



Pas de pitié pour les ACARIENS !

Vous ne les voyez pas, mais ils sont partout... Dans votre lit, sur la moquette ou vos rideaux, ils squattent vos maisons et ne se font pas discrets pour votre santé. Il est grand temps de leur déclarer la guerre !

Louise Castillon

Les acariens vous aiment... Surtout quand vous leur offrez un intérieur bien chauffé qui leur procure le gîte et le couvert. Un matelas peut héberger jusqu'à deux millions d'acariens qui se régalent avec les 1,5 g de peau morte que vous perdez chaque jour, soit un mini paquet de chips par mois ! De plus en plus de personnes sont sensibilisées à ces araignées microscopiques qu'il ne vaut mieux pas voir en photo pour ne pas faire de cauchemars. Ils sont responsables de 44 % des allergies, provoquant, le plus souvent asthme et rhinites. Une bonne raison pour agir en profondeur et ne leur laisser aucune chance !

La poussière est son territoire

Pour vous faire une petite idée, un gramme de poussière peut contenir jusqu'à 10 000 acariens. Et pourtant, leur présence dans les maisons n'est pas synonyme de mauvaise hygiène. Toutes les habitations abritent ces indésirables. Leur nombre varie en fonction de l'humidité, des revêtements, de la température... Une chaleur humide est un vecteur d'accroissement d'acariens. La présence de tapis, moquette, mais aussi d'animaux de compagnie, dont les poils font un délicieux repas pour les acariens, est comme un appel à venir occuper le terrain. Une armée d'ennemis, qui a une durée de vie limitée et qui se reproduit en automne et en hiver pour grossir les troupes de nouvelles recrues allergisantes, qui reprendront une relève sans fin pour vous mener la vie dure.

Vous ne pouvez plus les sentir !

Les allergènes d'acariens se trouvent essentiellement dans leurs déjections. Ils ne vivent que 6 semaines (ça, c'est la bonne nouvelle !), mais se reproduisent en un temps record. Et, au risque de vous désespérer, même morts, ils continuent à être allergisants. Ils sont responsables de 60 % des allergies respiratoires et restent la deuxième cause d'allergie, après le pollen. Les acariens peuvent provoquer des rhinites, des conjonctivites et des crises d'asthme. Ils affectent les muqueuses nasales, en suscitant une inflammation qui s'accompagne d'un nez qui coule ou qui se bouche chroniquement, comme si on était enrhumé en permanence. Les réactions allergiques se manifestent souvent la nuit, car le lit, où l'on passe généralement huit heures d'affilée, est un véritable nid à acariens avec lesquels on partage la place.



Un test
effectué par un
allergologue
pourra confirmer
l'origine des
rhinites
allergiques.

Faites chambre à part !

Vous ne voulez plus passer vos nuits avec les acariens, alors qu'ils ne rêvent que de partager votre couette avec amour ? Vous allez devoir sortir le grand jeu pour sécuriser l'accès à votre lit.

- Changez les matelas et les sommiers trop anciens, en choisissant plutôt un sommier à lattes qu'à ressorts.
- Recouvrez votre matelas d'une housse médicale anti-acariens qui va réduire considérablement leur persistance à s'accrocher à vos basques.
- Lavez vos draps à 60°. Aucun acarien ne résiste à cette température.
- Si vous n'avez pas de problème d'asthme, vous pouvez pulvériser un produit acaricide à base d'huiles essentielles qui s'attaque également aux œufs et aux larves d'acariens (Spray Habitat Phytosun Arômes, Assaini Spray Naturactive).
- Mieux vaut remplacer les oreillers et les couettes en plumes, véritable nid douillet pour acariens, par du synthétique.
- Le matelas doit être aéré et nettoyé régulièrement des deux côtés.

Un test anti acariens

Une allergie s'atténue généralement par l'éviction des allergènes en jeu. Mais une maison sans acarien est un rêve difficilement réalisable. La promesse des matelas spéciaux anti acariens de ne pas contenir d'acariens est illusoire. Ils permettent tout au plus de limiter leur présence, ce qui est déjà une amélioration. La chasse à la poussière est un combat de tous les jours. Un terrain

génétique favorise les risques d'allergie aux acariens. Des tests peuvent être effectués pour détecter la présence d'acariens dans votre habitation. Après avoir passé l'aspirateur avec un sac neuf, on récolte un échantillon de poussière et on le mélange avec le test anti acariens, l'acarex-test, qui permet d'évaluer la concentration d'acariens en fonction de la coloration de la solution obtenue. Le résultat va influencer les stratégies de prévention contre les indésirables.

Faites appel à un spécialiste...

Vous aurez peut-être besoin de consulter un conseiller en environnement intérieur pour compléter les recommandations du médecin. Ce professionnel vient chez vous pour réaliser une enquête sur les différentes sources d'acariens que contient votre habitation. Plusieurs entrevues sont nécessaires pour refaire un diagnostic de l'habitat à l'aide de prélèvements réguliers. La diminution des acariens et, par conséquent, des réactions allergiques, passe par une prévention au quotidien et des mesures d'hygiène drastiques. Toutes les causes possibles d'aggravation de la concentration en acariens sont passées au crible. Le conseiller mesure le taux d'humidité et constate l'état des appareils ménagers qui peuvent jouer un rôle dans la multiplication des allergènes. Chaque pièce est analysée pour relever des indices de présence en masse d'acariens. De quoi dresser un bilan qui va servir de guide pratique pour agir vite et bien.

Le témoignage d'un pro...

Régis Saulnier, conseiller médical en environnement, apporte son expérience et ses conseils pour lutter contre les acariens : « *L'acarien se plaint dans une pièce bien chauffée. Limitez la température de votre intérieur à 19° et diminuez l'humidité de vos pièces, en ne séchant pas votre linge dans votre chambre par exemple. Remplacez les rideaux, véritables nids à acariens, par des stores. Idem pour la moquette. Si les moquettes ne peuvent pas être remplacées, il faut au moins les laver avec des shampoings anti-acariens. Limitez le nombre de tapis, de coussins et d'objets en tissus qui prennent la poussière. Pour les enfants, ne laissez pas traîner leurs peluches et passez-les régulièrement en machine. Vous pouvez utiliser des housses de matelas, de couettes et d'oreillers anti-acariens, tout en étant vigilants car certaines sont traitées avec des produits chimiques !* »

Remontez à la source...

Rien ne sert de prendre des médicaments contre les symptômes provoqués par une allergie aux acariens, si on n'éradique pas le mal à la racine. La politique d'éviction reste le meilleur moyen pour agir en prévention. Vous constaterez d'ailleurs de vous-même que vos symptômes s'estompent quand vous changez d'environnement. Les vieilles maisons à la campagne sont souvent mieux aérées et meublées avec des matériaux naturels qui limitent la présence des allergènes. Les constructions modernes, conçues pour un meilleur isolement montrent ici le revers de la médaille. Vous devez donc prévoir quelques aménagements, en fonction de votre budget, pour améliorer le terrain. Troquer la moquette contre du parquet, les rideaux contre les stores, limitez les bibelots qui attrapent la poussière. Il n'est pas question de vivre

LAVEZ L'AIR DE VOTRE MAISON !



Cet aspirateur, nettoyeur et purificateur d'air utilise tout simplement l'eau comme filtre, capable de capturer et de piéger la moindre micro-particule.

Delphin n'est pas plus imposant qu'un aspirateur classique, mais multi-fonctionnel et bien plus performant. En fonction purificateur d'air, 15 minutes suffisent pour absorber poussières ambiantes, mauvaises odeurs et polluants d'une pièce de 20 m² environ tout en diffusant des huiles essentielles assainissantes. C'est aussi un redoutable extracteur d'acariens au niveau des tapis et de la literie grâce à une brosse électro-magnétique qui « bat » littéralement pour faire remonter et aspirer toutes les saletés

qu'un aspirateur traditionnel ne peut atteindre. Voir la couleur de l'eau après l'opération est proprement bluffant (voire terrifiant) ! Fabriqué en Allemagne et élu produit de l'année 2014, le seul défaut de Delphin reste son prix, brut mais il est garanti 10 ans et n'utilise aucun consommable. Un investissement à considérer en regard des dépenses engagées pour garder une maison saine lorsque l'on est sensible ou allergique. *Plus d'infos sur : www.delphinfrance.fr*

Coup de balai et filtre Hepa

Ces araignées microscopiques sont allergiques au ménage et ne redoutent rien autant qu'une bonne aération qui les pousse dehors. Prenez le réflexe d'ouvrir les fenêtres en grand au moins 30 minutes par jour. La traque de la poussière peut être réalisée à l'aide d'un simple chiffon humidifié sur les meubles, pour éviter de faire voler la poussière dans l'air ambiant. Votre aspirateur sera votre meilleur allié pour vous en débarrasser. À condition d'utiliser un filtre Hepa (Haute efficacité pour les particules aériennes) pour les retenir prisonniers et si possible d'utiliser un aspirateur assez puissant pour les décoller du sol. Car quand on passe l'aspirateur, on n'enlève bien souvent que 10 % des acariens présents, qui s'empressent de s'échapper du sac d'aspirateur dès que l'on a le dos tourné. Un nettoyage régulier pour éviter l'accumulation de poussière est le remède le plus efficace pour limiter l'impact des acariens dans votre Home Sweet Home.

Vos enfants n'accrochent pas avec les acariens...

Les plus jeunes sont aussi les plus vulnérables pour les allergies. Ils présentent une sensibilité accrue aux acariens, qui est responsable des crises d'asthme à répétition et du nez qui coule en permanence. Si votre enfant présente ces

symptômes, bien loin d'être un coup de froid, il faut peut-être chercher l'origine du problème dans sa chambre. Pour réduire ces désagréments, la prévention reste la meilleure solution, en appliquant des règles d'hygiène et d'aération stricts. Pour calmer les rhinites allergiques, le médecin pourra conseiller un antihistaminique. Une désensibilisation sublinguale peut être prescrite pour les plus âgés, plus sévèrement touchés. ■

JE CONTACTE...

Association Asthme & Allergies
Numéro vert : 0800 19 20 21 et www.asthme-allergies.org

JE BOUQUINE...

Allergies : les solutions naturelles, de Brigitte Karleskind, Éditions Thierry Souccar, 7,90 €.



Bien choisir sa déco !

Une mésaventure qui a coûté cher à Laura quand elle a décidé avec son mari de refaire les tapisseries de leur maison : « Nous trouvions que la moquette murale était la meilleure solution. Nous en avons mis dans toutes les pièces. J'ai commencé par avoir de plus en plus de mal à respirer, alors que je n'avais jamais eu de souci avant. J'ai eu des doutes quand j'ai constaté que mon nez bouché n'apparaissait que chez moi. Après des consultations chez des médecins, dont un allergologue, les acariens sont arrivés dans la conversation. Nous avons dû nous résoudre à retirer toutes les moquettes des murs pour remettre du papier peint classique. Et les symptômes se sont envolés en quelques semaines. »