

AMEUBLEMENT ET LITERIE

La chasse aux acariens et aux moisissures passe par certains gestes simples à effectuer au quotidien dans la maison.

Acariens, moisissures, poils d'animaux... Ces allergènes se développent dans les habitats sans être visibles à l'œil nu. Ils sont responsables d'allergies respiratoires qui peuvent se manifester par des rhinites, des allergies oculaires mais aussi par des crises d'asthme potentiellement sévères. D'où la nécessité d'identifier correctement les lieux dans lesquels prolifèrent ces allergènes.

● **Matelas.** Il constitue le réservoir numéro un des acariens, mais ces derniers foisonnent aussi dans les couettes et les oreillers. Pour se développer, ces araignées microscopiques ont besoin d'humidité, de chaleur et de nourriture. « *La niche écologique de l'acarien, c'est la literie, confirme le Dr Isabelle Bosset, présidente du Syndicat français des allergologues. La température y est élevée, autour de 31-32 °C. On y transpire et donc on évacue de la vapeur d'eau. Enfin, les acariens peuvent se nourrir des débris de notre peau.* »

● **Canapés.** Dans le salon, l'autre pièce privilégiée par les acariens, ces animaux vont se nicher dans les canapés et autres meubles capitonnés.

● **Pièces humides.** Gare aux moisissures dans la cuisine, la salle de bains ou toute pièce rendue humide (parce qu'on y fait sécher du linge, par exemple). Car le cocktail "humidité + chaleur" favorise leur prolifération.

Comment éviter ces allergènes ?

● **En abaissant la température des pièces de la maison.**

Elle ne doit pas être supérieure à 18 °C dans les chambres la nuit et à 22 °C le jour dans les autres pièces.

● **En aérant suffisamment.**

Il convient d'ouvrir les fenêtres au mini-

mum pendant 15 min le matin et 15 min le soir, quelle que soit la température extérieure. Les entrées d'air ne doivent pas être bouchées et les systèmes de ventilation vérifiés régulièrement par un professionnel.

● **En vérifiant le niveau d'humidité dans son intérieur.**

L'humidité ne doit pas dépasser 50 à 60 %. Un hygromètre permet de s'en assurer.

● **En passant l'aspirateur une fois par semaine, plutôt que le balai.**

L'aspirateur doit être équipé d'un filtre Hepa capable de piéger les acariens et leurs déjections.

● **En protégeant matelas et coussins.**

On trouve dans le commerce des housses pour matelas tissées de manière à piéger les acariens, ainsi que des matelas et coussins conçus avec des fibres de garnissage censées empêcher leur développement. Mieux vaut se faire conseiller par un allergologue car ces produits de literie sont de qualité inégale. Par ailleurs, les articles traités avec des agents chimiques sont à déconseiller car leur innocuité n'est pas établie.

● **En lavant sa literie régulièrement.**



La moquette, disculpée ?

Elle est ciblée comme l'une des responsables de l'allergie aux acariens. Une étude menée par l'Association de recherche clinique en allergologie et asthologie (Arcaa), en partenariat avec l'Union française des tapis et moquettes (UFTM) qui n'est pas neutre dans l'affaire, tendrait à la disculper. « *Les acariens ne s'installent jamais sur le sol sauf quand il s'agit d'un sol dégradé plein de débris* », explique le Dr Château-Waquet, membre expert de l'Arcaa. On attend quand même la publication officielle de l'étude pour confirmation. Pour l'heure, la contamination des moquettes et tapis peut être vérifiée à l'aide d'un Acares-test vendu en pharmacie.

