



Tout d'abord, quelques informations sur l'allergie aux acariens

Les acariens constituent la première cause de rhinite allergique et d'asthme allergique chez l'enfant. Ils peuvent aussi provoquer une conjonctivite et aggraver de l'eczéma.

Les symptômes sont parfois très gênants et peuvent entraîner une détérioration de la qualité du sommeil.

On observe souvent des répercussions sur les activités quotidiennes,

notamment d'apprentissage (difficultés de concentration...) et sur la qualité de vie.

Certains allergiques souffrent de symptômes toute l'année ; la majorité sont surtout gênés en automne-hiver car les acariens se développent davantage à cette période où l'humidité ambiante augmente et les maisons sont chauffées.

Pour les patients allergiques aux acariens, réduire l'exposition à ces allergènes est indispensable pour diminuer les symptômes et donc les besoins en traitements.

Etant invisibles à l'œil nu vu leur taille inférieure à 0.5 mm, il est important de connaître leur mode de vie pour mettre en place des mesures d'éviction efficaces.

Qu'est-il important de savoir concernant les acariens domestiques ?

Les acariens font partie de la famille des araignées (arachnides).

Ils possèdent 4 paires de pattes pourvues de puissantes griffes qui leur permettent de s'accrocher sur les textiles.

Les acariens domestiques vivent essentiellement dans la poussière et les tissus surtout s'ils sont rembourrés : matelas, sommiers tissés, couettes et oreillers (ils adorent les plumes), draps mais aussi doudous, peluches, vêtements... On les retrouve également dans les moquettes, tapis, fauteuils en tissu, rideaux...

Ils n'apprécient pas la lumière et se concentrent à l'intérieur des tissus.

Ils se nourrissent majoritairement de squames (petits morceaux de peau morte) et de débris de poils d'origine humaine ou animale.

Ils ne vivent que 2 à 3 mois mais ils se reproduisent très vite ; une femelle peut pondre jusqu'à 120 œufs.



Les conditions idéales de leur développement sont une température de plus de 22°C et un taux d'humidité de 60 à 80 %.

Les matelas réunissent les conditions idéales pour les héberger : obscurité, chaleur et transpiration du dormeur, nourriture.

Ce sont les protéines présentes au niveau des carapaces des acariens mais aussi de leurs déjections qui sont allergisantes. **Même morts, ils peuvent donc causer des réactions allergiques !**

Quelques chiffres impressionnants :

1g de poussière peut contenir jusqu'à 2000 acariens et un matelas près de 2 millions !

Une personne perd environ 1.5g de peau morte chaque jour ce qui peut nourrir 1 million d'acariens !

Comment réduire l'exposition aux acariens ?

Dans la chambre

Vu que l'on y passe environ un tiers de sa vie, c'est dans cette pièce que les mesures d'éviction sont à appliquer le plus strictement possible !

1. Le sol

- Remplacer les moquettes par des revêtements de sol lisses et lavables
- Retirer les carpettes et tapis



2. Le lit

- Eviter les lits-cabanes ou lits de princesse (baldaquin)
- Eviter d'entreposer un matelas ou des tissus dans un tiroir sous le lit, le mieux étant d'éviter tout tiroir sous le lit
- Préférer un sommier à lattes
- **Matelas :**
 - à remplacer au plus tard après 10 ans
 - le choisir avec des ressorts ensachés
 - l'emballer dans une **housse anti-acariens de qualité médicale** qui doit entourer l'entièreté du matelas et comporter une fermeture éclair (*)
 - en l'absence de housse, aspirer le matelas chaque semaine et utiliser un spray qui attire les acariens hors du matelas (Exaller®) (**)
 - éviter d'utiliser un nettoyeur à vapeur
- Oreiller et couette :
 - les choisir avec un remplissage en matière synthétique et lavables à 60°C ; éviter les plumes, duvets
 - les laver (à 60°C) idéalement 1x/mois, minimum 1x par saison
 - si possible les emballer dans une housse anti-acariens de qualité médicale (*)
- Draps, housse de couette : les laver à **60°C 1x/semaine**
- Couvertures, plaids : éviter la laine et privilégier les matériaux synthétiques (dacron, dralon, acryl...) ; les laver à 60°C 1x/semaine idéalement, minimum 1x/mois
- Aérer le lit chaque jour en laissant les draps ouverts quelques heures



S'il y a plusieurs lits dans la chambre, ces mesures doivent être appliquées à tous les lits car les acariens se déplacent !

En cas de lits superposés, l'enfant allergique aux acariens doit dormir dans le lit du dessus.

Caractéristiques	(*) <u>Housses de matelas de qualité médicale</u> DomHous®, Ephacare®, Protecsom®, Immunoctem®	(**) <u>Spray Exaller®</u> (ancien AcarUp®)
Réduction des signes d'allergie liés aux acariens vivants	✓	✓ (par diminution du nombre d'acariens vivants)
Réduction des signes d'allergie liés aux acariens morts	✓	-
Réduction des signes d'allergie liés aux déjections d'acariens	✓	-
Fréquence d'entretien	lavage à 60°C 1x/saison (minimum 1x/6 mois)	application (avec pose d'1 à 2 heures) 1x/semaine pendant 3 semaines puis 1x/mois toute l'année
Coût moyen pour un lit d'1 personne 90x200 cm	+/- 85€ (valable à vie)	+/- 50€ pour 1 flacon de 300 ml (= 16 applications donc +/- 14 mois)
Utile pour...	matelas (< 10 ans), oreillers, couettes	matelas récent (avec peu d'acariens morts et peu de déjections), fauteuils, coussins...

Remarques :



- Les sprays acaricides (c'est-à-dire qui tuent les acariens) sont des produits chimiques inutiles car même morts les acariens sont allergisants !
- D'autres sprays sont commercialisés (probiotiques, huiles essentielles...) mais n'ont pas fait l'objet d'études suffisantes pour être recommandés.

3. Les peluches, décorations et jouets

Il est vivement conseillé de

- réduire au maximum le nombre de doudous/peluches apparents dans la chambre (idéalement on n'en garde que 3),
- laver les doudous/peluches chaque semaine avec les draps à 60°C (ou les placer 1 journée au congélateur PUIS les laver à 30°C),
- retirer les peluches et autres objets décoratifs en tissu (tipis, fauteuils, coussins du coin lecture...),
- privilégier les décorations autres qu'en textile et facilement nettoyables,
- ranger les jouets (Lego, Playmobil...) dans des bacs hermétiques,
- laver les rideaux régulièrement (idéalement tous les 3 mois).



4. Les vêtements doivent être rangés dans des armoires bien fermées.

Il est aussi préférable de ne pas placer une manne à linge dans la chambre.

5. Les animaux ne peuvent pas entrer et a fortiori pas dormir dans la chambre car ils peuvent être porteurs d'acariens et laisser des poils dont ces derniers se nourriront.

Il est aussi important de



- **Réduire le taux d'humidité** ambiante (maximum 55%, à surveiller avec un hygromètre)

En pratique,

- évitez de garder les fenêtres entrouvertes de façon prolongée ; mieux vaut ventiler les pièces en ouvrant la fenêtre « en grand » pendant 15 minutes 2x/jour même en hiver (5 minutes suffisent si un courant d'air est possible entre plusieurs pièces),
- évitez les humidificateurs et bols d'eau,
- si nécessaire, utilisez un déshumidificateur,
- évitez de faire sécher le linge dans la chambre (et les autres pièces de vie).



A noter que la présence de buée sur les vitres est le signe d'un excès d'humidité dans la pièce !



- **Contrôler la température** : maximum 18°C dans la chambre et 20-22 °C dans les autres pièces



- **Le ménage** doit être réalisé régulièrement en veillant à ne pas disperser la poussière dans l'air ! Il est recommandé d'utiliser
 - un chiffon humide pour dépoussiérer les surfaces (plutôt qu'un plumeau),
 - un **aspirateur avec un filtre HEPA** (capable de retenir les acariens) ; à défaut, le sol peut être lavé avec un torchon humide 2x/semaine.
- **Entretien le système de ventilation,**
 - Changer les filtres
 - Entretien les conduits de ventilation selon les recommandations de l'installateur.

Dans le salon

Certains patients présentent des signes d'allergie lorsqu'ils se trouvent dans le salon.



Il est important de veiller à

- éviter les tapis,
- remplacer les fauteuils/divans en tissu par des **fauteuils en cuir** ou simili cuir,
- sur les fauteuils en tissu, utiliser le spray Exaller®, 1x/semaine durant les 3 premières semaines puis 1x/mois sans oublier d'aspirer toutes les surfaces,
- éviter d'utiliser un nettoyeur à vapeur,
- limiter les coussins, couvertures et plaids et leur appliquer les mêmes mesures d'entretien que celles détaillées pour la chambre,
- éviter que les animaux ne montent sur les fauteuils et se couchent sur les couvertures.

Remarque : les purificateurs d'air n'ont que peu d'effet sur les acariens car ce ne sont pas des allergènes volatiles comme les pollens.