

Allergie aux acariens

Les acariens : qu'est-ce que c'est ?

La poussière de maison est un mélange de différents éléments en particulier d'origine humaine et animale (cheveux, poils, pellicules), de fibres, de spores de champignons, de plumes, de bactéries, d'acariens. Dans chaque ménage, la poussière de maison est de composition différente et la concentration en acariens est variable. La présence d'acariens n'est pas le signe d'un manque de propreté.

Les **acariens** ne transmettent pas de maladie contagieuse ; ce sont des animaux minuscules (0.3mm) de la famille des araignées. Ils ont besoin d'un milieu humide et chaud. Ils se nourrissent de pellicules, animales et humaines, et prolifèrent surtout en présence de moisissures. Ils vivent sur les fibres naturelles ou synthétiques ; en milieu défavorable (air sec et froid, forte lumière), ils se cachent plus profondément dans les matelas, les peaux d'animaux, les sofas et les tapis pour s'y multiplier lentement.

Une allergie aux acariens est prouvée par des tests cutanés et des analyses de sang. L'allergène principal se trouve dans les déjections des acariens, en suspension dans l'air ambiant. En entrant en contact avec la peau et la muqueuse respiratoire, ils provoquent des réactions allergiques telles qu'un rhume chronique, de l'asthme bronchique et peuvent aggraver un eczéma atopique.

Assainissement de l'environnement

1. Logement

En période de chauffage nous recommandons une humidité de l'air relative ne dépassant pas 50% et une température de l'air d'environ 18°C dans la chambre à coucher et de 19 à 21°C dans le salon. Aérer régulièrement les chambres surtout en cas de temps sec ou froid.

Eviter les plantes vertes et les animaux domestiques dans l'appartement (poussières d'animaux = nourriture pour les acariens).

Les mesures suivantes devraient idéalement s'appliquer à l'ensemble du logement, mais l'on sera particulièrement scrupuleux pour la chambre de l'enfant :

- si possible pas de tapis ni de moquettes ; sinon les passer à l'aspirateur chaque semaine et les nettoyer éventuellement chaque 3 mois avec un spray ou une mousse acaricide
- préférer les sols d'entretien faciles (linoléum, dallage, parquets)
- pas de double-rideaux
- entreposage des livres, jouets, habits dans des armoires et boîtes de rangement fermées plutôt que sur des rayonnages et dans des armoires ouvertes
- éviter les humidificateurs
- pas de peluches
- dépoussiérage une à deux fois par semaine avec un chiffon légèrement humide.

2. Lit

- changer les draps une fois par semaine
- passer l'aspirateur sur le matelas 1 fois par semaine et sprayer avec un acaricide chaque 3 mois,

ou beaucoup plus efficace et moins astreignant :

- envelopper le matelas dans une **housse** spécialement conçue pour être imperméable aux acariens et à leurs déjections (housse anti-acariens)
- il est inutile de changer les duvets et oreillers de plumes contre du synthétique à moins que vous ne puissiez les laver une fois par mois à 60 degrés (il n'existe pas de literie réellement hypoallergénique !).

A nouveau il est beaucoup plus simple et efficace de :

- envelopper duvet et oreiller également d'une housse anti-acariens

3. Vacances

A cause d'un air sec et froid, il est rare de trouver des acariens dans des lieux situés à plus de 1500m d'altitude. Les vacances en montagne sont donc recommandées.

4. Divers

Eviter toute consommation de tabac à la maison, même en l'absence de votre enfant.