

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 : des animaux cachés dans notre intérieur

Petits mais grande source d'allergie

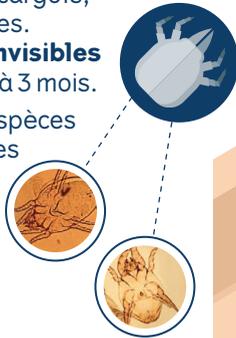
Les acariens appartiennent à la **famille des araignées**. Ils seraient apparus il y a environ 400 millions d'années et sont parents des escargots, crustacés et coquillages. Ce sont des animaux **invisibles à l'œil nu**, qui vivent 2 à 3 mois.

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).



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 60-80%, elle est idéale pour le développement des acariens.

• La température :

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



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

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



MOI, l'allergique aux acariens

Je suis gêné toute l'année

Si je suis exposé aux acariens, cela peut provoquer des manifestations allergiques comme :

- **une rhinite allergique :**

j'éternue, mon nez gratte, coule ou est bouché. J'ai des démangeaisons de la gorge, de la bouche, dans les oreilles.



- **une conjonctivite allergique :**

mes yeux grattent, sont rouges, et pleurent.

- **de l'asthme :**

je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle ou je tousse.



- **de l'eczéma :**

j'ai des petites vésicules et des rougeurs sur la peau qui me grattent.

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 identifier le ou les allergènes responsables de mon allergie

Une consultation allergologique classique comporte plusieurs étapes :

- 1. Un interrogatoire :** mon médecin me pose des questions sur mes symptômes, leurs fréquences et leurs circonstances de survenue
- 2. Un examen physique :** mon médecin recherche des signes physiques évocateurs d'allergie
- 3. Tests allergologiques :** cutanés et/ou sanguins pour identifier le ou les allergènes auxquels je suis sensibilisé
- 4. Diagnostic et démarche thérapeutique :** mon médecin identifie le ou les allergènes responsables de mon allergie et me propose une prise en charge adaptée



Une rhinite allergique aux acariens non traitée favorise le **DÉVELOPPEMENT D'UN ASTHME**

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 CONTRE EUX, j'agis contre les acariens

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 60% 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.



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**.

Celles-ci :

- vont **envelopper totalement** le matelas,
- vont créer une **barrière infranchissable** par les acariens et leurs particules allergisantes,
- se lavent en général **tous les 3 mois à 60°C**.

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



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

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



MOI CONTRE EUX, j'agis contre les acariens

Je fais le grand ménage !

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

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

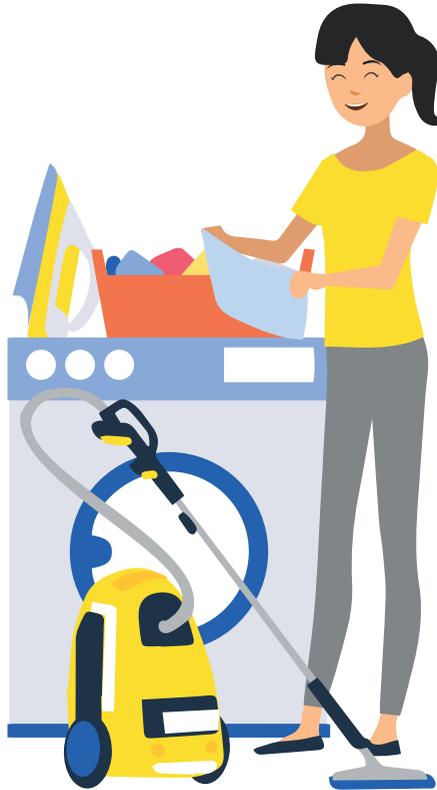
Je **lave chaque mois à 60°C** les coussins, duvets, peluches et chaque trimestre les couvertures.



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**.



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 **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

* HEPA : Haute Efficacité pour les Particules Aériennes

Si 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

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 CONTRE EUX, j'agis contre mon allergie aux acariens

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

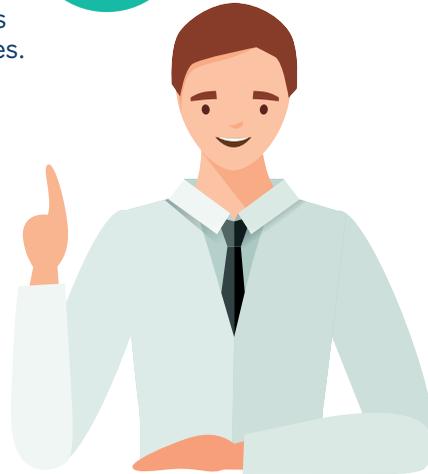
Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments soulagent les symptômes allergiques. Ils peuvent être pris par **voie orale**, par **voie locale** (pulvérisations dans le nez ou gouttes dans les yeux) ou par **voie inhalée** en cas d'asthme. Cependant, à l'arrêt de ces médicaments, **les symptômes peuvent revenir** si je suis toujours en contact avec le ou les allergènes.



La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

La désensibilisation **cible la cause de l'allergie**. Cette option me sera proposée par mon médecin si mes symptômes persistent malgré la prise de médicaments symptomatiques. Le traitement par désensibilisation est pris par **voie sublinguale** (sous la langue), sous forme de comprimés ou de gouttes, en fonction des allergènes responsables. La durée préconisée du traitement de désensibilisation est de 3 ans.



La désensibilisation a pour objectif de :

- Développer une tolérance vis-à-vis de l'allergène afin de **réduire les symptômes d'allergie** et d'obtenir **un effet persistant** après l'arrêt du traitement
- **Réduire la prise de médicaments** symptomatiques
- **Éviter l'aggravation** de mon allergie
- **Prévenir l'apparition de nouvelles sensibilisations** et l'évolution vers un asthme



Si j'envisage de commencer une désensibilisation, **je dois être suffisamment motivé** pour prendre mon traitement chaque jour pendant toute la durée prescrite par mon médecin.

La désensibilisation peut être proposée dès **L'ÂGE DE 5 ANS**

Il est important de discuter des **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



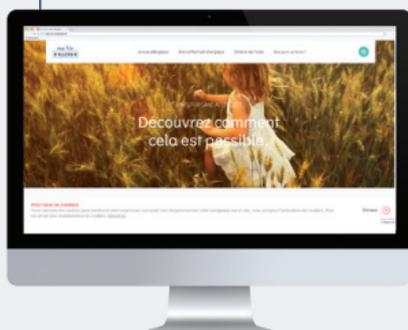
Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

maviedallergik.fr



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

www.alk.fr

