



Le Brabant wallon

## LUTTE CONTRE LES ACARIENS

### Qu'est ce que c'est ?

- ❖ Les acariens sont des micro-arthropodes (classe des arachnides comme les araignées) dont la taille est généralement inférieure à un demi-millimètre.
- ❖ Il en existe 50000 espèces mais seule une vingtaine colonise nos maisons. Les plus fréquents en Belgique sont les acariens des poussières que l'on retrouve dans les textiles comme les matelas, les tapis et les canapés. Les acariens des céréales se développent sur les aliments, les murs humides, le papier-peint et les moisissures.
- ❖ Les acariens prolifèrent dans l'obscurité, la chaleur et l'humidité. Ils affectionnent donc tout particulièrement les matelas, les tapis, les coussins, les tissus d'ameublement et les peluches lorsqu'ils y trouvent une forte humidité. Les cellules de peaux mortes et les pellicules que l'on perd constituent la base de leur alimentation.

### Quelles conséquences sur la santé ?

- ❖ Les acariens sont impliqués dans 60% des allergies dont les principales manifestations sont des rhinites (rhumes), dermatites (affection de la peau), conjonctivite, asthme et toux chroniques. Dans certains cas graves, cela peut se manifester par un choc anaphylactique (dans le cas d'une ingestion d'aliments contaminés par les acariens).
- ❖ Les allergènes d'acariens sont présents dans leurs déjections et leur carapace. Soulevés par le moindre déplacement d'air, les allergènes se retrouvent facilement dans l'air ambiant. Ils peuvent donc entrer en contact avec la peau et la muqueuse respiratoire et provoquer des réactions allergiques.
- ❖ Un support (matelas, canapé,...) qui a été contaminé par des acariens reste allergisant même si ces animaux sont morts. En effet, leurs déjections et leurs carapaces sont toujours présentes et peuvent se retrouver dans l'air.

### Comment éviter et éliminer les acariens ?

- ❖ Réduire l'humidité du logement sous les 60% en aérant régulièrement (15 minutes matin et soir). Vous pouvez vérifier le taux d'humidité en utilisant un hygromètre (taux d'humidité idéal : 40 à 60%).
- ❖ Laver la literie à 60°C : chaque semaine pour les draps et 3 fois par an pour les oreillers, couvertures et couettes. Les tissus plus fragiles (peluches, tapis de jeu des enfants, tentures,...) peuvent être mis 48h au congélateur (dans un sac plastique), puis lavés à la température préconisée.
- ❖ Laisser le lit ouvert (replier draps, couettes et couvertures au bout du lit) le matin afin d'éliminer l'humidité et la chaleur accumulées pendant la nuit.
- ❖ Changer de matelas tous les 5 à 10 ans et choisir de préférence un matelas compact, en mousse synthétique.
- ❖ Entourer le matelas d'une housse anti-acariens (voir liste ci-dessous).

Cette housse doit :

- empêcher les acariens et leurs allergènes de passer;
- être résistante aux lavages fréquents à 60°C;
- laisser passer la transpiration (polyester, polyamide, polyuréthane-coton, polyester-coton).

- ❖ Le matelas et les housses imprégnées d'acaricides sont à éviter car ces produits sont toxiques et leur effet est limité dans le temps.
  - ❖ Remplacer les tapis et moquettes par un revêtement de sol lisse et lavable (carrelage, ...).
  - ❖ Remplacer les fauteuils en tissu par des fauteuils en cuir.
  - ❖ Nettoyer régulièrement les sols mais pas à grandes eaux (employer un torchon humide).
  - ❖ Dépoussiérer régulièrement par aspiration et/ou au moyen d'un chiffon humide.
  - ❖ Utiliser un aspirateur bien étanche avec un sac afin d'éviter de répandre des poussières lors de la vidange et équipé d'un système de filtration anti-acariens. Il s'agit d'un filtre HEPA ou équivalent qui est conçu pour éviter le rejet dans l'air des particules d'acariens (il retient toutes les particules dont la taille est  $> 0,3 \mu\text{m}$ ). Ces filtres sont en vente dans les magasins d'électroménagers.
  - ❖ Aspirer régulièrement les matelas, fauteuils, tapis etc. afin d'en éliminer un maximum d'acariens, de carapaces et de déjections.
  - ❖ Pour les surfaces neuves sur lesquelles il n'est pas possible de mettre une housse anti-acariens mécanique, il peut être opportun d'utiliser Acar'up®. Il s'agit d'un dispositif de piégeage destiné à extraire et tuer les acariens se trouvant au sein des matelas, des fauteuils, des tapis et de toutes les pièces matelassées dans lesquelles ils vivent. Un textile technique sur lequel est vaporisée une solution contenant des molécules attractives pour les acariens est déposé sur la surface à traiter. Les acariens sont attirés par l'odeur et se réfugient dans le textile. Celui-ci est ensuite lavé à 60°C afin d'en éliminer les acariens et peut être à nouveau être.
- Rem : ce dispositif est efficace pour autant qu'il soit utilisé régulièrement et sur des surfaces neuves qui n'ont pas encore été contaminées par des carapaces et des déjections d'acariens.

### Housses « anti-acariens » pour matelas

Il s'agit d'une liste non exhaustive donnée à titre purement indicatif

Marque	Points de vente	Caractéristiques
PROTEC'SOM	PROTEC'SOM Vente en ligne ou par téléphone 078/050017 www.protectsom.be	Il y a plusieurs types de housses pour le matelas, l'oreiller et la couette : housses Texaal® Coton, Texaal® Polyester, Texaal® Polyester « Soft Touch » et en Evolon
CARA C'AIR	MEDIMUT Vente en magasin ou en ligne Rue Leon Théodor, 89 1090 Jette 02/421 59 93	Housse en polyester antiallergique de haute qualité garantissant l'imperméabilité aux acariens grâce au tissage très serré, lavable à 60°C  garantie : 10 ans
DOM'HOUS	STALLERGENES Vente en ligne www.stallergenes.be	Housse en coton enduit de polyuréthane, lavable à 60°C
ALLERGOSTOP	Vente en ligne	Tissus microporeux, pores inférieurs à 1 micron
ALPROTEC	Vente en pharmacie	Mélange de coton de polyester imprégné d'une substance imperméable à la poussière et à l'humidité, lavable à 60°C et 10 ans de garantie.