



aha

Centre suisse pour l'allergie,
la peau et l'asthme

Allergie aux acariens de la poussière de maison

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

Allergie aux acariens de la poussière de maison

Auteur



Dr 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

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

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 minuscules 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.

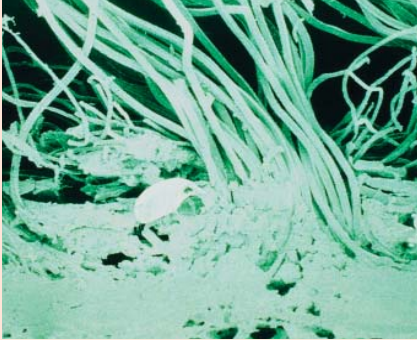
L'allergène dominant sont leurs déjections qui, une fois desséchées, s'élèvent en tourbillons dans l'air sec. Un acarien de la poussière de maison produit entre 20 et 40 petites boules de déjections par jour. Son corps lui aussi contient des allergènes.

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 poser l'indication pour l'immunothérapie. Cela signifie que l'allergène d'acariens sera injecté,



1,2

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



1,2

► Comparés à une tête d'allumette, les acariens sont minuscules (0,3 mm). Il leur faut un milieu chaud et humide pour vivre et se multiplier.



1,2

► Une sensibilisation aux acariens est mise en évidence par des tests cutanés et des analyses sériques.



3

► 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.

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 : parquet vitrifié, dalles en liège ou revêtement de sol en novilon, PVC, etc. Alternative conseillée : tapis en fibres synthétiques à poils ras. 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 constituent 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, linoléum). 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 ; doivent être jaugés annuellement (stockage pendant 24 heures, dans un sachet en plastique et enveloppés d'un chiffon humide).

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 antirhumatismales, 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 ! Rien ne s'oppose à l'emploi de duvets et oreillers en plumes ; pour les soigner, il faut suivre les instructions du fabricant. Les housses imperméables aux acariens pour les oreillers et duvets sont utiles, mais pas toujours confortables.

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 une housse de matelas imperméable aux acariens (voir plus haut). Un sac de couchage lavable que l'on emporte avec soi est 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.

Housses de matelas imperméables aux acariens

Vendu par	Nom du produit	Matériel	Tissu
Allergomed SA Case postale 117 4106 Therwil Tél. 061 721 88 66	Allergocover	polyester	microfibre
CAREtex Mäschacker 14 8919 Rottenschwil Tél. 056 634 22 21	Allercell AllerGuard	polyester/polyamide polyester/polyamide	non-tissé microfibre
Teomed AG Case postale 20 8606 Greifensee Tél. 044 942 00 13	Mission: Allergy Vadormed Soft	polyester polyester/ polyuréthane revêtu	microfibre tissu en jersey
Trimedal AG Case postale 8306 Brüttsellen Tél. 043 255 70 40	ACb Comfort ACbPerfect NOVO	polyester polyester/ polyuréthane revêtu	microfibre tissu élastique
	LAL Supreme	polyester/polyamide	non-tissé

Important : même si le lavage des housses ne présente aucun problème, il y a lieu de se demander chaque fois s'il est vraiment indispensable. En effet, en ôtant les housses, on soulève les allergènes encore présents à l'intérieur du lit, ce qui peut provoquer à nouveau des troubles. Dans un tel cas, il est recommandé qu'une personne non atteinte enlève les housses.

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*. 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.

***Les aspirateurs** : devraient être équipés d'un microfiltre (p. ex. : Miele Medicare, Dyson DC05 absolute, en vente dans le commerce des appareils électriques).



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



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

ZUG invente le premier «antiallergique», que l'on ne doit ni avaler ni badigeonner.



Le remède miracle se nomme «programme anti-acariens» (brevet en instance). Cette fonction hautement efficace est l'une des premières mondiales dont est équipée la nouvelle génération d'Adora et d'Unimatic de ZUG. Les acariens présents dans la poussière domestique ont beau être de petits arachnides réputés coriaces, aucun ne résiste à ce programme révolutionnaire, si précieux pour les personnes allergiques. Après au moins une heure de lavage à 60 °C et un rinçage des plus minutieux, il ne reste plus rien de ces bêtes ni de leurs déjections, les allergènes.

Le lave-linge suisse ayant reçu les meilleures notes selon la norme UE:

A+ efficacité énergétique
A efficacité au lavage
A efficacité à l'essorage



Récompensé
par deux prix
de design
internationaux!



L'avant-garde pour cuisine et buanderie

Impressum

Editeur : Fondation **aha!** Centre suisse pour
l'allergie, la peau et l'asthme, Berne
Gryphenhübelweg 40
3006 Berne
Nouvelle adresse dès le 1^{er} juillet 2007:
Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Rédaction : Barbara Richiger, **aha!**
3^e édition : 10 000 exemplaires F
5^e édition : 20 000 exemplaires A
1^e édition : 5 000 exemplaires I

Impression : Egger AG, Frutigen
Photographes
et
graphiques : ¹ Allergomed AG, Therwil
² Allergopharma
ASA Association suisse
d'aérobiologie, Lucerne
³ Trimedal AG, Brüttisellen
⁴ Olivier Evard, Nidau
⁵ virus Ideenlabor AG, Bienne

Remarque

Le masculin utilisé s'applique conformément au sens également à la femme.

© by Fondation **aha!** Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme

© by SSA (texte)

Mai 2007

Allergique ? aha! vous aide

aha! Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme est une adresse d'assistance indépendante pour les personnes souffrant d'affections allergiques. Grâce à des informations claires ainsi qu'à des conseils dispensés par téléphone aux allergiques et aux intéressés, **aha!** vous aide rapidement et simplement. Qui plus est, **aha!** propose des cours de formation approfondie et sensibilise la population en organisant des campagnes spécifiques à ce sujet. En plus, **aha!** œuvre en collaboration étroite avec des associations et représentants des professions médicales.

Nos prestations les plus importantes en un seul coup d'œil :

- Infoline : 031 359 90 50
- brochures gratuites destinées aux patients et relatives au domaine de l'allergie
- offres d'informations sur : www.ahaswiss.ch
- magazine de santé **aha!news**
- camps d'enfants d'**aha!** pour enfants allergiques ou asthmatiques
- cours de formations destinés aux parents d'enfants porteurs d'un eczéma atopique
- cours de formations sur les allergies et l'eczéma atopique
- campagnes d'informations et de préventions

Pour de plus amples renseignements, consultez www.ahaswiss.ch ou appelez-nous au 031 359 90 00.

aha! Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme porte le sigle de qualité ZEWO. Cela signifie que vous pouvez compter sur un emploi sérieux et affecté à un usage bien défini de votre don.

Cette brochure a été réalisée grâce à la contribution de la V-ZUG SA :



L'avant-garde pour cuisine et buanderie

aha!

Téléphone 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

E-mail info@ahaswiss.ch

Internet www.ahaswiss.ch

Pour les dons : n° CCP 30-11220-0



VERDIENST VERTRAUEN
MÉRITE CONFIANCE
MERITA FIDUCIA