

vérisation automatique du produit dans toute la pièce. Il est très important de bien traiter tous les lieux de prédilection des acariens hormis le matelas. En effet, il n'est pas possible de traiter efficacement un matelas infesté au moyen d'un acaricide seulement.

Une fois l'application faite, il faut laisser agir le produit pendant une durée qui varie de 2 à 4 heures (selon la marque du produit). La pièce doit être ensuite aérée pendant plusieurs heures avant que l'on puisse y vivre normalement. Ces délais doivent être respectés en particulier lorsqu'il s'agit d'une chambre. La dernière étape du traitement consiste en un nouveau nettoyage approfondi (passage minutieux de l'aspirateur). En effet, les acariens même morts restent allergisants. Pour être efficace, le traitement acaricide doit être répété selon les produits tous les 3 à 6 mois. On peut vérifier l'efficacité du produit acaricide en réalisant régulièrement un Acarex Test®.

#### • Les housses anti-acariens

Mêmes tués par un acaricide, les acariens restent allergisants. Il est impossible d'éliminer complètement les acariens tués qui se trouvent dans un matelas. Il est donc très vivement recommandé d'enfermer le matelas dans une housse spéciale "anti-acariens", lavable, hermétique sur tous les côtés, en tissu spécial, qui empêche les acariens de sortir du matelas tout en le laissant respirer, assurant une perméabilité pour l'air et la vapeur d'eau. Il existe plusieurs modèles de housses disponibles soit en pharmacie soit directement auprès de laboratoires spécialisés. Il est important que la taille de la housse soit bien adaptée à celle du matelas. Il existe également des housses anti-acariens pour les oreillers, les traversins et les couettes.

#### • Les autres moyens

Pour tuer les acariens se trouvant dans une peluche, il est possible de la mettre pendant plusieurs heures dans un congélateur après l'avoir mise dans un sac en plastique (type sac alimentaire de congélation). Il ne faut surtout pas traiter les peluches avec des acaricides car les enfants portent souvent leurs peluches à la bouche.



Passer l'aspirateur reste le moyen le plus approprié pour éliminer la poussière de maison, mais à condition que cet aspirateur possède des filtres suffisamment efficaces, évitant que les acariens ne soient rejetés par l'appareil dans l'air de la pièce. Plus l'aspirateur est puissant plus il sera efficace ; aussi faut-il s'informer sur la puissance du moteur (watts), le débit d'air (l/s), la dépression maximale (kPa).

De plus, pour être optimal, l'aspirateur doit être muni d'un filtre HEPA (Haute Efficacité sur les Particules Aériennes) qui permet d'éliminer plus de 99,97 % des particules de 0,3 µm. Différents fabricants proposent des appareils munis de tels filtres appelés également "classe S".

Chez des patients très allergiques, l'installation d'un appareil épurateur d'air peut être intéressante ( en plus de toutes les autres mesures d'éviction des acariens).

Pour être efficace ce type d'appareil doit aussi être équipé d'un filtre HEPA. Il en existe de différentes marques.

#### Derniers conseils :

Si vous vous savez allergique, portez un masque pendant le nettoyage, ou mieux, laissez le faire par quelqu'un d'autre ! Les enfants allergiques doivent rester hors de leur chambre pendant le nettoyage et n'y rentrer que 2 heures après.

L'effet bénéfique de ces mesures ne peut se manifester qu'après plusieurs semaines ou mois : soyez persévérant !



Document réalisé grâce au soutien du laboratoire AVENTIS.

**Asthme** PROGRAMME NATIONAL DE RECHERCHE ET D'ÉDUCATION  
■ 3, rue Hamelin 75116 PARIS - Tél : 01 47 55 03 56

## LES ACARIENS



**Asthme**

## Qu'est-ce qu'un acarien ?

La poussière de maison représente un important réservoir d'allergènes (substances responsables des réactions allergiques chez les personnes prédisposées) parmi lesquels les acariens sont la fraction la plus importante. Les acariens représentent, surtout chez l'enfant, l'allergène domestique le plus couramment rencontré. Les acariens font partie des "arachnides" (famille des araignées). Il en existe plusieurs espèces que l'on peut séparer en 2 catégories : les acariens de la poussière de maison et les acariens de stockage. Dans la poussière domestique, on rencontre principalement deux espèces appelées "dermatophagoïdes pteronyssinus" et "dermatophagoïdes farinae". Ils ne sont pas visibles à l'œil nu, mais seulement au microscope car leur taille atteint environ 0,30 mm. Une femelle peut pondre 25 à 50 œufs toutes les 3 semaines.

## Où vivent-ils ?

Les acariens du groupe "dermatophagoïdes" se nourrissent de débris (squames) de peau humaine et animale et de moisissures. Pour vivre, ils ont besoin d'une température de 20 à 30°C et d'une humidité suffisante (75 à 80 %). Leur lieu de prédilection est la chambre, même la plus propre, avec une préférence pour la literie. Matelas, couvertures en laine, oreillers en plume sont autant de zones propices à leur développement.



On les trouve également dans les tapis et moquettes, les meubles capitonnés, les tentures et rideaux. Compte tenu de son poids, l'allergène d'acarien ne reste pas en suspension dans l'air. Lorsque l'air est sec, les acariens ne survivent pas : cela explique pourquoi on n'en trouve pas en montagne au dessus de 1500 mètres d'altitude.

## Les risques

L'inhalation d'une concentration suffisante d'acariens peut provoquer des manifestations allergiques très diverses, mais en particulier respiratoires : rhinite (éternuements à répétition, nez bouché, yeux qui larmoient) et asthme. En réalité, ce sont les déjections des acariens (excréments) qui sont très allergisantes, mais elles ne sont pas uniquement en cause. Même une fois qu'ils sont tués, ils restent allergisants. Après une période de sensibilisation plus ou moins longue (période durant laquelle on est exposé aux acariens sans en ressentir encore les effets allergisants), les symptômes vont apparaître lorsque le patient respire une quantité suffisante d'allergènes (variable selon la sensibilité de chacun).

## Comment lutter contre les acariens ?

### • Comment savoir si votre poussière contient des allergènes d'acariens ?

Un test d'utilisation simple (Acarex Test®) peut vous donner ce renseignement.

En vente dans toutes les pharmacies, ce test vous permettra de mesurer la concentration d'allergènes d'acariens dans la poussière de votre matelas, moquette, tapis, sommier... et par conséquent orientera les mesures d'éviction.

### • L'aménagement de la maison

Toutes les pièces de la maison doivent être bien aérées tous les jours afin d'évacuer l'humidité produite lorsque vous respirez ou cuisinez. En effet, l'humidité va favoriser à la fois le développement des acariens mais aussi des moisissures. L'hygrométrie (taux d'humidité dans l'air) ne doit pas dépasser 60 %.

- **La literie** : matelas, oreillers, traversins, couettes ou couvertures doivent être en tissu lavable. Le sommier doit être à lattes ou en métal.

- **Le sol** : Il faut préférer un revêtement de sol lavable : carrelage ou sol plastique. Un revêtement de sol en moquette, s'il est infesté, pose surtout un problème chez les jeunes enfants qui jouent dessus. L'infestation de la moquette peut être vérifiée par la réalisation régulière d'un Acarex Test®. Chez l'adulte ce problème est moins crucial. Il faut cependant choisir une moquette à poils ras. En revanche, il faut réduire au strict minimum le nombre de tapis. Il ne faut pas secouer un tapis en présence d'un sujet allergique pour ne pas disperser les acariens dans l'air. Dans une chambre, il ne faut pas mettre de descente de lit en peau de bête.

- **Les murs** : La peinture représente le revêtement idéal car les acariens ne peuvent s'y fixer et s'y développer. Les papiers peints ne posent pas de problème s'ils sont lessivables. En revanche, il faut éviter les tissus muraux et les papiers recouverts de tissus : toiles japonaises par exemple.

- **Les tentures** : Il faut éviter les tentures épaisses ou les doubles rideaux non lavables et préférer des voilages synthétiques.



- **Les placards** : Il est préférable que les réserves de linge et de vêtements ne soient pas dans les chambres.

- **Le chauffage** : Il faut éviter les différences de températures qui favorisent la condensation. Le chauffage par air pulsé est également déconseillé car il a tendance à disperser les

poussières dans l'air. Les convecteurs électriques ou le chauffage central sont bien adaptés. La température de la chambre doit être raisonnable (18 à 20°C).



- **Les jouets** : Les jouets doivent être rangés dans des bacs en plastique facilement lavables. Il est difficile d'interdire toute peluche à un enfant, même s'il est asthmatique. Il ne doit cependant pas dormir avec plusieurs peluches dans son lit. Il faut choisir une seule peluche lavable (à la température la plus élevée possible), mais le temps de séchage étant parfois long deux peluches identiques permettent d'éviter certains drames !

### • Les acaricides

Les "acaricides" sont des substances chimiques permettant de tuer les acariens. Mais ils doivent impérativement être capables de détruire aussi les œufs et les larves. Enfin, certains acaricides sont également "fongicides" : ils détruisent aussi les moisissures qui représentent une source d'alimentation importante pour les acariens.

Il existe de nombreux acaricides vendus en pharmacie ou directement par des laboratoires commercialisant des produits anti-allergiques. En revanche, il faut se méfier de certains produits vendus en dehors du circuit médical qui peuvent avoir une action acaricide, mais sans être ovicides (qui tuent les œufs). Vous pouvez demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Les principes actifs ont très souvent la même efficacité. Dans la plupart des cas il s'agit du benzoate de benzyl.

L'acaricide peut se présenter soit sous la forme d'une bombe aérosol (que l'on pulvérise sur les parties à traiter : matelas, moquettes, canapés) ou sous la forme d'une poudre, d'une mousse ou d'un liquide qui sera placé dans un pulvérisateur adapté. Il ne faut jamais utiliser un acaricide vendu dans un magasin d'horticulture ou de jardinage et qui sert uniquement à traiter les végétaux.

Quel que soit le produit utilisé, les règles d'utilisation sont comparables. Il faut dans un premier temps nettoyer méticuleusement la pièce qui sera traitée. S'il y a des plantes ou des animaux, il faut les enlever de la pièce. Dans le cas d'une chambre, la literie sera mise à nue, le matelas doit être déplacé. Les portes et les fenêtres doivent être fermées pendant le traitement de la pièce. L'acaricide est ensuite appliqué en fonction des recommandations du fabricant. Cette application ne doit pas être faite par le sujet asthmatique car la substance est irritante et l'inhalation peut déclencher une crise. Certaines bombes acaricides sont munies d'une valve permettant une pul-