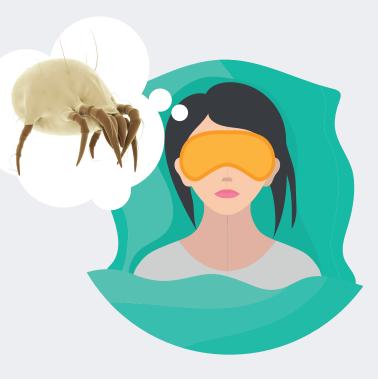
-ma Vie- D'ALLERGIK

Les acariens ET MOI



Tout comprendre pour agir et mieux vivre au quotidien avec mon allergie aux acariens





EUX, les aca riens domestique s : des animaux cachés dans notre intérieur

Petits mais grande source d'allergie

Les acariens appartiennent à la **famille des araignées**. Ils sont sortis du milieu marin il y a environ 400 millions d'années et sont parents des escargots, crustacés et coquillages.

Ce sont des animaux **invisibles** à l'œil nu, qui vivent 2 à 3 mois.

Il en existe plusieurs espèces dont les plus répandues sont notamment :

- Dermatophagoides pteronyssinus
- Dermatophagoides farinae

L'acarien provoque des allergies, qu'il soit vivant ou mort. C'est le corps de l'acarien ainsi que ses déjections qui contiennent des **particules allergisantes**. Ces particules se mettent en **suspension dans l'air** et pénètrent profondément dans les **voies respiratoires**.

Les acariens sont ainsi la **cause majeure d'allergie respiratoire** (rhinite ou asthme allergiques).



Les chambres et la literie, un paradis pour les acariens

Les acariens sont présents dans les matelas, tapis, moquettes, rideaux, peluches..., en bref tout ce qui garde la poussière.

Ils y trouvent les éléments essentiels pour se développer :

• la nourriture :

Les acariens raffolent de squames (peau morte) et de débris de poils d'origine humaine ou animale qu'ils retrouvent en abondance dans la literie.





• l'humidité :

À 70-80%, elle est idéale pour le développement des acariens.

• la température :

À plus de 26°C, elle favorise la prolifération des acariens.



19 de poussière contient jusqu'à 1000 ACARIENS

1,5 g de peau morte perdue chaque jour suffisent pour nourrir



MOI, l'allerg ique aux acariens

Je suis gêné toute l'année

Une allergie aux acariens se manifeste par plusieurs symptômes tout au long de l'année:

une rhinite allergique:

 J'éternue.
 Mon nez gratte,
 coule ou est bouché.
 J'ai des démangeaisons de la gorge, du palais,
 des oreilles.



 une conjonctivite allergique:
 Mes yeux sont rouges, grattent et pleurent.

de l'asthme:
 Je suis gêné pour respirer,
 parfois ça siffle et je tousse.





de l'eczéma :
 J'ai des petites vésicules
 ou des rougeurs sur
 la peau qui me grattent.

des allergies alimentaires parfois :

En raison de la parenté entre acariens et crustacés, je peux, dans certains cas, présenter une réaction allergique si je consomme des coquillages, crustacés et escargots.

Mes symptômes peuvent être plus importants au **printemps** ou à l'**automne** du fait de la **température** et surtout de l'**humidité** propices au développement des acariens.



Il me proposera de réaliser des **tests cutanés et sanguins** si besoin et m'expliquera les différentes étapes de ma prise en charge.



Une rhinite allergique aux acariens non traitée favorise le

DÉVELOPPEMENT D'UN ASTHME La rhinite allergique aux acariens peut

GÊNER LE SOMMEIL

Si je dors mal, cela peut avoir des conséquences sur mes résultats à l'école ou au travail



MOI CONTR E EUX, j'agis contre les acariens

La première étape est de réduire au maximum la présence d'acariens chez moi. Pour cela, voici quelques mesures.

Dans la chambre : stop à la chaleur et à l'humidité

Je baisse la température : au maximum 19°C dans les chambres et 20°C dans les autres pièces.

Je ne dépasse pas 50% d'humidité.

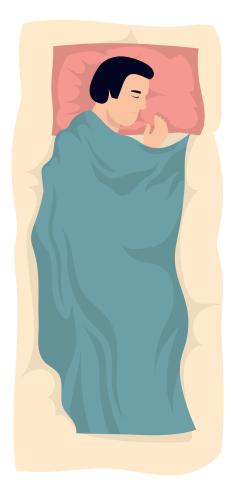
Pour cela, il faut:

- aérer tous les jours ma chambre pendant 15 minutes, même en hiver!
- éviter de faire sécher du linge dans mon logement,
- réduire le nombre de plantes vertes.

Un **déshumidificateur** peut être utile.



J'évite de laisser rentrer mes animaux de compagnie dans les chambres : ils peuvent y laisser des poils dont se nourrissent les acariens.



Fini les acariens dans mon lit

J'installe un **sommier à lattes**.

J'aère le lit tous les matins et je change de draps chaque semaine.

J'utilise des housses de matelas anti-acariens.

Pour choisir les housses, mon médecin peut m'aider:

- elles vont envelopper totalement le matelas,
- elles vont créer une barrière infranchissable par les acariens et leurs particules allergisantes,
- elles se lavent en général
 2 fois par an à 60°C.

J'évite les couettes et oreillers en plume ou duvet naturel, ou alors je les recouvre de housses anti-acariens.



La présence de buée sur les vitres

= EXCÈS D'HUMIDITÉ

dans la maison

J'aspire même les

MATELAS NEUFS

car ils contiennent très souvent des acariens



MOI CONTR E EUX, j'agis contre les acariens

Je fais le grand ménage!

Je passe l'aspirateur (muni d'un filtre HEPA*) et je fais un dépoussiérage approfondi.

Je n'oublie pas les matelas, coussins et canapés, 1 fois par semaine.

Je lave chaque mois à 60°C les coussins, duvets, peluches et chaque trimestre les couvertures.



Je n'oublie pas de laver le doudou!

Je limite les «nids à poussière»: tapis, moquettes, carpettes, rideaux lourds, tentures murales, peluches ...

Si je garde des peluches, je les range dans des bacs en plastique.



Attention aux idées reçues

- Un matelas «en mousse» ne contient jamais d'acariens **FAUX**
- S'il y a plusieurs lits dans la chambre, il faut prendre les **mêmes mesures** pour tous les lits (aspiration, lavage literie, housses anti-acariens...) **VRAI**
- Il faut absolument éviter les lits superposés VRAI
- L'humidité réduit la prolifération des acariens FAUX
- Au-delà de 1500 m d'altitude. l'air est trop sec pour le développement des acariens **VRAI**

Je ne peux pas laver une peluche ou un doudou à 60°C : je les place **AU CONGÉLATEUR**

dans un sac hermétique durant une nuit

Des conseillers médicaux en environnement intérieur peuvent intervenir à votre domicile à la demande du médecin. Ils apportent une aide précieuse pour repérer les zones riches en acariens dans la maison

^{*} HEPA: Haute Efficacité pour les Particules Aériennes



MOI CONTR E EUX, j'agis contre mon allergie aux acariens

Si malgré l'éviction des acariens j'ai toujours des symptômes, mon médecin peut me prescrire des médicaments.

Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments pris par voie locale (pulvérisation dans le nez, gouttes dans les yeux), orale ou par voie respiratoire (pour l'asthme) soulagent les symptômes.

Mais ceux-ci peuvent revenir à l'arrêt

Mais ceux-ci **peuvent revenir à l'arrê** des médicaments si l'allergène (substance responsable des symptômes) est toujours présent.

La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

En ciblant la cause de l'allergie, **l'ITA** tend à :

- réduire les symptômes pour longtemps, y compris à l'arrêt du traitement,
- réduire la prise des médicaments symptomatiques,
- éviter l'aggravation de mon allergie,
- éviter l'apparition de nouvelles sensibilisations et l'apparition d'un asthme.



L'ITA me sera proposée si mes symptômes persistent malgré les médicaments symptomatiques et une fois que le médecin aura bien identifié les acariens comme responsables de mes symptômes.

Elle se fait habituellement par voie sublinguale (sous la langue) ou par injections, tout au long de l'année. La durée moyenne

d'un traitement de désensibilisation est de **3 ans**.



Si j'accepte de me faire désensibiliser, je dois être bien **informé et motivé** pour bien prendre mon traitement **pendant 3 ans**.

On peut démarrer une désensibilisation à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

Il est important de discuter les

ENJEUX DE MONTRAITEMENT

avec mon médecin avant de débuter une désensibilisation

Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin



Et partout ailleurs







Site Internet

www.maviedallergik.fr



WAIK

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec le Dr Gaëlle Rapidié, allergologue libérale