

Docteur Fabien SQUINAZI

Ancien Directeur du laboratoire d'hygiène de la ville de Paris,
Membre expert de l'ARCAA dans le domaine de la qualité de l'air



Conseils pour combattre les acariens et les allergies

Revue de la littérature scientifique

Docteur Isabelle Begon Bagdassarian

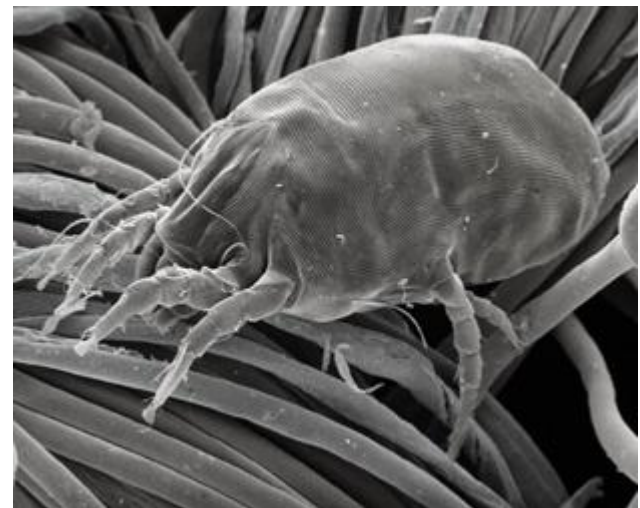
Docteur Dominique Château Waquet

Docteur Fabien Squinazi

Les acariens de la poussière de maison

Arthropodes de moins d'un demi-millimètre

- *Dermatophagoïdes pteronyssinum*
- *Dermatophagoïdes farinae*



Les allergènes des acariens

- Issus des matières fécales, des sécrétions salivaires, des œufs et des larves, ainsi que des débris cellulaires d'acariens morts « tombés en poussière »
- Portés par des particules de plus de 10 μm
- Risque de sensibilisation : > 2 μg d'allergènes majeurs /gramme de poussière (> 100 acariens/g)
- Risque d'apparition de crises chez les personnes sensibilisées : > 10 μg d'allergènes majeurs /gramme de poussière (> 500 acariens/g)

L'allergie aux acariens

Prévalence de la sensibilisation aux acariens : de 9% à 16 % de la population

- Rhinite allergique
- Asthme allergique
- Conjonctivite allergique
- Poussées de dermatite atopique

Symptômes au domicile dans des lieux riches en acariens et s'améliorant dans d'autres lieux (climat sec)

Les acariens : les facteurs favorables

- Trois facteurs indispensables à leur développement :
 - l'humidité : entre 50 et 80 % d'humidité relative
 - La température : autour de 25°C (mais survivent entre - 17°C et + 45°C)
 - La présence de nourriture : squames, débris de cheveux, phanères, débris alimentaires, moisissures

Les acariens : leurs lieux de vie

- Le réservoir primaire : LE MATELAS et les objets de literie, niche écologique préférentielle des acariens
- Les réservoirs secondaires : les aménagements textiles, rideaux, canapés et sièges matelassés, revêtements de sol et de mur

Infestation proportionnelle à celle du réservoir primaire

Le réservoir primaire : le lit

©Aster - www.dessindepresse.com





Figure 8.7 Global pattern of abundance (number per gram) of total mites (all spp.) in beds, based on published surveys (Appendix 3).



Figure 8.14 Global pattern of *Dermatophagoides* group 1 allergen concentrations (micrograms per gram) in beds, based on published surveys (Appendix 4).

Quantité d'acariens dans le monde

d'après Matthew J. Colloff, *Dust Mites*, Springer, 2008

- Dans les lits :
 - 112/167 localités (67%) > 100 acariens /g
 - 59/167 localités (35%) > 500 acariens /g
 - moyenne : **243 acariens /g** (62 – 835)
- Sur le sol :
 - 36/115 localités (31%) > 100 acariens /g
 - 17/115 localités (15%) > 500 acariens /g
 - moyenne : **14 acariens /g** (2 – 54)

Concentration d'allergènes d'acariens « Der 1 » dans le monde

d'après Matthew J. Colloff, Dust Mites, Springer, 2008

- Dans les lits :
 - 84/128 localités (66%) > 2 µg /g
 - 45/128 localités (35%) > 10 µg /g
 - moyenne : **4,4 µg /g** (1,2 – 14,8)
- Sur le sol :
 - 63/128 localités (49%) > 2 µg /g
 - 24/128 localités (19%) > 10 µg /g
 - moyenne : **1,9 µg /g** (0,7 – 7,6)

Comment lutter contre la prolifération des acariens

- Distinguer les conseils pour la population générale des conseils pour les personnes allergiques
 - Pour tous : conseils d'hygiène de l'habitat : aération, ventilation, lutte contre l'humidité, contrôle de la température, nettoyage, aspiration
 - Pour les personnes allergiques : des conseils supplémentaires ciblés

Aération, ventilation, lutte contre l'humidité

- Aérer son habitat 15 minutes, matin et soir
- Aérer sa literie

L'aération quotidienne est complémentaire de tous les types de ventilation

- Ventiler l'habitat 24 h sur 24 (VMC), vérifier l'intégrité des bouches de ventilation, ne pas les obstruer et les nettoyer
- Lutter contre l'humidité +++ maintenir une humidité relative < 60%, à contrôler par un hygromètre

Contrôle de la température

- Température de l'habitat :
 - Ne pas dépasser 20°C dans la chambre dans la journée, et autour de 18°C la nuit
 - Choisir un système de chauffage continu, limitant les fluctuations de température jour et nuit à 2 – 3 °C

Mesures d'hygiène classique

- Lutter contre les nids à poussière
 - Nettoyage humide
 - Aspiration, au moins une fois par semaine

La Directive européenne « étiquette énergie » des aspirateurs intègre, depuis le 1^{er} septembre 2014, une lettre liée à l'émission de poussière :

A = moins de 0,01 % de poussière émise

G = plus de 1% de poussière émise

Au 1^{er} septembre 2017, obligation de moins de 1%
[Filtre EPA (H10 à H12) Filtre HEPA (filtre H13)]

Action ciblée sur le lit, réservoir principal d'acariens

- Pour les personnes allergiques :
 - Supprimer les oreillers et couettes de plumes ou les envelopper dans des housses intégrales
 - Privilégier un sommier à lattes plutôt que tapissier
 - Mettre une housse barrière anti-acariens validée sur les éléments de literie
 - Aspirer les éléments de literie, le matelas +++
 - Laver à 60°C les draps, oreillers, couettes, couvertures,...
 - Utiliser des produits anti-acariens : incorporation dans les fibres textiles
 - Limiter les peluches ou les mettre au soleil puis les laver

Sols, tapis et moquettes

- En l'absence de lit,
 - Les quantités d'allergènes d'acariens sont très faibles (bureaux, moyens de transport, cinémas, écoles)
- En contrôlant la literie,
 - Une moquette neuve reste pauvre en acariens et le reste un an après, qu'elle soit traitée ou non par des produits anti-acariens, à condition de l'entretenir selon les recommandations du fabricant
- La moquette retient les poussières et réduit ainsi la dispersion des aéro-allergènes, qui sont ensuite aspirés (brossage – aspiration)

En conclusion

- L'éviction des allergènes d'acariens n'est efficace que par la combinaison de plusieurs mesures : isolées, elles n'ont pas fait la preuve de leur efficacité
- Pour la personne allergique aux acariens : la modification réfléchie de son environnement intérieur doit permettre une éviction permanente des allergènes d'acariens