

Fiche d'information pour les patients :

Mesures d'éviction des acariens

Les acariens sont de petits animaux invisibles à l'œil nu, appartenant à la famille des araignées. Ils prolifèrent dans des environnements chauds (> 20°C) et humides (> 60%). Deux principaux types d'acariens sont à connaître :

1. Acariens de la poussière de maison :

- Ils se nourrissent de peau morte et de poils d'animaux prédigérés par des moisissures.
- Présents dans les matelas, oreillers, couettes, canapés et peluches, qu'ils soient en plumes ou en matériaux synthétiques.
- Ils se logent aussi dans les rideaux épais, tapis, moquettes et autres réservoirs de poussière.

2. Acariens de stockage :

- Ils se nourrissent de denrées stockées comme la farine, les graines, le foin ou la paille.
 - Ils prolifèrent dans les entrepôts de céréales, cuisines et cages d'animaux.
-

Mesures

1. Évitez de créer un environnement favorable aux acariens

• **Température :**

- Maintenez une température inférieure à 20°C, notamment en aérant le soir.

• **Humidité :**

- Aérez les pièces au moins 30 minutes par jour.
- Réparez les dégâts des eaux et évitez les eaux stagnantes.
- Utilisez un déshumidificateur, nettoyé régulièrement.
- Laissez entrer le soleil et ne bloquez pas les bouches d'aération.

• **Alimentation des acariens :**

- Nettoyez poussière, poils d'animaux et moisissures.
- Conservez la farine et les céréales dans des boîtes hermétiques, idéalement au réfrigérateur.

2. Éliminez les acariens présents

• Sources de poussière :

- Passez l'aspirateur 2 à 3 fois par semaine (préférez un aspirateur avec filtre HEPA).
- Supprimez moquettes, tapis, rideaux lourds, meubles rembourrés et bibliothèques ouvertes.
- Limitez les peluches et rangez les vêtements dans des armoires fermées.

• Literie :

- Choisissez des sommiers à lattes et des oreillers synthétiques (plutôt que en plumes, le synthétique se lave à plus haute température)
- Lavez draps et housses à 60°C minimum chaque semaine.
- Lavez oreillers et couettes à haute température chaque mois.

• Housses anti-acariens :

- Utilisez-les pour matelas et oreillers (pores $\leq 1 \mu\text{m}$, perméables à la vapeur).
- Lavez-les tous les 6 mois selon les recommandations du fabricant (vu que par-dessus sont utilisés des draps en tissu standard)

• Peluches :

- Lavez-les à 60°C chaque semaine ou placez-les au congélateur pendant 24 heures avant de les broser.

3. Adaptez vos activités

• Vacances :

- Privilégiez les destinations situées à plus de 1500 m d'altitude.
- Apportez vos housses anti-acariens ou demandez une chambre pour personnes allergiques.

• Métier et loisirs :

- Évitez les lieux poussiéreux, peu aérés ou humides tout en adaptant vos activités avec l'aide de votre allergologue.

4. Portez votre trousse d'urgence

- Emportez toujours le traitement prescrit par votre médecin (asthme, toux, rhume, conjonctivite ou démangeaisons).
- Les mesures d'éviction peuvent ne pas suffire à éviter complètement les allergènes.