

# Les acariens

## Présentation:

Famille des arachnides, cousins microscopiques des araignées, ils mesurent 1/3 de mm.

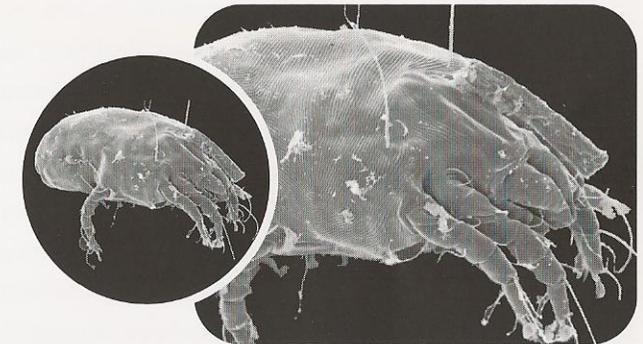


photo: *D. Pteronyssimus*



Copyright: L. De Vos - U.L.B.  
[www.ulb.ac.be/sciences/biodic](http://www.ulb.ac.be/sciences/biodic)

Il existe des milliers d'espèces d'acariens qui vivent sur la terre et dans l'eau douce ou salée. **Les acariens domestiques**, principaux responsables des allergies dans nos habitations européennes se nomment: Dermatophagoïdes Pteronyssimus et Dermatophagoïdes Farinae.

Il existe également des **acariens de stockage** que l'on trouve principalement dans les matières organiques stockées (matières d'origine animale ou végétale): paille, foin, farine, principalement dans le milieu agricole et les stocks alimentaires.

**Les allergènes** (substances responsables des allergies):

les **déjections des acariens** sont les principales sources d'allergènes des acariens. La tropomyosine, protéine présente dans leur carapace, est également responsable d'allergies croisées avec les escargots, les blattes et les crustacés. Les acariens continuent à provoquer des symptômes même après leur mort (via la tropomyosine). Il faut donc avant tout les éliminer.

**Mode de Vie:**

Les acariens sont très « cocoon »: ils aiment l'obscurité, la chaleur et l'humidité. Le lit est donc le lieu idéal pour leur développement: ils sont chauffés régulièrement, y trouvent de quoi manger et l'humidité ambiante nécessaire est produite par notre propre transpiration. Ils adorent les matières naturelles: les plumes, la laine, le crin, les fibres de coco, les squames de peau... qui font le principal de leurs repas, agrémentés de moisissures microscopiques présentes dès que le taux d'humidité s'élève un peu et dont ils ont besoin pour leur assurer une bonne digestion. Ils s'installent principalement dans les endroits où ils sont peu dérangés: **le matelas, la literie**, mais aussi dans les meubles capitonnés, les textiles épais (tentures), **les armoires à linge, les moquettes, les peluches...** Un matelas peut contenir jusqu'à 2 millions d'acariens!

**Reproduction:**

Une femelle d'acarien pond jusqu'à 300 œufs toutes les 4 semaines. Or on compte entre 2000 et 10000 acariens par gramme de poussière. On peut s'imaginer à quelle vitesse leur nombre s'accroît pendant le mois de **septembre, période principale de leur reproduction**. Au cours de sa vie, un acarien produit jusqu'à 60 fois son propre poids en excréments. Ceci explique la recrudescence des symptômes chez les personnes allergiques aux acariens pendant la période de reproduction qui va de septembre à janvier, avec une seconde période de ponte de courte durée au mois de mars.

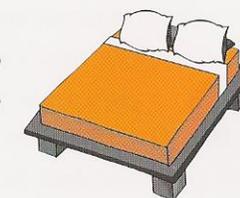
**Comment éliminer les acariens?**

L'élimination passe par le contrôle de l'environnement domestique:

Parlez-en à votre médecin

- Ne pas laisser vieillir le matelas s'il n'est pas recouvert d'une **HOUSSE SPÉCIALE (MÉDICALE)** pour les acariens. Par contre avec la housse vous pouvez le garder sans problème **une dizaine d'années**. L'idéal est d'acheter un matelas neuf, synthétique, et de le recouvrir d'une housse spéciale au moment de l'achat.

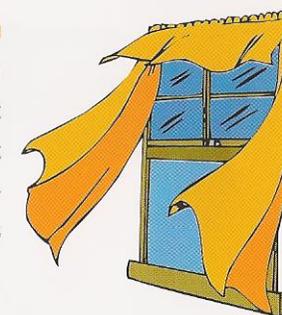
- Éviter les sommiers capitonnés, il faut que le matelas soit placé à distance du sol avec une zone aérée sous le lit.



- Pour la literie, il faut éviter les plumes, la laine et le crin, utiliser des matières synthétiques ou en coton, lavables en machine et qu'il faut laver régulièrement. Il faut également **changer les draps toutes les semaines et les laver à 60°C**.

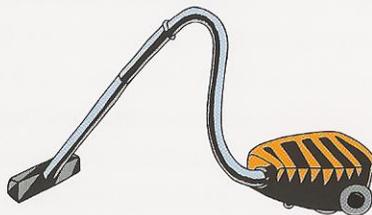


- **Bien aérer la chambre et ne pas chauffer au delà de 18°C**. Les endroits confinés sont un lieu de prédilection pour le développement des acariens, d'autant plus s'il y fait sombre et un peu humide. Laver les tentures, les coussins, les plaids... et bien entendu les peluches des petits...



- Le degré d'humidité de la maison est très important. L'idéal est de vous procurer un petit hygromètre afin de mesurer le degré d'humidité relative: idéalement entre et 40 et 60 % (en vente dans les quincailleries et magasins de bricolage). Au-delà de 60% d'humidité relative, l'atmosphère est propice au développement des acariens et des moisissures microscopiques qui favorisent également leur développement. Il existe des absorbeurs d'humidité (sous forme de granulés).

- Pour ce qui concerne l'aspirateur: **il vous faut un aspirateur muni d'un filtre HEPA** (toutes les grandes marques en fabriquent). Ils sont beaucoup plus efficaces pour éliminer les acariens qui restent prisonniers dans le filtre alors qu'avec les aspirateurs classiques, les acariens traversent simplement l'aspirateur pour se redéposer dans l'environnement en quelques minutes. Ces filtres HEPA filtrent également les allergènes de chat.



- Pour ce qui concerne les fauteuils du salon, choisissez plutôt du cuir, du simili cuir ou de l'alcantara. Pas de tissu qui va également s'infester progressivement en acariens.

### Les symptômes:

**PEUVENT CONCERNER LE NEZ, LES YEUX, LES BRONCHES OU LA PEAU. RHINITES, SINUSITES, OTITES, CONJONCTIVITES, BRONCHITES, ASTHME, ECZÉMA, URTICAIRE, SONT LES SYMPTÔMES DIVERS ET VARIÉS QUI PEUVENT TRADUIRE UNE ALLERGIE.**

### Traitement:

Le traitement passe par l'élimination des acariens de notre environnement. Cependant l'éviction correcte est parfois difficile à obtenir, et dans ces cas là les médicaments antihistaminiques (antiallergiques) sont les plus efficaces pour soulager les symptômes.

Il existe aussi un traitement de désensibilisation spécifique qui permet de réduire les symptômes à long terme. C'est un traitement assez long mais qui est efficace. Ce traitement peut être pris soit par injections sous-cutanées soit par la voie sublinguale.



**Vous souffrez ou croyez souffrir d'allergies aux acariens?**

**Parlez-en à votre médecin traitant,  
il vous informera des solutions possibles.**