

→ Les Acariens

Les acariens recherchent des zones confinées, ils ne survivent pas en pleine lumière ni au grand air. La présence d'acariens dans l'habitat est liée à la literie. La dispersion des allergènes est un danger pour les personnes allergiques et asthmatiques.

Trois facteurs fondamentaux :

- ✓ **L'humidité** – Les conditions sont optimales si l'humidité relative se situe entre 50 à 80 % à 25°C,
- ✓ **La température** idéale à leur développement et leur reproduction est comprise entre 25 et 32°C.
- ✓ **La nourriture** : ils se nourrissent de squames humaines ou animales

Compte tenu de ces 3 facteurs, **la prolifération**, liée à la présence humaine et animale, **est optimale** dans les matelas et canapés et faible sur les revêtements de sols.

N.B. : Les acariens sont presque introuvables dans les bureaux, ce qui démontre que la zone de prolifération se situe bien au niveau de la literie.

→ Le Constat

Le constat est partagé par tous les observateurs : La répartition des acariens dans l'habitat est directement liée aux conditions nécessaires à leur survie et à leur bien-être.

Les allergènes d'acariens (matières fécales et débris d'acariens morts) sont des particules très fines qui sont dispersées dans la poussière de maison et dont la concentration peut déclencher des sensibilisations et des symptômes d'allergie.

Dans les poussières, les quantités d'acariens ou d'allergènes d'acariens sont très variables. **La literie**, riche en squames humaines car on y passe en moyenne 8h/jour, et dont les conditions de température et d'humidité relative sont plus élevées que dans le reste du logement, représente la niche écologique préférentielle des acariens et leur milieu de développement le plus favorable ; **c'est le réservoir primaire.**

Dans la poussière de matelas, la teneur en acariens est 10 fois plus élevée que dans diverses poussières de maison analysées.

Même s'ils sont neufs, les matelas, sommiers, oreillers, traversins, draps, couvertures et couettes, synthétiques ou non, peuvent devenir en quelques mois des réservoirs d'acariens. Il en résulte la contamination d'autres supports textiles, rideaux, canapés et sièges rembourrés, revêtements de sols et murs.

Néanmoins, les surfaces lisses, les tentures, les tapis et les moquettes ne sont pas favorables à la prolifération des acariens. Une moquette neuve est pauvre en acariens et le reste à condition de l'entretenir selon les recommandations du fabricant. Contrairement aux surfaces lisses, le velours des moquettes retient les poussières et réduit ainsi la dispersion des allergènes dans l'air qui seront ensuite aspirés.

Les taux de poussières en suspension dans l'air d'une pièce équipée d'une moquette peuvent être jusqu'à 50 % inférieurs au taux d'empoussièrement d'une pièce équipée d'un sol dur.

→ Les recommandations

Les allergènes d'acariens sont dispersés dans l'air intérieur avec les particules fines de la poussière. L'objectif est de réduire la quantité d'acariens et d'allergènes d'acariens dans la poussière afin de minimiser le risque de sensibilisation et d'allergie.

« L'éviction n'est efficace que par la combinaison de plusieurs mesures, comme le préconise le Consensus International ». Il est recommandé d'agir à la source, de changer la literie mais aussi de repenser la conception de l'entretien de l'habitat :

- ✓ Contrôler l'hygrométrie et ne pas dépasser 50 %,
- ✓ Contrôler la température, ne pas dépasser 22°C pour le séjour et 18°C dans les chambres,
- ✓ Aérer tous les jours, fenêtres ouvertes toutes les pièces et la literie,
- ✓ Utiliser, sur les éléments de la literie, des housses barrières anti-acariens,
- ✓ Passer l'aspirateur au moins une fois par semaine,
- ✓ Supprimer les nids à poussières.

Pour maîtriser la prolifération des acariens et la dispersion des allergènes, les mesures recommandées font partie de l'hygiène sanitaire de base.

Réduire l'exposition aux allergènes d'acariens de la poussière est une démarche de prévention à la portée de tous. De même que l'hygiène générale, ces mesures sont largement préconisées car si nous sommes agressés par la pollution, les mécanismes de protections naturelles des voies respiratoires sont dépassés et nous sommes tous menacés par l'allergie.