

Allergie aux acariens

Mesures préventives

Pour toute question, vous pouvez contacter :

Service pneumologie - Hôpital Laennec

Boulevard Jacques Monod 44093 Nantes cedex 1

*Romain Habeau, conseiller médical en environnement
intérieur Loire-Atlantique - Vendée*

Tel : 02 44 76 87 99 - Fax 02 40 16 52 41

Portable : 06 29 21 86 46

Courriel : romain.habeau@chu-nantes.fr

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. Les symptômes de l'allergie aux acariens sont la rhinite, la conjonctivite, l'asthme allergique, voire l'eczéma.

Ce qu'il faut savoir

→ **Acarex-test®**

L'allergène des acariens est surtout présent dans les poussières domestiques. L'Acari-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. Utilisation en dernier recours.

→ **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). Eviter de passer l'aspirateur en présence de l'allergique. Passer l'aspirateur avec les fenêtres ouvertes. 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 anti-acariens validée**

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, 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 / an.

→ **Lavage en machine**

Il élimine les allergènes des acariens et les acariens par simple action mécanique du lavage, même à 30-40°C, 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 %. Matériel utile : hygromètre

→ **Matelas**

Premier réservoir d'acariens, quel qu'en soit la composition, en raison de la température et de l'humidité que nous générons pendant la nuit. Deux matelas sur trois 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 ou autres revêtements textile (jonc de mer, coco, sisal...)**

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 (irritants).

→ **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 trimestres.

→ **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 deux fois par an.

→ **Sol lavable**

le taux d'allergènes y est toujours inférieur au seuil de risque. A entretenir par nettoyage humide et éviter le balayage (remise en suspension de la poussière).

→ **Sommier tapissier**

Très riche en acariens. Il a un potentiel important de re-contamination 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.

→ **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.

Matériel utile : thermomètre.



Ce qu'il est conseillé de faire dans la chambre :

1. Aérer le logement 2 fois 15 minutes par jour.
2. Mettre en place une housse anti-acariens validée (voir références ci-contre) autour du matelas et laver toute la literie à cette occasion.
3. Laver les draps chaque semaine à 60°C.
4. Laver les couettes et oreillers chaque trimestre à 30 ou 40°C.
5. Éliminer ou limiter le nombre des peluches sur le lit et les laver en machine tous les trimestres.
6. Supprimer le sommier tapissier et remplacer par un sommier à lattes.
7. Supprimer la literie en plumes (oreillers, couettes).
8. Remplacer la moquette ou autre revêtement textile par un sol lisse et enlever les tapis.
9. Diminuer la température de la chambre à 17 ou 18°C.
10. Éviter les chambres en sous-sol (humidité toujours plus importante).

Quelles aides financières pour l'achat de housse anti-acariens ?

- **CCAS** : soutien personnalisé et aides facultatives (→ votre commune).
- **Mutualité Santé** : aides commissions sociale pour les adhérents (→ votre mutuelle).
- **Assurance maladie** : aides individuelles, ponctuelles et facultatives en complément des prestations (→ ameli.fr)
- **CDMR44 - Fondation du SOUFFLE44** : Aides pour les maladies respiratoires (→ lesouffle.org).

Dans tous les cas, rapprochez-vous de votre travailleur social pour la création d'un dossier

Housses anti acariens validées

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

allerhouse
www.alk.fr
tél: 03 29 80 71 62

dyn'r
www.dynr.fr
tél: 04 42 21 07 34

acar'housses
www.acarhousses.com
tél: 04 91 57 05 57

immunoctem
www.immuoctem.fr
tél: 01 44 70 01 28

protec-som
www.protecsom.com
tél: 02 33 88 70 94

acastop
www.acastop.fr
tél: 0160939060