

## **A propos des acariens... et des mesures " anti-poussière "**

Informations générales :

-Une allergie aux " poussières de maison " contribue chez beaucoup d'enfants au développement de symptômes respiratoires type asthme, toux et /ou rhume chronique. Leur rôle peut souvent être suspecté en fonction des plaintes et confirmé par des examens (tests cutanés, prise de sang).

-Les composants les plus allergisants de cette poussière de maison proviennent d'insectes microscopiques : des arachnides de l'ordre des acariens. Les acariens sont présents dans TOUTES nos habitations et le fait d'y être allergique ne signifie pas que la maison soit malpropre ! Heureusement pour ceux qui y sont sensibles, certaines mesures permettent de limiter la prolifération des acariens.-Les conditions idéales pour le développement des acariens sont une température ambiante et surtout un degré d'humidité élevés. Les acariens ne survivent pas à une humidité ambiante faible (<40-50%) et sont très rares dans les endroits secs situés en altitude (>1200m). Ils se nourrissent principalement de desquamations de notre peau. La présence de certaines moisissures est également importante pour leur croissance. C'est au niveau des matelas que les acariens trouvent des conditions idéales à leur développement ! !-Les mesures de contrôle de l'environnement vis à vis des acariens sont EFFICACES. Elles visent à une réduction de leur nombre et leur mise en place peut en quelques semaines entraîner une diminution et parfois la disparition des symptômes. Plus souvent, leur effet est partiel en raison, par exemple chez les enfants d'autres facteurs (reflux, infections virales..). Dans tous les cas, leur application reste, chez l'enfant qui y est allergique, une première étape indispensable pour limiter à un minimum le recours éventuel à des médicaments. Pour les frères et sœurs, même asymptomatiques, une chambre anti-poussière dès la naissance, reste la meilleure prévention des allergies !

**-Ces mesures sont simples mais ASTREIGNANTES !** La priorité doit être donnée à la chambre de l'enfant : il y passe au moins la

moitié de son temps et la concentration en acariens y est maximale. S'enquérir préventivement des conditions de logement (acariens/ animaux/tabac) de la gardienne/ crèche/personne qui garde l'enfant ou du lieu de séjour lors des vacances relève de la même logique. Si l'enfant vit à plusieurs endroits (gardes alternées), la logique reste la même et les mesures doivent être appliquées dans TOUS les LIEUX de vie, même si juste pour le week- end ou pour une nuit surtout si ces séjours sont réguliers et répétés.

Mesures anti poussière préconisées :

-Pour un enfant qui a des problèmes respiratoires, la chambre idéale est une " chambre de moine " : aérée, très nue, peu chauffée, sans tapis ni carpepe, d'humidité normale (idéalement 50% donc PAS d'humidification supplémentaire en Belgique !!). Les meubles sont rares et simples, non rembourrés. Leurs surfaces, comme toutes celles de la pièce (sol aussi !) sont lisses et lavables à l'eau ou avec un chiffon humide (bois, lino, plastic, vinyle..)

-Sur certaines surfaces , comme le tapis, l'aspirateur est peu efficace contre les acariens et provoque la mise en suspension temporaire d'un excès de poussière ! Une bonne aération de la pièce doit suivre son utilisation et l'enfant ne doit pas être présent dans sa chambre lors du nettoyage.

-Les conseils pour la literie sont très importants. Ils valent pour tous les matelas et lits de la chambre de l'enfant allergique ! ! Il faut préférer tout ce qui est synthétique : couette, oreiller (le plus fin possible), matelas.. (éviter couvertures et vieux matelas en laine, édredons ou oreillers en plume...)

---

-La mesure principale consiste à entourer de manière étanche le(s) matelas de la chambre avec une mince feuille de plastic scotchée hermétiquement !

Un simple plastic mince, transparent et solide (Brico, magasin de matelas) peut réellement suffire. Il doit entourer complètement et de

façon étanche le matelas (puis utiliser un large scotch pour l'étanchéité- vérifier régulièrement qu'il ne soit pas déchiré). Alternativement on trouve des housses dans le commerce, qui sont plus confortables mais plus chères ! ! ! Attention elles ne sont pas toutes fiables ! ! Une information non commerciale peut vous être fournie par la " Fondation pour la Prévention des allergies " (02/511.67.31). Test Achat a aussi réalisé une étude qui donne comme maître choix la housse " Stallergène " (02/357.06.60) Une nouvelle alternative (issue de la recherche et d'une firme Belge!) consiste en un spray "**ACARUP**" qui se pulvérise sur un tissu posé sur le matelas et qui "attire" les acariens", ce tissu est ensuite lavé. L'avantage de cette méthode est qu'elle peut être utilisée sur n'importe quel matelas (même en vacances ou chez les grands parents ou ailleurs)

S'il faut absolument un oreiller, préférez le synthétique, mince et lavé une fois par semaine de même que les draps à minimum 60° (pour tuer les acariens). La couette sera lavée une fois par mois à 60° également. (les acariens meurent au delà de 58° et au gel !...)

-La chambre doit être aérée minimum une demi-heure par jour, puis chauffée pour éviter un excès d'humidité. Dans la mesure du possible, retirer de la chambre tout ce qui retient la poussière (bibelots, livres cadres, posters, meubles recouverts de velours, stores ou épaisses tentures...) Idéalement, bibliothèque et garde robe seront déplacées vers une autre pièce. Les jouets en peluche sont à éviter.. au pire le doudou sera lavé une fois par semaine ou congelé (12h) ou passé au sèche linge très chaud.

-Les animaux domestiques sont fortement déconseillés et sont d'office INTERDITS dans la chambre de l'enfant. Il faut utiliser des aspirateurs à filtre spécial et filtrer l'air. Les animaux doivent être régulièrement lavés à l'eau.

-Les mêmes mesures sont suggérées pour le reste de la maison et pour les lieux où l'enfant séjourne régulièrement (salle de jeux, salon, gardienne, grands parents, ...)

NB : Le tabagisme passif joue un rôle très important dans le contrôle de l'environnement, même si ce ne sont pas des mécanismes d'allergie en cause. Chez l'enfant et surtout chez celui qui présente des problèmes respiratoires, les effets néfastes du tabagisme ambiant ont été clairement démontrés.

**IL EST IMPORTANT D'ARRETER DE FUMER DANS L'HABITATION  
!!!**