Les mesures anti-acariens

Dans la chambre en particulier

- **Placer sur le matelas une housse intégrale anti-acariens validée à fermeture éclair** (Immunoctem, Dyn'r, ProtecSom, Stallergenes, Acar Housses). Bien laver les éléments de la literie (draps, taies, housses, oreillers, couette...) avant la mise en place de la housse. **Entretenir la housse selon les recommandations du fabricant.** Si plusieurs matelas sont présents dans la pièce, protéger chacun d'entre eux avec une housse intégrale anti-acariens. **Choisir un matelas sans face hiver** (laine) ;

- **Remplacer le sommier tapissier par un sommier à lattes ou un sommier métallique sans rembourrage** ;

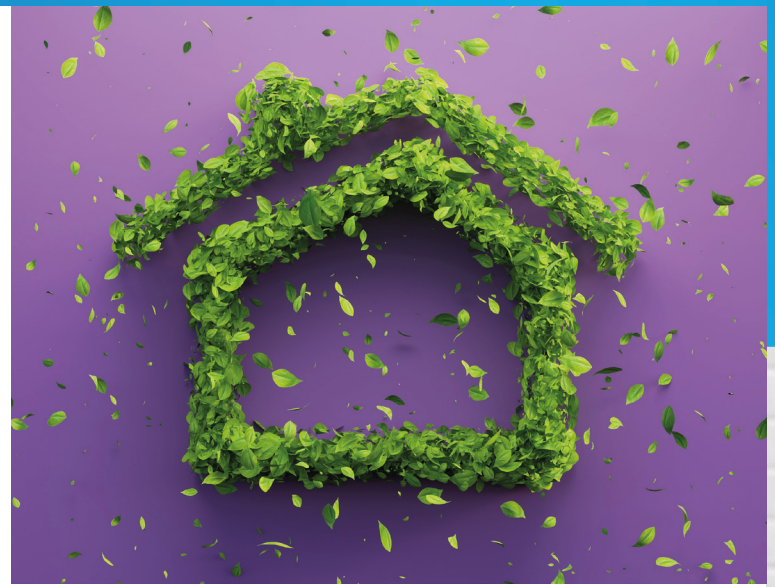
- **Eviter les lits superposés.** Le cas échéant, placer la literie sur le couchage supérieur ;

- **Laver les draps, taies et housses, idéalement 1 fois par semaine à 60°C** ;

- **Laver les oreillers et la couette tous les trois mois à 60°C.** A défaut, placer une housse intégrale anti-acariens atour de ceux-ci. Eviter les éléments en plumes, difficile à entretenir ;

- **Ranger la chambre en limitant les objets à l'air libre** (peluches, livres, bibelots, vêtements, jouets). Les placer dans des caisses hermétiques et/ou des armoires fermées ;

- **Ne pas manger et ne pas introduire d'animaux domestiques** (chien, chat...) **dans la chambre.**



Besoin d'aide ?

Un conseiller médical en environnement intérieur peut intervenir gratuitement à votre domicile à la demande du médecin. Il apporte une aide précieuse pour repérer les zones riches en acariens dans la maison et propose des solutions adaptées à votre logement. Parlez-en à votre médecin

Service de pneumologie, oncologie thoracique, allergologie - CHU Angers

Aurélien Riodel
Conseiller médical en environnement intérieur
: 07 60 92 13 52
: aurelien.riodel@chu-angers.fr

4 rue Larrey - 49933 Angers Cedex 9
www.chu-angers.fr

Direction de la communication CHU Angers - crédits photos freepik, pixabay
réf repro 2.367 mars 2021

LES ACARIENS

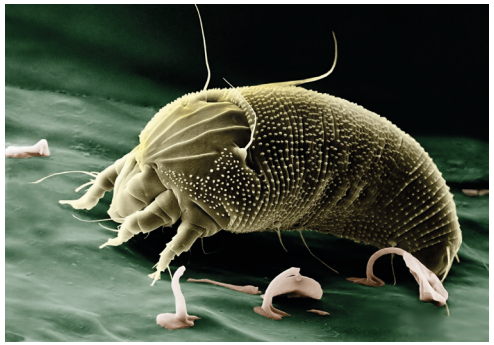
Quelles recommandations pour réduire son exposition au domicile ?

www.chu-angers.fr

CHU ANGERS
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

Ce qu'il faut savoir

Les acariens appartiennent à la famille des araignées. Ce sont des animaux, invisibles à l'oeil nu, qui vivent 2 à 3 mois. En France, les deux espèces les plus répandues dans les logements sont Dermatophagoides pteronyssinus et Dermatophagoides farinae.



Les acariens élisent domicile dans les matelas, les sommiers tapissiers, les moquettes, les rideaux, les peluches, les canapés textiles... Bref, dans tous les éléments rembourrés (synthétiques ou naturels) capables de retenir la poussière. Dans ces réservoirs, les acariens trouvent les éléments nécessaires à leur développement, à savoir :

- **la nourriture** : squames (peaux mortes) et débris de poils d'origine humaine ou animale. La literie est en ce sens une réserve importante de nourriture, puisqu'un individu moyen passe 1/3 de son temps à dormir ;
- **l'humidité** : à 70-80%, elle est idéale pour la prolifération des acariens ;
- **la température** : les acariens prolifèrent entre 15°C et 25°C, plage fréquente de température dans les logements français. Leur prolifération est très largement accélérée aux environs de 26°C.

L'allergie aux acariens

L'exposition aux acariens provoque des allergies, que ceux-ci soient morts ou vivants. En effet, les allergènes se situent sur leurs corps (carapaces), leur déjections et leurs oeufs. Ces allergènes se mettent en suspension dans l'air et pénètrent dans les voies respiratoires. L'allergie aux acariens est la cause majeure d'allergie respiratoire.

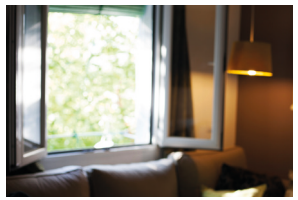
Cette allergie se manifeste par plusieurs symptômes tout au long de l'année :

- **une rhinite allergique :** j'éternue. Mon nez gratte, coule ou est bouché. J'ai des démangeaisons de la gorge, du palais, des oreilles ;
- **une conjonctivite allergique** : mes yeux sont rouges, grattent et pleurent ;
- **de l'asthme :** je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle et je tousse ;
- **de l'eczéma** : j'ai des petites vésicules ou des rougeurs sur la peau qui me grattent.

Les symptômes peuvent être plus importants au printemps et surtout à l'automne en raison de températures, et d'une humidité relative de l'air, propices au développement des acariens.

Les mesures anti-acariens

De manière générale

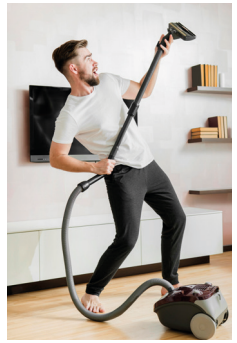


- **Aérer toutes les pièces du logement chaque jour** pendant au moins 30 min, idéalement 15 min le matin et 15 min le soir, même en hiver, en favorisant les courants d'air ;

- **Température comprise entre 18°C et 19°C, et dans la chambre entre 17°C et 18°C** ;

- Maintenir une humidité relative de l'air du logement entre 40% et 60%. Se munir d'un hygromètre pour mesurer ce taux dans la chambre à coucher. En cas de dépassement, rechercher l'origine de cet excès d'humidité et la solutionner. N'installer des déshumidificateurs qu'en dernier recours ;

- **Éliminer les tapis, moquettes et revêtements végétaux** (sisal, jonc de mer) au profit de sols durs (parquets, carrelage, PVC) facilement nettoyables ;



- **Passer l'aspirateur toutes les semaines** à l'aide d'un aspirateur équipé d'un filtre HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) ;

- **Nettoyer le logement** (aspirateur, lessivage, poussière du mobilier) 1 fois par semaine à l'aide de produits peu émissifs en composés chimiques. **Favoriser les alternatives moins émissives** (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir...) ;

- Afin de contrôler le niveau d'allergènes d'acariens dans les réservoirs de poussière, vous pouvez utiliser un test rapide de détection (Acaritest®).