



JE SUIS



ALLERGIQUE

AUX

ACARIENS,



ET

ALORS

?!



JE SUIS ALLERGIQUE

Je suis allergique, cela signifie que mon système immunitaire réagit face à certains allergènes. Lorsque j'y suis exposé, une réaction se déclenche avec un ou plusieurs symptômes. Des facteurs peuvent déclencher ou aggraver les réactions (stress, pollution, sport...).

QU'EST-CE QU'UN ACARIEN ?

Les acariens font partie de la famille des arachnides. Ils mesurent entre 0,17 et 0,5 mm et possèdent des petites griffes et ventouses. Il en existe 2 types :

Les acariens domestiques

Retrouvés essentiellement dans la literie, les acariens domestiques représentent 90 % de la poussière du foyer et se nourrissent majoritairement de squames* humaines. Certaines espèces comme *Dermatophagoïdes pteronyssinus* et *Dermatophagoïdes farinae* font partie des plus répandues et sont impliquées dans la survenue des allergies. *Blomia tropicalis*, initialement décrit comme un acarien de stockage et se nourrissant de denrées alimentaires, est actuellement décrit comme un véritable acarien domestique car retrouvé dans les poussières de maison des régions tropicales.

Les acariens de stockage

Les acariens de stockage (comme *Acarus siro*, *Lepidoglyphus destructor*) se nourrissent essentiellement de denrées alimentaires comme la farine ou les céréales. On les retrouve dans le secteur agricole.

POURQUOI SONT-ILS ALLERGISANTS ?

Les protéines contenues dans les particules fécales ainsi que dans le corps des acariens sont les principales sources d'allergènes, qu'ils soient morts ou vivants.

EN SAVOIR +

Les acariens représentent la 1^{ère} cause d'allergie respiratoire avec une sensibilisation retrouvée chez plus de 60 % des patients allergiques en France.

* Fines lamelles de peau se détachant de l'épiderme.

OÙ LES TROUVE-T-ON ?



Les acariens domestiques, en plus d'être retrouvés essentiellement dans la literie (matelas, sommier, oreillers, draps...), se retrouvent également dans tous les textiles fibreux comme les tapis, moquettes, canapés, tissus d'ameublement, etc. Les conditions idéales de développement sont une température de 25°C et un taux d'humidité relative de 70-80 %.

Les acariens de stockage se retrouvent dans les lieux où sont stockées ou conservées des denrées alimentaires (paquets de farine, aliments pour chien...), mais aussi dans d'autres lieux très divers (comme les toits de chaume par exemple).

Parce qu'ils se nourrissent de moisissures et d'aliments, on peut également les retrouver dans les habitats (placards, salle de bain, tapis humides...). Leurs conditions idéales de développement sont une température de 25°C et un taux d'humidité relative de 60 %.

EXISTE-IL UNE PÉRIODE PROPICE À L'ALLERGIE AUX ACARIENS ?

Les symptômes de l'allergie aux acariens varient **tout au long de l'année** mais peuvent être plus importants à certaines périodes : **automne et jusqu'au milieu de l'hiver**, car les températures et le taux d'humidité à l'intérieur augmentent.



EN SAVOIR +

Les acariens représentent la première cause de rhinite allergique et d'asthme allergique chez l'enfant.

COMMENT RÉDUIRE LES SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE ?



Pour minimiser les symptômes, il faut **éviter au maximum le contact avec les acariens**, c'est ce que l'on appelle l'**évicition**.

Pour cela, il existe des mesures à mettre en place au quotidien.

À L'INTÉRIEUR



Aérer au moins 20 min par jour,

en ouvrant grand les fenêtres.

Cela aidera à renouveler l'air du logement et participera à la diminution de l'humidité ambiante.



Entretien la ventilation en changeant régulièrement les filtres ; ne pas boucher les grilles d'aération.



Veiller à l'absence de moisissures : plantes, aliments, placards, sanitaires...



Éviter les moquettes, tentures secondaires, rideaux, tapis... ce sont des réservoirs à acariens.



Ne jamais fumer à l'intérieur car le tabac est un puissant irritant pour les voies respiratoires et les muqueuses, ce qui peut exacerber les symptômes.



ASTUCE

Pour les enfants, essayer de limiter le nombre de peluches et les laver régulièrement à la machine à laver.

SUR LES SURFACES

Aspirer et dépoussiérer avec un chiffon humide pour éviter de disperser les poussières dans l'air.



TEMPÉRATURE ET HUMIDITÉ

Maintenir **une température intérieure à 19-21°C** et **un degré d'humidité présent dans l'air ambiant (hygrométrie) inférieur à 50 %**.



DANS LA LITERIE

C'est essentiellement au contact de notre literie que nous respirons les acariens (un matelas peut contenir près de 2 millions d'acariens). En effet, les conditions de vie y sont les plus favorables pour eux (température, humidité et nourriture) !

- Utiliser une literie de préférence en coton ou en synthétique.
- Laver les draps chaque semaine à 60°C.
- Il est recommandé d'utiliser une housse anti-acariens non traitée chimiquement, et englobant la totalité du matelas.



Un **CMEI** (Conseiller Médical en Environnement Intérieur) peut intervenir sur prescription médicale à votre domicile pour **évaluer les polluants, irritants ou allergènes présents**.

Suite à l'identification des facteurs de risque potentiels, il vous **proposera des solutions d'évicition** et des conseils personnalisés pour vous accompagner au mieux.

ASTUCE

Éviter de laisser rentrer les animaux de compagnie dans les chambres : ils peuvent y laisser des poils dont se nourrissent les acariens et peuvent potentiellement être porteurs d'acariens.



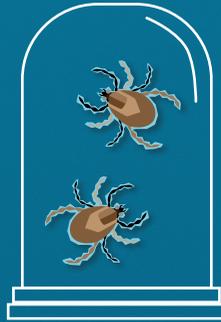
QUELLES SONT LES SOLUTIONS POSSIBLES ?



Il existe 3 grands types de traitement contre l'allergie :

1 L'ÉVICTION

Elle consiste à éviter au maximum le contact avec l'allergène. C'est la première étape d'une prise en charge globale.



2 LES TRAITEMENTS SYMPTOMATIQUES

Les **antihistaminiques** peuvent être prescrits pour calmer les symptômes (**rhinite, conjonctivite, asthme, démangeaisons...**) lors d'une réaction allergique.

Les **corticoïdes** sont aussi prescrits pour leur action anti-inflammatoire permettant de calmer les symptômes de l'allergie, en particulier en traitement de fond de l'asthme.

EN SAVOIR +

Chez les patients allergiques aux acariens, la rhinite allergique est associée à un asthme dans près de 50 % des cas.



3 LA DÉSENSIBILISATION



Aussi appelée immunothérapie allergénique (ITA), elle est prescrite lorsque l'éviction et les traitements symptomatiques ne suffisent plus à contrôler l'allergie et que l'allergène en cause a été identifié (prick-test/IgE positifs).



L'ITA est un traitement destiné à augmenter la tolérance du système immunitaire aux allergènes responsables des symptômes. L'objectif est de modifier le cours de l'évolution de la maladie en agissant sur les causes et les symptômes de l'allergie.



N'hésitez pas à en parler à votre médecin spécialiste en allergologie.



POINTS À RETENIR



1

Il existe des acariens domestiques qui constituent 90 % de la poussière de votre maison et des acariens de stockage que l'on retrouve essentiellement dans le secteur agricole.

2

Les principales sources d'allergènes sont les protéines contenues dans les particules fécales et dans le corps des acariens.

3

À l'automne, les symptômes de l'allergie aux acariens peuvent être plus intenses.

4

Des méthodes d'éviction existent pour limiter au maximum les contacts avec les acariens.

5

D'autres solutions peuvent également être envisagées pour vous soulager : traitements symptomatiques voire une désensibilisation. N'hésitez pas à en parler à votre médecin !

Pour plus d'information sur l'allergie, consultez notre brochure « JE SUIS ALLERGIQUE, ET ALORS ? ! »

