

Température : la température idéale de prolifération des acariens se situe entre 23 et 25°C. Il faut tendre à abaisser la température de la pièce vers 19°C.

Il n'y a pas en France de label anti-acariens; cette dénomination sur un produit quelconque n'a pas de valeur d'efficacité pour l'instant.

CE QU'IL EST CONSEILLÉ DE FAIRE dans la chambre :

1. **Aérer** tous les jours de façon prolongée dans TOUT L'HABITAT.
2. **Supprimer le sommier tapissier** pour un sommier à lattes ou un sommier à ressorts horizontaux s'il est infesté.
3. **Remplacer la literie en plumes** par une synthétique lavable ou, mettre des housses anti-acariens autour des oreillers et de la couette.
4. **Éliminer ou limiter le nombre des peluches** sur le lit et les laver en machine tous les 2 à 3 mois.
5. Mettre en place une **housse anti-acariens** complète (à fermeture éclair) **autour du matelas** et laver tout ce qu'il y a sur le lit avant de le refaire avec la housse sur le matelas et le reste de la literie si présence de plumes. Cette housse se lave 2 X / an et doit être absolument recouverte d'un drap housse !
6. **Remplacer la moquette** par un sol lisse.
7. **Enlever les tapis** ou les traiter éventuellement avec un acaricide.
8. **Diminuer la température** de la chambre.
9. Éviter les chambres en sous-sol (humidité toujours plus importante).

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez contacter Mme OTT ou Mme DAZY au laboratoire de Pneumo-Allergologie du Pôle de Pathologie Thoracique - NHC - Hôpitaux Universitaires de Strasbourg 1, place de l'Hôpital BP. 426 67091 STRASBOURG cedex (tél : 03.69.55.06.90 ou 03.69.55.12.99)



ALLERGIE AUX ACARIENS

Mesures préventives

1. Ce qu'il faut comprendre

Les acariens dont on parle se nourrissent de peau humaine. Leur présence est donc logique dans notre habitat, notamment dans les chambres à coucher.

La présence de moisissures est indispensable aux acariens pour assimiler les squames humaines, ceci explique l'importance de l'hygrométrie.

L'allergie aux acariens est liée :

- en priorité aux déjections des acariens vivants
- aux particules de désagrégation des acariens morts

Plus que la destruction des acariens vivants, c'est la diminution du taux d'allergènes dans l'environnement qui compte pour le patient allergique.

2. Ce qu'il peut être utile de savoir

Acarex-test® : l'allergène des acariens est surtout présent dans les déjections. L'Acarex-test® permet de quantifier la quantité d'allergènes dans un échantillon de poussière. De positivité 1, il correspond à un faible taux d'allergènes (bandelette orange clair), de positivité 2 à un taux moyen (bandelette orange) et de positivité 3 à un taux important (bandelette rouge).

Acaricide : c'est un produit chimique qui tue l'acarien mais qui n'a aucune efficacité sur les déjections de celui-ci, donc sur les allergènes. Il peut éventuellement être utilisé en complément d'autres mesures.

Air : le taux d'allergènes dans l'air est multiplié lorsqu'on saute sur le lit et pendant la réfection du lit.

Il est important d'aérer la chambre à coucher tous les jours, pour permettre de diminuer l'humidité intérieure et les polluants domestiques ; de ne pas boucher les aérations.

Allergène : ce sont des protéines de poids et de taille variables qui peuvent pénétrer dans l'organisme par inhalation, ingestion ou par contact et qui provoquent l'allergie. Ils sont retrouvés sur l'acarien lui-même et dans ses déjections.

Altitude : au-delà de 1 500 mètres, il y a disparition des acariens car l'air est trop sec (taux d'hygrométrie trop bas).

Aspirateur : un aspirateur courant ne modifie pas le taux d'allergènes dans l'air. Pour être efficace, il doit être équipé d'un filtre adéquat HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes). Éviter de passer l'aspirateur en présence de l'allergique. Penser à changer régulièrement le sac et les filtres de l'aspirateur.

Canapé : il constitue très souvent un réservoir important d'acariens.

Housse de matelas : elle doit être totalement hermétique (elle doit englober le matelas sur toute sa surface = 6 faces et doit être fermée avec une fermeture éclair) ; imperméable aux acariens et à leurs débris (induite du côté intérieur d'une résine sur toutes ses faces), mais perméable à l'air et à la vapeur d'eau ; lavable. Son efficacité est démontrée. La housse est à entretenir par lavage en machine < 60°C, 2 fois / a n.

Lavage en machine : il élimine les allergènes des acariens et les acariens par action mécanique du lavage, mais ne détruit les acariens que si la température de lavage est supérieure à 58°C.

Humidité relative : elle est optimale pour le développement des acariens entre 60 à 80% (l'humidité moyenne en France est de 75%). Inférieure à 45%, elle freine considérablement le développement des acariens. Il faudrait la maintenir proche de 50%

Matelas : 1^{er} réservoir d'acariens, quel qu'en soit la composition, en raison de la température et de l'humidité que nous générons pendant la nuit. 2 matelas sur 3 contiennent un taux très élevé d'allergènes. Le matelas peut se coloniser en 3 mois s'il y a un support infesté à proximité.

Moquette : leur contamination est en fonction de l'hygrométrie de la pièce. Si l'humidité est importante, les acariens se développent dans la moquette et le matelas.

Nettoyage à sec : il détruit les acariens vivants, mais l'effet sur les taux d'allergènes est controversé. Bien aérer pour enlever les solvants.

Nettoyeur à vapeur : aucune efficacité démontrée. Il pourrait, en augmentant l'humidité relative au niveau de la moquette et du matelas, encourager la prolifération des acariens et des moisissures.

Peinture anti-acariens : les acariens ne vivent pas sur les murs, donc peu d'utilité.

Peluches : il faut limiter le nombre sur le lit et elles doivent être lavées en machine tous les trimestres à 30 - 40°C.

Plumes : la literie en plumes ne pouvant pas être lavée, mettre une housse anti-acariens ou lui préférer une synthétique, à laver à 40°C, tous les 3 mois.

Purificateur d'air avec filtre HEPA, ioniseur et électroprécipitateur : ne peuvent être qu'un complément à d'autres mesures appliquées. Mais ils sont peu utiles pour une allergie aux acariens.

Rangement : préférer les rangements fermés aux étagères et limiter le nombre de bibelots.

Rideaux : les acariens n'y trouvent guère matière à se nourrir. Ils doivent être lavés 2 X / an.

Sol lavable : le taux d'allergènes y est toujours inférieur au seuil de risque. A entretenir par balayage humide ou avec des lingettes préimprégnées et éviter le balayage (remise en suspension de la poussière).

Sommier tapissier : très riche en acariens. Il a un potentiel important de recontamination des nouveaux matelas, oreillers et couvertures s'il n'est pas changé par un sommier à lattes.

Squames humaines (cheveux, poils, peau) : la perte journalière de squames nourrit 1000 acariens, pendant 3 mois.