

Prévention de l'allergie aux acariens





Gilles San Martin

Ce qu'il faut savoir

Les acariens sont de minuscules arachnides, invisibles à l'œil nu, mesurant entre 0,1 et 0,5 millimètre. Les espèces les plus courantes dans nos habitations sont *Dermatophagoides pteronyssinus* et *Dermatophagoides farinae*. Ils se nourrissent principalement de squames de peau humaine, de cheveux, de moisissures et de poussières domestiques. Leur lieu de vie privilégié est la literie, où chaleur, humidité et obscurité favorisent leur développement. On les retrouve aussi dans les tapis, moquettes, canapés, peluches et rideaux.

Dans les Pays de la Loire, notamment sur la façade atlantique, l'humidité ambiante favorise leur présence dans l'habitat.

A contrario, on observe une disparition des acariens en altitude, au-delà de 1500m, où l'air est trop sec.

L'allergie aux acariens

L'allergie aux acariens est déclenchée par l'inhalation de protéines présentes sur les acariens eux-mêmes et dans leurs déjections. Ces allergènes provoquent une réaction exagérée du système immunitaire chez les personnes sensibles, responsable des symptômes allergiques.

Symptômes

Les symptômes les plus fréquents sont :

- Rhinite allergique : nez bouché, écoulement nasal clair, éternuements répétés, démangeaisons nasales, du palais ou des oreilles.
- Conjonctivite : yeux rouges, larmoyants, démangeaisons oculaires, impression de « grains de sables » dans les yeux.
- Asthme allergique : toux sèche, oppression thoracique, respiration sifflante, difficulté à respirer, en particulier la nuit ou au réveil.
- Fatigue et troubles du sommeil liés à la gêne respiratoire nocturne.

Mesures d'éviction des acariens

1. Aération et lutte contre l'humidité

- Aérez quotidiennement le logement, surtout les chambres, au moins 10 minutes matin et soir.
- Vérifier le bon fonctionnement du système de ventilation par un professionnel, tous les 3 à 5 ans.
- Maintenez une température de 17 à 18°C dans la chambre et une humidité relative inférieure à 60% dans le logement.
Pour cela, l'utilisation d'un thermo hygromètre peut être utile.



2. Hygiène de la literie

- Lavez draps, taies et housses de couette chaque semaine à 60°C.
- Laver en machine les couettes, oreillers et peluches tous les trimestres.
- Protéger les matelas et oreillers à l'aide de housses anti-acariens validées.
- Préférez un matelas récent (âge inférieur à 10 ans) et un sommier à lattes.
- Eliminer la literie en plumes (couette, oreillers, traversins...).

3. Entretien du logement

- Éliminez tapis, moquettes et peluches **non lavables** dans les chambres.
- Nettoyez régulièrement les surfaces avec un chiffon humide et passez l'aspirateur équipé d'un filtre à poussière HEPA chaque semaine.
- Évitez l'accumulation de linge et d'objets susceptibles de retenir la poussière.

4. Autres conseils

- Évitez les animaux et plantes dans les chambres (sources d'allergènes).
- Evitez d'utiliser des produits chimiques anti-acariens (acaricides) même dits « naturels » ou « biologiques » qui sont toxiques.
- Utilisez des tests de détection rapide d'allergènes pour mesurer régulièrement la quantité d'acariens dans la literie.
- Faites appel au conseiller médical en environnement intérieur (CMEI) du CHU de Nantes si besoin, **sur prescription médicale.**

Pour plus d'informations, consulter le site du CHU de Nantes :



5. Consultation de l'allergologue

- Consultez un médecin ou un allergologue pour un diagnostic précis et un suivi adapté.
- Un traitement médicamenteux (antihistaminiques, corticoïdes inhalés, corticoïdes en spray) ainsi qu'une désensibilisation peut être proposé selon l'intensité et la fréquence des symptômes.

En résumé

La lutte contre les allergènes des acariens repose avant tout sur la prévention et l'hygiène de l'environnement domestique. En adoptant des gestes simples et réguliers, il est possible de réduire significativement la présence d'acariens et d'améliorer la qualité de vie des personnes allergiques.

Les housses anti acariens validées

Dom'hous www.stallergenesgreer.fr tel : 01 55 59 20 60

Acar housses www.alk.fr tel : 03 29 80 71 62

Immunoctem www.immunoctem.fr tel : 01 44 70 01 28

Protec som www.protecsom.com tel : 02 33 88 70 94

Acastop www.acastop.fr tel : 01 60 93 90 60

Quelles aides financières pour l'achat de housses anti acariens validées ?

Un soutien financier peut être proposé par les communes (CCAS), les mutuelles (commissions sociales), l'assurance maladie ou encore la Mutualité Sociale Agricole (MSA).

Dans la région des Pays de la Loire, l'association Altadir peut aider les patients atteints de maladies respiratoires www.altadir.fr

Dans tous les cas, rapprochez-vous de votre travailleur social



L'éviction des acariens dans la chambre :

- 1) Aérer 2 fois 10 minutes par jour 
- 2) Placer le matelas dans une housse anti acariens validée
- 3) Laver les draps chaque semaine à 60°C
- 4) Laver les couettes, oreillers peluches chaque trimestre 
- 5) Réduire les peluches et passer les en machine chaque trimestre
- 6) Remplacer le sommier tapissier par un modèle à lattes
- 7) Eliminer la literie en plumes 
- 8) Eviter les sols moquettes, préférez un sol lisse et retirer les tapis
- 9) Réduire la température de la chambre à 17 ou 18°C et l'humidité relative inférieure à 60%
- 10) Nettoyez chaque semaine les surfaces avec un chiffon humide et passez l'aspirateur avec un filtre HEPA 