre d'acariens qui vivent dans votre lit.

Les scientifiques estiment qu'il pourrait y avoir jusqu'à 1,5 million d'acariens qui vivent en moyenne dans un lit, se nourrissant des cellules mortes que nous perdons sur nos draps pendant que nous dormons.

Ce n'est pas tant leur existence – que ce qu'ils laissent derrière qui pose des problèmes pour les humains. Leurs excréments peuvent accroître les allergies à la poussière et provoquer des poussées d'asthme lorsqu'elles sont inhalées.

Carolyn Forte, Directrice du Laboratoire de Nettoyage à l'Institut Good Housekeeping (Institut du Bon Entretien de la Maison) a dit que puisqu'il y a des acariens partout, cela ne pourrait pas faire une grande différence de laisser votre lit défait. Mais elle ajoute qu'il serait sage de laisser votre lit défait pendant un certain temps au cours de la matinée de façon à laisser les draps sécher après tous vos mouvements de la nuit.

Pendant notre sommeil, nous transpirons et notre peau pèle et dépose ces pellicules sur les draps – offrant un véritable festin aux acariens, les habitants de notre lit.

Si vous faites votre lit directement après vous être levé, toutes les cellules mortes de la peau, l'humidité de votre sueur et les acariens sont piégés sous les draps jusqu'à l'heure du coucher.

Carolyn Forte conseille de faire votre lit après votre petit-déjeuner et votre toilette. Et aussi, lavez vos draps toutes les semaines ou toutes les deux semaines – sans oublier les taies d'oreiller.

Toutefois, si vous laissez votre lit défait, les acariens, l'humidité et les cellules de la peau sont laissées à la lumière et à l'air frais.

« Nous savons que les acariens ne peuvent survivre qu'en absorbant de l'humidité à l'aide de petites glandes à l'extérieur de leur corps », dit le Dr Stephen Pretlove de l'École d'Architecture de l'Université de Kingston.

« Une chose aussi simple que de laisser le lit défait pendant la journée peut éliminer l'humidité des draps et du matelas de sorte que les acariens se déshydratent et meurent », a-t-il ajouté.

Alors, oui, les experts recommandent de laisser votre lit défait toute la journée – et de ne faire votre lit que le soir quand vous rentrez chez vous.

Après une journée d'exposition à l'air frais et à la lumière, un grand nombre des acariens de votre lit seront morts, ce qui vous permettra de respirer un peu plus facilement, et ce sera une excuse scientifique pour expliquer la raison pour laquelle vous n'avez pas fait votre lit.

Source : http://preventdisease.com/news/15/092915_This-Why-Important-Kids-Not-Make-Bed.shtml