

Les **acariens** sont de petits animaux invisibles à l'œil nu, qui appartiennent à la famille des araignées. Ils vivent à des températures de plus de 20°C et à des taux d'humidité de plus de 60%. Il en existe 2 principaux groupes :

- Les **acariens de la poussière de maison**, qui se nourrissent de la peau morte que nous perdons chaque jour et des poils de nos animaux, prédigérés par des moisissures. Les conditions idéales pour eux sont réunies dans les matelas et aussi autres objets rembourrés (oreiller, couette de lit, canapé, peluche...), que le rembourrage soit en plumes ou en matière synthétique. Ils logent aussi dans tout ce qui retient la poussière (rideaux épais, tapis, moquettes...).
- Les **acariens de stockage**, qui se nourrissent de ce que l'on stocke (céréales comme la farine, graines, foin, paille, entre autres). Leurs lieux de vie sont les entrepôts où l'on stocke les céréales, mais aussi les cuisines et les cages des animaux.

Pour éviter d'entrer en contact avec les acariens, les **mesures d'éviction** suivantes sont **utiles et complémentaires aux traitements prescrits par votre médecin**. Le but de ce document est de vous donner des pistes pour vous protéger des allergènes qui vous posent problème tout en altérant le moins possible votre qualité de vie.

Ne pas créer un environnement favorable aux acariens, surtout où l'on passe beaucoup de temps (chambre à coucher, salon...) :

- **Maintenir la température à moins de 20°C** : par exemple en aérant le soir
- **Limiter l'humidité** : éviter les eaux stagnantes, réparer les dégâts des eaux, aérer 30 minutes au moins par jour, éventuellement utiliser un déshumidificateur (qui doit être nettoyé régulièrement), laisser entrer le soleil dans les pièces humides, ne pas occlure les bouches d'aération
- **Ne pas nourrir les acariens**: nettoyer la poussière, les poils d'animaux et les moisissures, mettre la farine et autres céréales dans des boîtes bien fermées, si possible au réfrigérateur.

Éliminer les acariens déjà présents

- **Limiter les sources de poussière** : passer l'aspirateur 2-3 x/semaine et dépoussiérer avec un chiffon humide, supprimer les moquettes, les tapis, les rideaux lourds, les meubles rembourrés, les bibliothèques ouvertes, limiter les jouets en peluche dans la chambre à coucher, ranger les vêtements dans des armoires... Pour les personnes très sensibles, le ménage devrait être fait par une personne non allergique aux acariens, éventuellement avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA (High Efficiency Particulate Air) qui ne rejette pas les allergènes dans l'air expulsé par l'aspirateur.
- **Choisir la literie** : éviter les lits superposés, utiliser des sommiers à latte, privilégier la literie (oreillers, etc) synthétique à celle en plumes (le synthétique se lave à plus haute température).
- **Entretien la literie** : laver les draps de lit à 60°C au minimum, 1 x / semaine et les sécher en machine, laver les oreillers, duvets et autres éléments rembourrés à la plus haute température possible, 1x/mois.

- **Utiliser des housses anti-acariens (pores $\leq 1 \mu\text{m}$ et perméables à la vapeur) :** pour la literie, surtout pour le matelas, et les emmener avec soi en voyage. Laver ses housses selon les recommandations du fabricant (en général tous les 6 mois, vu que par-dessus sont utilisés des draps en tissu standard).
- **Entretien des peluches :** les laver à 60°C au minimum, 1x/semaine, et les sécher en machine, ou les mettre dans un sac plastique 24 heures au congélateur puis les brosser, 1x/mois.

Choisir ses occupations

- **Vacances :** l'idéal est à plus de 1500 m d'altitude (les acariens ne survivent pas là). Ne pas oublier ses housses anti-acariens voire demander une chambre pour personne allergique.
- **Métier et loisirs :** l'idéal est de choisir des activités qui ne se pratiquent pas dans des lieux poussiéreux, peu aérés, humides ... sans pour autant renoncer à ses passions ! Il peut être utile de discuter avec votre allergologue des risques des activités envisagées.

Porter avec vous la trousse d'urgence prescrite par votre médecin

- **Selon les manifestations de votre allergie, votre médecin vous a prescrit un traitement** contre l'asthme, la toux, le rhume, la conjonctivite ou les démangeaisons. Il est impératif de les avoir avec vous en permanence, car les mesures d'éviction décrites dans ce document peuvent ne pas suffire à éviter les allergènes que vous ne supportez pas.

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet www.immunologie-allergologie-paiano.ch, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.