

Quels sont les effets sur la santé ?

Les acariens sont hautement allergisants. Cela signifie qu'ils sont capables de provoquer des réactions pathologiques chez les personnes allergiques, comme :

- des **démangeaisons de la peau** (dermatites, eczéma) ;
- des **rhinites** ;
- de **l'asthme** ;

Les substances allergisantes d'acariens sont présentes à la fois :

- dans leurs **déjections** ;
- sur leur **carapace**.

Les **allergènes** d'acariens peuvent également se retrouver en suspension dans l'air ambiant. En entrant en contact avec la peau et la muqueuse respiratoire, ils provoquent des réactions allergiques.

Il existe aussi un risque de réactions allergiques violentes dans le cas d'une ingestion d'aliments contaminés par les acariens (certains fromages fermentés).

Autre risque: les allergies croisées. Les personnes allergiques aux acariens peuvent développer des symptômes suite à l'ingestion de crevettes, homards, escargots, bulots, moules, huîtres, calamars.



Le saviez-vous ?

Pour se débarrasser des acariens, les peluches doivent dormir 24 heures par mois dans un congélateur, enveloppées dans un sac plastique, avant d'être lavées à la température indiquée.

✕ Pour en savoir plus !

➤ Pour obtenir des informations sur les housses anti-acariens, adressez-vous à votre pharmacien

➤ **Prévention des allergies asbl**

Pour choisir sa literie (personnes allergiques)

Livret «Matelas, housses et compagnie» - 2014

www.oasis-allergies.org/les-allergies/allergie-aux-acariens

➤ **FARES (Fonds des Affections Respiratoires)**

56, rue de la Concorde

1050 Bruxelles

02/512 29 36

www.fares.be

MAMAN
ON PEUT AVOIR
UN ANIMAL

JUSTE UN OU DEUX
PETITS ACARIENS



Les Acariens

De quoi s'agit-il ?

Les acariens sont des animaux microscopiques, quasi invisibles à l'œil nu. Ils mesurent entre 0,2 et 0,5 mm.

Ils ont besoin de trois conditions pour vivre et se développer :

- la **chaleur** : ils affectionnent une température comprise entre 26 et 30°C ;
- une **ambiance humide** : une humidité de 70 à 85 % ;
- de la **nourriture** : certaines espèces se nourrissent de « pellicules » animales et humaines (**squames**). D'autres prolifèrent surtout en présence de matières organiques diverses (cheveux, ongles, leurs propres déjections, moisissures,...).

J'AI TROUVÉ ALAIN-HUBERT
IL DORMAIT DANS LE CONGÉLATEUR
AVEC SON OURS





🔴 Où peut-on les trouver ?

De nombreuses espèces d'acariens sont susceptibles de coloniser un lieu. Parmi les acariens « domestiques », on distingue deux grandes familles :

- les **acariens des poussières**, que l'on retrouve dans les textiles (matelas, tapis, canapés, peluches,...)
- les **acariens de stockage**, que l'on retrouve plutôt au niveau des aliments, des murs humides, des moisissures, du papier-peint,...



« Acarien au microscope » Marc Roger

Le saviez-vous ?

Laisser le lit ouvert le matin permet d'éliminer plus facilement l'humidité et la chaleur produites et accumulées durant la nuit.

✕ Que faire ?

✓ Supprimer les conditions favorables à leur développement

Puisqu'il n'existe pas de solution miracle pour s'en débarrasser, il est recommandé :

- de réduire le taux d'humidité relative (le maintenir entre 40 et 60%) ;
- de contrôler la température : 16°C-18°C dans les chambres 18°C-22°C dans les pièces de vie ;
- de ventiler correctement les locaux.

✓ Préférer les matelas entièrement plastifiés



« Matelas plastifié » Heidi Van deynse

Si ce n'est pas le cas, les matelas doivent être **entièrement** recouverts d'une housse imperméable aux acariens (ou « housse anti-acariens ») pour éviter une contamination par la partie non recouverte.

Les fermetures à glissière traditionnelles ne permettant pas une étanchéité efficace, la housse anti-acariens doit se refermer avec une tirette étanche.

La housse anti-acariens est en coton micro-perforé qui va permettre à la fois le passage de l'air et l'évacuation de l'humidité produite durant la nuit (transpiration,...).

Cette housse est disponible en pharmacie ou dans certains magasins spécialisés.

Attention : Éviter absolument l'usage **d'acaricides** (produits chimiques que l'enfant respirera tout au long de son sommeil) ou l'achat de matelas traités avec ces produits (demander au fabricant).



✓ Supprimer les carpettes et tapis-plains

Il est important de supprimer les carpettes et les tapis-plains¹. Ces milieux sont propices au développement des acariens, surtout dans les cuisines, salles de bain, dortoirs et salles à manger qui sont des pièces humides. L'idéal est d'avoir un revêtement de sol lisse et lavable à l'eau, comme le carrelage, le plancher vitrifié, le linoléum...

Pour éliminer efficacement la poussière, le sol lisse doit être nettoyé **au moins 1 fois par semaine** avec un torchon humidifié. Enlever les poussières avec un chiffon humide. Si un aspirateur est utilisé, privilégier un appareil à **filtre HEPA (Haute Efficacité pour Particules Aériennes)** afin de limiter la remise en suspension des allergènes. Le filtre HEPA doit être entretenu (suivre les recommandations du fabricant en terme d'entretien).

✓ Lavage à 60°C

Pour tuer les acariens, il faut laver au minimum à cette température :

- les coussins et oreillers ;
- les peluches ;
- la literie (tour de lit, sac de couchage, coussin ergonomique, oreiller de fantaisie,...).

La fréquence de lavage habituelle des textiles doit être de 4 à 6 fois/an.

Les textiles qui ne peuvent être lavés à 60°C, peuvent être placés au congélateur durant 24 heures (emballés dans un sac plastique).

Ensuite, ils doivent être lavés à la température indiquée pour en éliminer les acariens morts et leurs excréments.