

Les acariens de la maison

Lisez attentivement cette fiche
si vous êtes allergique aux acariens



➤ EN BREF

Le confort de l'habitat moderne fournit aux acariens de la maison (encore appelés acariens domestiques), des conditions idéales de développement qui expliquent leur prolifération.

Les acariens sont de la même famille que les araignées. Il s'agit d'animaux microscopiques, invisibles à l'œil nu, mesurant de 0,2 à 0,5 mm.

Ils ont une durée de vie de 2 à 3 mois. Leur environnement préféré correspond à une température de 25°C et à un taux d'humidité de 75%.

Ils se nourrissent surtout de débris de peau morte, de poils, d'ongles etc., d'où leur nom d'**acariens phanérophages** (en grec : phanèros = apparent, phagein = manger).

Ils se reproduisent à une vitesse impressionnante : pendant sa durée de vie de 3 mois, un acarien fonde une famille de 165 descendants. Un lit double peut ainsi renfermer jusqu'à 2 millions d'acariens. Au bout de 2 ans, 10% du poids d'un oreiller est constitué d'acariens morts.

Dans la maison, on rencontre surtout des acariens phanérophages mais, si l'humidité est très élevée, il peut aussi y avoir (dans la cuisine en particulier) des acariens de stockage de caractère allergénique différent.

De nombreux asthmes allergiques de l'adulte et de l'enfant sont dûs aux acariens.

Principaux acariens

> PYROGLYPHIDAE

Avec notamment *Dermatophagoïdes pteronyssinus*, *Dermatophagoïdes farinae* et *Euroglyphus maynei*, qui sont les espèces les plus répandues.



D. pteronyssinus femelle



D. farinae mâle

> GLYCYPHAGIDAE

Acariens de stockage, famille représentée par *Blomia tropicalis*, plus spécifique des climats tropicaux.

Ces deux familles peuvent constituer une source non négligeable d'allergènes de la poussière de maison, dans certaines conditions climatiques.

> ACARIDAE

Acariens de stockage, famille représenté par *Acarus siro*, acarien qui se nourrit de grains, de foin et de paille.



Condition de vie des acariens domestiques

➤ Où vivent les acariens domestiques?

D'abord, dans les matelas : un vrai paradis pour les acariens! Ils y trouvent de quoi manger (débris de peau) et une température idéale proche de 25°C avec une humidité de l'ordre de 75%.

Ensuite, dans les oreillers, les traversins, les couettes, les couvertures, les gros rideaux, les fauteuils, les canapés, les tentures murales, les peluches etc. Ce qui explique qu'un patient allergique aux acariens se sente rapidement mieux dès qu'il arrive à l'hôpital où sols et literie sont spartiates.



> Que mangent les acariens domestiques ?

Ils se nourrissent des fines particules de peau que nous perdons et dispersons continuellement, mais aussi de poils d'animaux et de moisissures.

Un homme perd environ 1,5 g de peau morte par jour, ce qui permet de nourrir plusieurs milliers d'acariens pendant 1 à 4 mois.

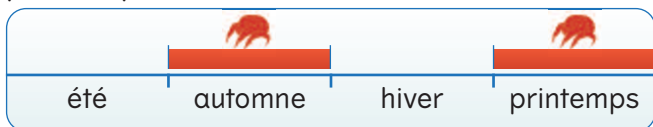
> Qu'est-ce qui est allergisant dans l'acarien ?

Le corps de l'acarien ainsi que ses matières fécales sont allergisants, qu'il soit mort ou vivant. Ces particules, qui ne mesurent que 5 millièmes de millimètre, se mettent facilement en suspension dans l'air et pénètrent aisément dans les voies respiratoires.

Un acarien expulse ses excréments riches en allergènes 20 fois par jour. Durant son existence, il produit 200 fois le poids de son corps en matières allergisantes.

> À quelles époques y a-t-il un taux maximal d'acariens dans la maison ?

Il y a des acariens toute l'année, mais encore plus lorsque la température et surtout l'humidité sont favorables à leur développement : au printemps et à l'automne.



Comment lutter contre les acariens domestiques ?

- 1 **En adoptant une hygiène domestique très stricte. Idéalement, il faudrait :**
 - aérer les lits tous les matins et changer les draps chaque semaine ;
 - passer l'aspirateur et faire un dépoussiérage **approfondi** avec un chiffon humide deux fois par semaine ;
 - éliminer le plus possible les nids à poussières : tapis, moquettes, carpettes, rideaux lourds, tentures murales, peluches, etc. ;
 - laver chaque mois, les coussins, duvets et peluches et, une fois par trimestre au minimum, les couvertures. La veille du lavage, placer les peluches au congélateur (pour tuer les acariens) dans un sac plastique hermétique ;
 - ranger les vêtements, surtout les vêtements fourrés, dans un placard.

Remarque

Stocker les farines alimentaires dans des boîtes hermétiques placées au réfrigérateur permet d'éviter leur contamination par des acariens.



2 En entretenant une température défavorable aux acariens : 19°C maximum dans les chambres et 20°C maximum dans l'habitat et une humidité de 50 à 60%

Il faut donc aérer régulièrement - les chambres notamment - surtout par temps froid et sec. La buée sur les vitres témoigne d'une humidité trop élevée dans l'habitat, favorisant les acariens mais aussi les moisissures dont ils se nourrissent.

3 En utilisant pour la literie, des housses anti-acariens, totalement hermétiques aux allergènes, validées scientifiquement

Ces housses constituent une barrière infranchissable par les acariens et leurs déjections. Elles s'adaptent aux matelas, oreillers, traversins, couettes. Elles doivent totalement envelopper la pièce de literie et être fermées par une fermeture éclair étanche. Elles laissent passer la vapeur d'eau pour l'aération de la literie et le confort du dormeur.

Mais attention aux matelas neufs! Ils contiennent très souvent des acariens. Il faut donc les passer à l'aspirateur, les entourer d'une housse et poursuivre les mesures d'éviction.

Attention...

... aux idées reçues !

Les acariens domestiques sont parfaitement capables de proliférer dans un matelas synthétique ("en mousse", selon l'expression consacrée).

... à l'aménagement des chambres à coucher !

- Les mesures d'éviction (housses notamment) mais aussi le lavage du matériel de literie doivent s'étendre à tous les lits d'une même chambre.
- Il faut absolument éviter les lits superposés : le dormeur du niveau le plus bas inhale en permanence les particules tombant du lit supérieur !

... à l'humidité !

L'humidité est le facteur essentiel de la prolifération des acariens : avec 80% d'hygrométrie et plus, les acariens mangent 5 fois plus et expulsent 5 fois plus de déjections allergisantes...

... aux moisissures !

Elles constituent un complément alimentaire de choix pour les acariens.

... aux lieux de vacances !

- Ne pas oublier d'emporter sa housse de literie sur ses lieux de vacances car les mesures d'éviction s'appliquent aussi pendant les vacances.
- Les séjours en altitude sont préférables : au-delà de 1 500 mètres d'altitude, l'air devient particulièrement sec, empêchant les acariens de se développer.

**Demandez les livrets de présentation
des produits d'éviction ALK-Abelló
à votre médecin ou directement
au laboratoire ALK-Abelló**





Les applications ALK

A chaque besoin correspond une application :



Arbrallergik

Une application pour apprendre à reconnaître les arbres allergisants en partenariat avec le RNSA



Disponible en exclusivité sur Google Market et l'Apple Store



Allergik

Une application informative sur les allergies croisées et les risques polliniques

Disponible en exclusivité sur Google Market et l'Apple Store



Allergeek

Parce qu'il est plus facile d'apprendre en s'amusant, le jeu Allergeek permet de faire découvrir aux enfants les principaux conseils de prévention de manière ludique et attractive.

Disponible sur PC, MAC et I-phone/I-pad

**Pour toute information complémentaire,
contactez notre service client**

03 29 80 71 62

Du lundi au vendredi : 08H30 à 18H00 - Le samedi : 09H00 à 12H00

serviceclient@alk.net



Scanner ce code à l'aide d'un smartphone pour accéder au site mobile ALK

55270 Varennes en Argonne
Fax 03 29 80 24 34

www.alk.fr

ALK