

L'allergie aux acariens

On retrouve les acariens dans la poussière de maison. Celle-ci peut être constituée de différents éléments :

- cheveux, poils, pellicules (d'origine humaine ou animale)
- plumes
- spores de champignons
- fibres
- bactéries
- et acariens que l'on retrouve dans tous les cas



Les acariens sont des arachnides (comme les tiques et les araignées). Ce sont en fait des araignées microscopiques de 1/10^{ème} à 1/2 mm de diamètre et donc invisibles à l'œil nu. On en compte des centaines par millilitre dans certaines poussières de literie. On distingue de nombreuses espèces d'acariens parmi lesquelles deux sont très connues pour leur pouvoir allergisant :

- les Dermatophagoïdes qui se nourrissent de squames humaines, et sont donc présents dans les literies, tapis, moquettes, coussins en laine, rideaux épais, etc. (Dermatophagoïdes ptéryonyssinus).
- les acariens de stockage qui sont présents dans les céréales stockées et la farine. Ils sont particulièrement en cause dans les allergies en zones rurales et agricoles (Dermatophagoïdes farinae).

Les acariens sont répartis sur tout le globe, mais leur présence est plus forte dans les zones tempérées et humides. Les maisons très humides sont propices à leur développement, par contre on n'en trouve pas au-dessus de 1500 mètres d'altitude en Europe.

Les acariens se multiplient donc dans les endroits chauds et humides de la maison comme les matelas et les oreillers; par contre, le froid et l'air sec permettent de réduire leur présence. Ils sont présents pendant toute l'année et font partie du système écologique de chaque maison. Néanmoins, leur nombre est plus important en automne en raison de l'humidité de cette saison et du fait que nous vivons plus fréquemment dans la maison durant cette période. Leur prolifération n'est donc pas due à un manque de propreté.

C'est l'inhalation de déjections d'acariens contenus dans la poussière domestique qui favorise les crises d'asthme chez les sujets prédisposés et qui sont la cause majeure des rhinites chroniques persistantes. Les acariens qui ne vivent que quelques mois sont capables de produire 200 fois leur poids en déjections. Au départ, les boulettes d'excréments sont trop grandes pour pénétrer dans les bronchioles mais quand elles tombent en morceaux, leur moindre taille leur permet de pénétrer dans les alvéoles pulmonaires et de provoquer des crises d'asthme.

Les acariens se nourrissent donc des squames qu'ils trouvent principalement dans les chambres à coucher, ces squames sont produites par l'homme à raison d'un gramme par jour. Voici donc pour leur alimentation!

Nos maisons fournissent en plus un environnement idéal : une température constante comprise entre 17 et 25°C et un taux d'humidité de 75%.

Les acariens, pour encore mieux se protéger de la lumière et des variations environnementales, se réfugient profondément dans les textiles en créant une zone tampon entre leur habitat et le monde extérieur.

De cette manière, les acariens colonisent bien plus que la literie, nous les retrouverons aussi dans :

- les tapis
- les coussins
- les rideaux
- les tissus d'ameublement
- les jouets en peluche
- les paniers des animaux



Ils seront bien sûr encore plus présents dans les pièces équipées de chauffage central et protégées par du double vitrage en raison du manque de ventilation.

Quels sont les risques d'allergies ?

En Belgique, on considère que 10% de la population souffre d'allergie aux acariens. De plus, si vous souffrez déjà d'une autre allergie, ce pourcentage passe à 50%. et même 75% pour les personnes asthmatiques.

Les premiers symptômes apparaissent déjà avant l'âge d'un an.

Comment s'exprime l'allergie aux acariens ?

Différents symptômes peuvent survenir : rhinite, asthme, eczéma, conjonctivite, toux, pharyngite, otites récidivantes, aggravation d'un eczéma atopique.

La fréquence de ces symptômes est plus importante chez les enfants et les adolescents

Comment éviter la prolifération des acariens?

Une chambre d'hôpital donne un bel exemple de ce que devrait être la chambre d'un allergique aux acariens. Voici les précautions à prendre :



- un mobilier réduit au minimum
- une illumination maximale de la pièce
- exclusion des tapis et tapis plains en préférant un revêtement lavable à l'eau chaude
- préférer une literie en matière synthétique (matelas, oreiller, couverture, édredon, couvre-lit)
- traiter la literie avec un produit anti-acariens
- choisir des housses anti-acariens qui laissent passer l'air et l'humidité tout en retenant les acariens.
- éliminer les nids à acarien : jouets en peluche, tentures épaisses, fleurs séchées, livres et cartons
- laver la literie une fois par semaine à 60°C
- laisser le lit ouvert pendant la journée pour le refroidir et permettre l'évaporation de l'humidité
- ne pas trop chauffer la chambre à coucher
- aérer régulièrement la chambre (le matin) pour baisser sa température et assécher l'air
- le double vitrage fait que la vitre interne de la fenêtre n'est plus froide, la condensation ne s'y fait plus et ce sont les textiles qui condensent l'humidité, l'aération est donc encore plus importante dans ce cas
- éviter la présence des animaux dans la chambre, leurs squames nourrissent aussi les acariens.
- déshabillez-vous dans la salle de bain pour éviter la dispersion des squames dans la chambre à coucher.
- nettoyer la chambre à l'eau
- secouer la literie à l'extérieur pour ne pas disperser les excréments des acariens dans l'atmosphère
- utiliser un aspirateur puissant avec un filtre efficace
- aspirer la chambre deux fois par semaine
- aspirer toutes les faces du matelas toutes les semaines
- bannir les plantes d'intérieur
- adopter des mesures similaires dans les autres pièces de l'habitation
- faites entretenir votre habitation en cas d'absence prolongée pour éviter la prolifération des acariens

En 15 ans, les allergies aux acariens ont doublé. C'est une conséquence de l'amélioration de notre confort : isolation, double vitrage, chauffage, air conditionné...

Conclusion

Pour éviter au maximum les acariens, pensez aux vacances en montagne (au dessus de 1000m).

La chambre à coucher doit absolument être entretenue avec rigueur.

C'est une personne non allergique qui doit prendre soin de la chambre à coucher, le nettoyage disperse automatiquement des excréments dans l'atmosphère.

Si personne n'est disponible pour faire le nettoyage de la chambre, l'allergique devra porter un masque pour ce travail.