



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergie aux acariens de la poussière de maison



Auteur



Dr med. Christiane Pichler, polyclinique allergo-immunologique, Hôpital de l'Île, Berne

Préface

Prévenir est mieux que guérir, sans allergènes – pas d'allergie. Les deux propos sont justes et valables, notamment pour l'allergie aux acariens de la poussière de maison. Les études approfondies, réalisées ces dernières années en matière de physiologie des acariens de poussière domestique, ont permis d'élaborer des mesures aggravant la vie pour les acariens – mais, espérons-le, facilitant la vôtre. Néanmoins, l'élimination des acariens de la poussière de maison est plus vite dite que faite. C'est le détail qui importe et nous espérons vous en faciliter la mise en œuvre avec cette brochure. Or, il faut comprendre qu'il ne s'agit pas de mesures à prendre une seule fois, mais d'un effort à répéter en permanence. Celui-ci est cependant payant, car il entraîne un soulagement considérable des troubles, une réduction de la prise de médicaments et une augmentation de la qualité de vie.

Nous remercions vivement Madame le Docteur Pichler de l'élaboration de cette brochure.

Table des matières

5	Causes de l'allergie aux acariens de la poussière de maison
5	Tableau clinique
5	Diagnostic et traitement
6	Que peut faire le patient lui-même ?
6	Habitation
9	Comme on fait son lit, ...
10	Nettoyage
10	Vacances en Europe
10	Produits certifiés pour personnes allergiques

Les acariens, arachnides inoffensifs, vivent sur les fibres naturelles et synthétiques (tapis, meubles capitonnés, peaux d'animaux et surtout matelas).

L'essentiel dans l'assainissement, c'est de réduire les allergènes dans la chambre à coucher. Les housses de matelas anti-acariens ont fait leurs preuves.

Un lavage soigné du sol à la serpillière est meilleur qu'un nettoyage journalier superficiel.

Causes de l'allergie aux acariens de la poussière de maison

La poussière de maison est un mélange de divers éléments, tels que cheveux ou squames d'origine humaine ou animale, fibres, spores de champignons, sécrétions desséchées du ficus benjamina, plumes, bactéries, acariens de la poussière de maison, etc. Sa composition est différente dans chaque ménage et une colonisation variable en acariens n'est pas le signe d'un manque de propreté. Les acariens ne sont pas de vecteurs de maladies, mais des arachnides minus-cules et inoffensifs de 0,3 mm de long qui ont besoin d'un milieu chaud et humide pour vivre et se multiplier. Ils se nourrissent de squames cutanées animales et humaines, prolifèrent surtout en présence de moisissures et vivent sur les fibres naturels ou synthétiques. En milieu défavorable (air sec et froid, forte lumière), ils se retirent dans les profondeurs de matelas, peaux d'animaux, meubles capitonnés ou tapis pour s'y multiplier plus lentement, c'est-à-dire pondre moins d'œufs et avoir des phases d'évolution plus longues.

L'allergène dominant sont leurs déjections qui, une fois desséchées, s'élèvent en tourbillons dans l'air sec. Un acarien de la poussière de maison produit entre 20 et 40 petites boules de déjections par jour. Son corps lui aussi contient des allergènes.

Tableau clinique

Suite à l'inhalation d'allergènes des acariens ou un contact cutané, des réactions allergiques risquent d'apparaître en cas de prédisposition. La manifestation clinique d'une allergie aux acariens est une rhinite chronique (c'est-à-dire nez bouché), plus fréquente dans les saisons plus froides. La toux et des crises d'étouffement, signes d'asthme bronchique, peuvent également survenir, principalement lors d'activités sportives ou d'inhalation d'air froid. Certains patients névrodermiques peuvent voir leurs eczémas s'aggraver par un contact avec l'allergène, de sorte qu'après un bilan allergologique, un assainissement de l'intérieur de la maison peut lui aussi être recommandé à ces patients, le cas échéant.

Diagnostic et traitement

Une sensibilisation aux acariens de la poussière de maison est prouvée par des tests cutanés et des analyses de sang. Or le diagnostic définitif n'est posé par un allergologue qu'après un interrogatoire et un examen approfondis du patient. Outre le traitement médicamenteux antiallergique (spray nasal, antihistaminiques, etc.), l'assainissement de l'intérieur de la maison doit être mis en route pour atténuer les symptômes et réduire les médicaments. Dans certains cas, à savoir lors d'une rhinite ou d'un asthme débutant, l'allergologue peut en outre recommander une immunothérapie spécifique (voir brochure « Immunothérapie spécifique »). Cela signifie que l'allergène d'acariens sera injecté, tous les mois, sous la peau du patient, sur trois ans environ.

Cela permet de reprogrammer le système immunitaire et de soulager en grande partie les troubles du patient, même lors de son séjour en milieu contenant des acariens.

Que peut faire le patient lui-même ?

Toutes les mesures ont pour but de détériorer les conditions de vie des acariens, diminuant ainsi la teneur de la poussière de maison en leurs allergènes. Son assainissement s'impose si un membre de la famille est allergique aux acariens. Il peut aussi agir en prévention pour les membres de la famille pas encore allergiques ou réduire la fréquence de poussées en cas de névrodermite.

Habitation

Un climat défavorable pour les acariens est créé par une faible humidité de l'air de 50 % au max. et une température ambiante de 19 °C à 21 °C (18 °C au max. dans la chambre à coucher). Aérer les chambres régulièrement, 3 à 5 minutes 2 ou 3 fois par jour, surtout par temps sec et froid. Acheter éventuellement un hygromètre* pour contrôler l'humidité de l'air. Ne pas chauffer les locaux non chauffés en ouvrant les portes des pièces chaudes, sinon l'humidité relative de l'air dans le local froid s'accroît. Des fenêtres embuées témoignent d'une humidité élevée de l'air favorisant la croissance des moisissures et des acariens.

Réserver un espace entre les grands meubles (armoires et commodes) et les murs extérieurs. Remplacer des étagères ouvertes par des commodes qui se ferment. Les meubles capitonnés, revêtus de tissu, sont souvent pleins d'acariens ; nous conseillons de préférer un revêtement en cuir lisse ou synthétique. Pas de plantes en pots, ni d'hydrocultures dans la chambre et très peu dans le séjour. Avec un humidificateur, l'humidité de l'air sera de 50 % au max. (contrôle par un hygromètre ou hygrostat).

Il n'est souvent pas possible de choisir le sol (p. ex. appartement loué). Solution optimale : parquets ou sols laminés, dalles en liège ou revêtement de sol en novilon, PVC, etc. Alternative conseillée : tapis en fibres synthétiques à poils ras, p. ex. moquette en feutre aiguilleté ou en Kugelgarn®. Pour les allergiques aux acariens, ces sols peuvent même offrir l'avantage de diminuer la quantité de poussières et de particules soulevées à chaque passage. Il faut les nettoyer trois fois par an avec un produit acaricide, même si la valeur de cette mesure est encore discutée. N'utiliser que des tapis lavables en tant que descente de lit, les laver trois ou quatre fois par an et faire bien sécher. Un chauffage par sol évite les points froids et répand une chaleur régulière.

Eviter les animaux à plumes ou à poils, car leurs squames nourrissent les acariens ; de plus, des allergies risquent de se développer contre ces animaux. Les cafards, les sécrétions de ficus benjamina et la nourriture pour poisson contiennent également des allergènes dans l'habitation. Il faut absolument éviter de fumer dans le logement d'un allergique, car la fumée irrite et favorise l'apparition de nouvelles allergies.

Mesures d'assainissement

Allergie aux acariens de la poussière de maison – que pouvons-nous faire ?

Les quatre règles principales suivantes devraient être respectées :

1. Appartement

- Humidité de l'air pendant la période de chauffage de 50 % au max., température ambiante dans la chambre de 18 °C au max., dans le séjour de 19 à 21 °C.
- Aérer toutes les chambres régulièrement et brièvement – notamment par temps froid. Ni plantes vertes dans la chambre, ni animaux dans l'appartement.

2. Lit

- Utiliser les housses de matelas imperméables aux allergènes d'acariens.
- Utiliser les taies et housses imperméables aux allergènes d'acariens ou les oreillers et duvets lavables. Laver ces oreillers et duvets régulièrement à au moins 60 °C et bien sécher.

3. Nettoyage

- Eliminer les nids à poussière (tapis muraux, rideaux lourds, peluches non lavables). Un sol qui peut se laver à l'eau est optimal (parquet, sol laminé, PVC). Dépoussiérer avec un chiffon humide.

4. Vacances

- Les lieux situés à plus de 1200 m d'altitude sont pauvres en acariens grâce à leur air sec et froid. Les vacances en montagne sont donc recommandées.

*Les hygromètres, en vente chez l'opticien et le détaillant en appareils électriques doivent être jaugés annuellement (stockage pendant 24 heures, dans un sachet en plastique et enveloppés d'un chiffon humide).



En Europe, les vacances à la montagne conviennent bien car son climat sec et froid n'y est pas propice aux acariens.

Comme on fait son lit, ...

La mesure principale, c'est de réduire le nombre d'acariens et la quantité d'allergènes dans la chambre à coucher. Pour cela, la chambre à coucher et surtout la literie doivent être particulièrement bien aérées.

En cas d'humidité et de nourriture suffisantes, les acariens se multiplient même dans des matelas synthétiques ou à eau. Des housses imperméables aux allergènes d'acariens ont fait leurs preuves. Imperméables aux allergènes, elles doivent laisser passer la vapeur d'eau car, dans la nuit, on perd jusqu'à 0,8 litre par transpiration. Tout nouveau matelas doit être revêtu d'une housse. Sinon, il sera lui aussi infesté par les acariens en trois ou quatre mois. Un matelas dit antiallergique n'est pas non plus utile pour l'allergique à la poussière de maison, à moins qu'il ne contienne une housse anti-acariens intégrée. Couvertures antirhumatoidales, molletons et draps-housses doivent être changés et lavés chaque semaine.

Les oreillers et duvets doivent être lavables. Ils sont aussi colonisés par les acariens, ceux-ci étant cependant, pour la plupart, éliminés par un lavage mensuel à 60 °C. Bien les sécher avant l'usage !

Au lieu de laver les oreillers et les duvets une fois par mois, une solution qui a fait ses preuves est de les revêtir d'une housse imperméable aux allergènes d'acariens. Pour garnir les oreillers et duvets, on peut choisir des matériaux naturels (p. ex. plumes

de duvet, laine) ou synthétiques. Pour les duvets et oreillers garnis de plumes, il convient de noter que les tiges des plumes peuvent endommager la housse avec le temps et qu'il faudra alors la remplacer.

Changer les taies d'oreiller et les housses de duvet, de même que le drap, une fois par semaine et les laver à 60 °C.

Remplacer les couvertures en laine par les couvertures synthétiques ou en coton et les laver tous les mois à 60 °C. Faire bien sécher, avant de les réutiliser.

Ces mesures concernent tous les lits d'une chambre à la fois. Les lits à étages sont déconseillés, car le dormeur du bas respire la poussière du haut. Dans un appartement étranger, il est recommandé d'emporter ses propres couvertures et housses de matelas imperméable aux acariens (voir plus haut). On trouve aussi dans le commerce des draps-housses de voyage et des sacs de couchage imperméables aux allergènes d'acariens. Les sacs de couchage lavables ordinaires sont aussi une alternative valable.

Les peluches des enfants contiennent souvent beaucoup d'acariens. En règle générale, il ne faut acheter que des peluches lavables à 60 °C. Laisser les animaux passer la nuit dans un congélateur ne suffit pas. Il faut y ajouter encore un bon lavage à au moins 30 °C.

Nettoyage

Un dépoussiérage humide et un lavage soigné du sol à la serpillière moins fréquents sont meilleurs qu'un nettoyage quotidien superficiel. Même en passant l'aspirateur pendant des heures, on n'élimine pas les acariens vivants ! Seuls les animaux morts et la poussière contenant des allergènes peuvent être enlevés par l'aspirateur. Nettoyer les radiateurs, les rebords de fenêtres et les armoires avec un chiffon humide. L'emploi fréquent d'un aspirateur est souhaitable avec les fenêtres ouvertes et les portes fermées, au mieux avec un appareil performant moderne équipé d'un microfiltre (filtre HEPA), ou avec un modèle certifié d'aspirateur sans filtre. Il est optimal qu'un allergique aux acariens n'effectue pas lui-même ce travail. En ce qui concerne l'effet acaricide du nettoyeur à vapeur ou de l'appareil à shampooing, on ne dispose encore d'aucune donnée fiable.

Vacances en Europe

En Europe, les lieux situés à plus de 1200 m d'altitude conviennent au mieux pour passer les vacances. Le climat sec et froid n'y est pas propice aux acariens. Les vacances en montagne sont donc recommandées. Hors d'Europe, les conditions climatiques à cette altitude sont différentes.

Produits certifiés pour personnes allergiques

Les produits particulièrement adaptés aux personnes souffrant d'allergies et d'intolérances sont marqués du label allergie suisse. Ils sont testés selon les directives les plus strictes et certifiés par des organismes indépendants. Le site Internet de Service Allergie Suisse offre, entre autres, plusieurs types de housses (encasings) imperméables aux allergènes d'acariens pour matelas, duvets et oreillers, des appareils de nettoyage, etc.

www.service-allergie-suisse.ch

Impressum

Editeur: Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

4^e édition : 5000 exemplaires F

6^e édition : 10 000 exemplaires D

3^e édition : 2500 exemplaires I

Impression : Egger AG, Frutigen

En collaboration avec la Société suisse d'aérobiologie (SSA).

© by Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse, avril 2013

Cette brochure a été produite avec le soutien de :



Les encasings TRIMEDAL protègent des acariens de la poussière !

Stallergenes offre des housses de matelas, des oreillers et des duvets anti-acariens en microfibre et en coton. Disponibles en trois qualités d'excellente facture, les encasings TRIMEDAL combinent une protection optimale contre les acariens et un confort de sommeil incomparable. Il est prouvé qu'ils apportent une réelle amélioration de la qualité de vie des personnes allergiques aux acariens.

Contactez-nous pour un conseil au 043 255 70 40

Informations et offres spéciales à ne pas manquer :
www.stallergenes.ch/fr/online-shop



Qualité suisse de Zoug

Fondée en 1913, l'entreprise V-ZUG SA est leader en Suisse sur le marché des appareils électroménagers. Elle développe, produit et distribue des appareils haut de gamme pour la cuisine et la buanderie. De par sa position sur le marché, ZUG doit satisfaire à de très hautes exigences : en effet, un ménage suisse sur deux est équipé d'un appareil ZUG pour faire la cuisine, la vaisselle ou laver et sécher son linge.

Les appareils électroménagers ZUG se signalent par leur faible consommation, leur longévité et une utilisation parcimonieuse des ressources.

Tél. 041 767 67 67 | Fax 041 767 61 67
vzug@vzug.ch | www.vzug.ch

Un grand merci à nos sponsors !

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une organisation indépendante, certifiée par le ZEW0, qui répond aux besoins et défend les intérêts des personnes atteintes de maladies allergiques et les aide à améliorer leur qualité de vie grâce à des mesures de prévention active.

Ses principales prestations sont :

- un service de conseil personnel par aha!infoline : 031 359 90 50
- des brochures gratuites traitant des divers types d'allergie
- une vaste offre d'informations disponible sur www.aha.ch
- des camps de vacances et des cours pour enfants atteints d'allergie et d'asthme
- des cours sur l'eczéma atopique pour parents et enfants
- des cours sur l'allergie et l'asthme pour adultes
- des cours pour professionnels de différentes disciplines
- des campagnes d'information et de prévention spécifiques

Vos dons nous aident à développer d'importantes prestations de service et à concrétiser de nouvelles offres pour les personnes allergiques.

Merci de votre soutien.

Faire un don en ligne sur www.aha.ch

Faire un don par bulletin de versement

Compte postal 30-11220-0

aha! Centre d'Allergie Suisse, Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Les bulletins de versement peuvent aussi être commandés par téléphone ou par e-mail (031 359 90 00, info@aha.ch)

aha! Centre d'Allergie Suisse

Scheibenstrasse 20

3014 Berne

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

