

-ma Vie- D'ALLERGIK

# Les acariens ET MOI



**Tout comprendre pour agir  
et mieux vivre au quotidien  
avec mon allergie aux acariens**



# EUX, les acariens domestiques cachés dans

## Petits mais grande source d'allergie

Les acariens appartiennent à la **famille des araignées**. Ils sont sortis du milieu marin il y a environ 400 millions d'années et sont parents des escargots, crustacés et coquillages.

Ce sont des animaux **invisibles à l'œil nu**, qui vivent 2 à 3 mois.

Il en existe plusieurs espèces dont les plus répandues sont notamment :

- *Dermatophagoides pteronyssinus*
- *Dermatophagoides farinae*



L'acarien provoque des allergies, qu'il soit vivant ou mort. C'est le corps de l'acarien ainsi que ses déjections qui contiennent des **particules allergisantes**. Ces particules se mettent en **suspension dans l'air** et pénètrent profondément dans les **voies respiratoires**.

Les acariens sont ainsi la **cause majeure d'allergie respiratoire** (rhinite ou asthme allergiques).



**1g** de poussière contient jusqu'à **1 000 ACARIENS**

## Les acariens ET MOI

# riens s : des animaux notre intérieur

### Les chambres et la literie, un paradis pour les acariens

Les acariens sont présents dans les matelas, tapis, moquettes, rideaux, peluches..., en bref tout ce qui garde la poussière.

Ils y trouvent les éléments essentiels pour se développer :

- **la nourriture :**

Les acariens raffolent de squames (peau morte) et de débris de poils d'origine humaine ou animale qu'ils retrouvent en abondance dans la literie.



- **l'humidité :**

À 70-80%, elle est idéale pour le développement des acariens.

- **la température :**

À plus de 26°C, elle favorise la prolifération des acariens.



**1,5 g** de peau morte perdue chaque  
jour suffisent pour nourrir  
**1 MILLION D'ACARIENS**



# MOI, l'allerg

## Je suis gêné toute l'année

Une allergie aux acariens 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.



Une rhinite allergique aux acariens non traitée favorise le

**DÉVELOPPEMENT  
D'UN ASTHME**

## Les acariens ET MOI

# ique aux acariens



- **des allergies alimentaires parfois :**

En raison de la parenté entre acariens et crustacés, je peux, dans certains cas, présenter une réaction allergique si je consomme des coquillages, crustacés et escargots.

Mes symptômes peuvent être plus importants au **printemps** ou à l'**automne** du fait de la **température** et surtout de l'**humidité** propices au développement des acariens.



Pour confirmer que mon allergie est bien due aux acariens, je peux prendre rendez-vous chez un médecin **spécialiste en allergologie**.

Il me proposera de réaliser des **tests cutanés et sanguins** si besoin et m'expliquera les différentes étapes de ma prise en charge.



La rhinite allergique aux acariens peut

**GÊNER LE SOMMEIL**

Si je dors mal, cela peut avoir des conséquences sur mes résultats à l'école ou au travail



# MOI CONTR j'agis contre

La première étape est de réduire au maximum la présence d'acariens chez moi. Pour cela, voici quelques mesures.

## Dans la chambre : stop à la chaleur et à l'humidité

**Je baisse la température :**  
au maximum 19°C dans les chambres  
et 20°C dans les autres pièces.

**Je ne dépasse pas 50% d'humidité.**

Pour cela, il faut :

- **aérer tous les jours** ma chambre pendant 15 minutes, même en hiver !
- **éviter de faire sécher du linge** dans mon logement,
- **réduire le nombre de plantes** vertes.

Un **déshumidificateur** peut être utile.



**J'évite de laisser rentrer mes animaux de compagnie**  
dans les chambres :  
ils peuvent y laisser des poils dont se nourrissent les acariens.



La présence de buée sur les vitres  
= **EXCÈS D'HUMIDITÉ**  
dans la maison

# Les acariens ET MOI

## E EUX, les acariens



### Fini les acariens dans mon lit

J'installe un **sommier à lattes**.

**J'aère le lit tous les matins**  
et je change de draps chaque  
semaine.

J'utilise des **housses de matelas  
anti-acariens**.

Pour choisir les housses, mon médecin  
peut m'aider :

- elles vont **envelopper totalement**  
le matelas,
- elles vont créer une **barrière  
infranchissable** par les acariens  
et leurs particules allergisantes,
- elles se lavent en général  
**2 fois par an à 60°C**.

**J'évite** les couettes  
et oreillers en **plume**  
ou **duvet naturel**,  
ou alors je les  
recouvre de housses  
anti-acariens.



J'aspire même les  
**MATELAS NEUFS**  
car ils contiennent très souvent des acariens

-ma Vie- **D'ALLERGIK**



# MOI CONTR j'agis contre

## Je fais le grand ménage !

**Je passe l'aspirateur** (muni d'un filtre HEPA\*) et je fais un **dépoussiérage approfondi**.

Je n'oublie pas les matelas, coussins et canapés, 1 fois par semaine.

**Je lave chaque mois à 60°C**

les coussins, duvets, peluches et chaque trimestre les couvertures.



**Je n'oublie pas de laver le doudou !**

Je limite les « **nids à poussière** » : tapis, moquettes, carpettes, rideaux lourds, tentures murales, peluches ...

Si je garde des peluches, je les range dans des **bacs en plastique**.



\* HEPA : Haute Efficacité pour les Particules Aériennes

Je ne peux pas laver une peluche ou un doudou à 60°C : je les place  
**AU CONGÉLATEUR**  
dans un sac hermétique durant une nuit

# Les acariens ET MOI

## E EUX, les acariens



### Attention aux idées reçues

- Un matelas «**en mousse**» ne contient jamais d'acariens  
**FAUX**
- S'il y a plusieurs lits dans la chambre, il faut prendre les **mêmes mesures pour tous les lits** (aspiration, lavage literie, housses anti-acariens...)  
**VRAI**
- Il faut absolument **éviter les lits superposés**  
**VRAI**
- **L'humidité** réduit la prolifération des acariens  
**FAUX**
- **Au-delà de 1500 m d'altitude**, l'air est trop sec pour le développement des acariens  
**VRAI**

---

Des conseillers médicaux en environnement intérieur peuvent intervenir à votre domicile à la demande du médecin. Ils apportent une aide précieuse pour repérer les zones riches en acariens dans la maison et proposer des solutions pratiques

---



# MOI CONTR mon allergie

Si malgré l'éviction des acariens j'ai toujours des symptômes, mon médecin peut me prescrire des médicaments.

## Les médicaments symptomatiques



Ces médicaments pris par **voie locale** (pulvérisation dans le nez, gouttes dans les yeux), **orale** ou par voie **respiratoire** (pour l'asthme) soulagent les symptômes.

Mais ceux-ci **peuvent revenir à l'arrêt des médicaments** si l'allergène (substance responsable des symptômes) est toujours présent.



## La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

En ciblant la cause de l'allergie, **l'ITA** tend à :

- **réduire les symptômes** pour longtemps, y compris à l'arrêt du traitement,
- **réduire la prise des médicaments** symptomatiques,
- **éviter l'aggravation** de mon allergie,
- **éviter l'apparition** de nouvelles sensibilisations et l'apparition d'un asthme.



On peut démarrer une désensibilisation à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

## Les acariens ET MOI

# E EUX, j'agis contre aux acariens

L'ITA me sera proposée si mes symptômes persistent malgré les médicaments symptomatiques et une fois que le médecin aura bien **identifié les acariens comme responsables** de mes symptômes.



Elle se fait habituellement par **voie sublinguale** (sous la langue) ou par **injections**, tout au long de l'année. **La durée moyenne** d'un traitement de désensibilisation est de **3 ans**.



Si j'accepte de me faire désensibiliser, je dois être bien **informé et motivé** pour bien prendre mon traitement **pendant 3 ans**.

Il est important de discuter les  
**ENJEUX DE MON TRAITEMENT**  
avec mon médecin avant de débuter une désensibilisation

-ma Vie- **D'ALLERGIK**

**Tous les services sont disponibles**

**Dans la salle d'attente de votre médecin**



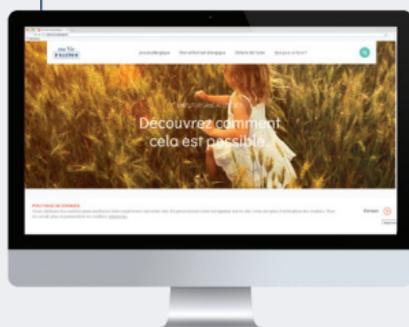
**Et partout ailleurs**

Page Facebook



Site Internet

[www.maviedallergik.fr](http://www.maviedallergik.fr)



Cette brochure a été réalisée  
en collaboration avec le  
Dr Gaëlle Rapiédié, allergologue libérale

**ALK**