

CONSEILS POUR LES ALLERGIES AUX ACARIENS

OÙ TROUVE-T-ON LES ACARIENS ?

Les acariens se développent et prolifèrent dans les milieux chauds et humides. Ils nichent dans :

- Les matelas, le linge de maison et les sommiers tapissiers
- La poussières et les réservoirs à poussières
- Le terreau des plantes
- Les litières des animaux
- Les tapis, moquettes et dans le papier peint
- Les tissus d'ameublement (canapé, rideaux, coussins...)
- Les moisissures.



QUELQUES CONSEILS POUR DIMINUER L'EXPOSITION AUX ALLERGÈNES D'ACARIENS

- Chaque jour et plusieurs fois par jour si possible, pensez à **aérer le logement** pendant 10 minutes, en ouvrant "en grand" les fenêtres. Cela aidera à renouveler l'air du logement et participera à la diminution de l'humidité ambiante.
- Chaque jour, pour évacuer l'humidité et la chaleur du matelas, **aérez longuement la literie** en laissant le lit ouvert toute la journée. L'exposition aux rayons UV du soleil est naturellement anti-acariens et biocide.
- Pour assurer la **circulation de l'air autour du matelas**, préférez un sommier à lattes plutôt qu'un sommier tapissier.
- **Aspirez et retournez régulièrement le matelas**. Pensez à aspirer régulièrement le canapé et les tissus d'ameublement.
- **Stockez les vêtements à l'abri de l'air**, dans des armoires fermées.
- **Lavez toutes les semaines à 60°C** les taies, les housses, les draps ainsi que les peluches présentés sur le lit. Les couettes, les oreillers et les peluches à distance du lit seront lessivés à 60°C tous les 3 mois environ.
- **Évitez les réservoirs à poussières**, notamment les doubles rideaux et objets de décoration.
- **Dépoussiérez régulièrement le logement** et entretenez-le par aspiration (aspirateur muni de filtre HEPA de calibre 12 minimum) ou avec une microfibre légèrement humidifiée et imbibée d'eau vinaigrée
- Envisagez **l'achat de housses anti-acariens** certifiées et intégrales avec fermeture éclair, pour le matelas et l'oreiller (voir liste ci-après)



SUBSTANCE ALLERGÉNIQUE ?

Les allergènes des acariens se trouvent dans leurs déjections et dans leur squelette. Même morts, leurs allergènes restent actifs. Les bombes acaricides, en ciblant strictement les acariens, ne sont donc que partiellement efficaces pour diminuer la charge allergénique mais exposent durablement à des substances chimiques nocives.

Les couettes et oreillers traités avec acaricides sont donc également peu efficaces.

OÙ TROUVER DES HOUSSES ANTI-ACARIENS CERTIFIÉES ?

Marque	Prix	Frais de	Site	Texture	Garantie	Etudes	
	90 x 190	Port					
Dom'Hous	55 €	8 €	www.stallergenes.fr	100% polyester enduction de polyuréthane	10 ans pour 2 lavages par an à 60°C	Etudes institut textile France et Dusseldorf	
AllerHousse	92 €	6 €	www.alk-abello.com	Evolon	10 ans (2 lavages/an) 60°C + sèche linge	Abstract congrès	
Dyn'R	69 €	7 €	www.dynr.fr	Evolon 100PS	10 ans pour 2 lavages par an à 60°C	Tests confort-respirabilité par institut Forschungsinstitut Hohenstein.	
Acar-Housses	70,13 €	4,60 €	www.acarhousses.com KARAPHARM	Polyester- coton Enduction de polyuréthane	10 ans pour 2 lavages par an à 60°C	M. J Collof, The control of allergens of dust mites and domestic pets. Clinical and Experimental Allergy, 1992	
Immunoctem	93 €	6 €	www.immunoctem.fr	Sans chimie, tissage serré 50 % coton + 50 % polyester enduction microporeux Côté matelas, biais	10 ans pour 60°C	Étude Pr Leynadier	
Protec-som	De 42 € à 91 €	6,95 €	www.protecsom.com	Tissage haute densité Breveté : 100 % coton Depuis 2004, sans chimie Evolon 100	10 ans pour 2 lavages par an à 60°C	Etudes d'efficacité internes Tests fabricant	
				Texaal Polyester(enfants)			Garantie à vie coutures - glissière
				Texaal Polyester "soft touch" Texaal Coton			



appa

Association pour la Prévention
de la Pollution Atmosphérique

Pour + d'infos : www.appa.asso.fr

D'après Martine OTT, CMEI
CHU Strasbourg