

de diminuer les nids à poussière pour maîtriser l'infestation par les acariens, leur prolifération et la dispersion des allergènes.

**« L'éviction n'est efficace que par la combinaison de plusieurs mesures, comme le préconise le Consensus International. » Il est recommandé de changer la literie mais aussi de repenser la conception générale de l'habitat et son entretien.**

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

**Nettoyer** soigneusement et fréquemment l'habitation.

**Contrôler l'hygrométrie** : il est recommandé de ne pas dépasser 60%. C'est la barrière climatique la plus efficace contre les acariens.

**Contrôler la température** : dans la chambre, elle ne doit pas dépasser 20°C.

Pour maintenir une humidité intérieure faible : limiter les fluctuations de température jour et nuit à 2-3°C.

**Ventiler** et adapter la ventilation au nombre d'occupants et à leurs activités. La présence d'un système de ventilation est obligatoire pour tous les logements construits à partir de 1970, collectifs ou individuels. Le but de la ventilation est d'assurer le renouvellement de l'air en continu 24 heures sur 24, il convient donc de ne pas l'arrêter et de veiller à son bon fonctionnement.

**Aérer** toutes les pièces, tous les jours, 15 minutes matin et soir, est complémentaire de tous les types de ventilation.

**Placer des housses barrières anti-acariens** en textiles garantis sur tous les éléments de la literie.

**Aérer la literie** au lever, changer les draps chaque semaine, les laver le linge à 60 degrés au moins, avec un programme long.

**Passer l'aspirateur** souvent, au moins une fois par semaine et à chaque séance il faut aspirer 2 à 3 fois de suite sur les zones de passage et sur une surface d'environ 3 m<sup>2</sup> autour du lit. Quel que soit l'aspirateur, le **filtre HEPA** (haute efficacité sur les particules aériennes) évite de renvoyer les allergènes dans l'air ambiant.

**Entretenir la litière** et la peau de son animal domestique

**Désencombrer** les pièces, supprimer les nids à poussière

**Organiser** les rangements dans des meubles fermés.

**Programmer** à long terme le nettoyage des sols et des murs.

**Assurer la maintenance** au long cours avec les professionnels de la climatisation, du chauffage et des équipements de ventilation.

### **Modifier l'environnement**

Lorsque les supports textiles sont très infestés, il n'est pas possible d'obtenir une réduction significative des concentrations d'allergènes. L'éradication totale et définitive des acariens est impossible.

**Il est recommandé d'éradiquer la source primaire c'est à dire de remplacer les éléments de la literie. Les textiles doivent être garantis pour prévenir une nouvelle colonisation par les acariens et l'infestation de réservoirs secondaires. Il est démontré que le changement de matelas, réservoir primaire, diminue l'infestation des réservoirs secondaires (canapés et sièges, rideaux, revêtements de sols et murs).**

**La modification réfléchie de l'environnement s'impose quand il devient hostile.**

Au cas par cas, la solution c'est la recherche des causes et la rénovation de l'habitat. Avant un remplacement coûteux de literies, sièges capitonnés, tentures, moquettes anciennes... il est possible de s'assurer qu'ils sont infestés en évaluant la charge allergénique de chacun : ACAREX-test, Rapid-test, Dustscreen1, Aclotest1.

**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 protection naturelle des voies respiratoires sont dépassés et nous sommes tous menacés par l'allergie. Les atopiques prédisposés sont particulièrement vulnérables ainsi que les enfants et les personnes âgées. Les effets sont plus graves chez les personnes déjà malades.

(Annexe 2)

## Annexe 1

### Les facteurs influençant LA SURVENUE D'UNE SENSIBILISATION

L'amélioration du confort de l'habitat, les mesures d'économie d'énergie, l'isolation, le confinement, la présence de nombreux occupants vivant dans un espace restreint, entraînent une importante **production de poussière domestique**.

L'hypersensibilité allergique résulte de la mise en jeu de l'appareil immunitaire des êtres vivants par des facteurs de l'environnement agissant par leur seule présence sans proliférer dans l'organisme.

Le domaine de l'allergie est celui de l'information biologique spécifique déclanchant des phénomènes programmés. L'information étant acquise, les nouveaux contacts déclancheront les séries de phénomènes actifs de l'allergie.

#### **Une information biologique spécifique.**

L'allergénicité des acariens de la poussière de maison résulte de leur spécificité biologique.

La sensibilisation peut survenir à tout âge, dans certaines conditions d'environnement :

- Lors d'un contact (acariens), qui doit être relativement important, la barrière immunitaire est agressée par un organisme étranger, non toléré. L'information est mémorisée.
- Lors des contacts ultérieurs, dans des conditions banales, les allergènes spécifiques des acariens même en quantité très faible seront d'emblée reconnus et éliminés.

- La réaction programmée pour les éliminer provoquera une gêne importante : crise d'asthme ou de rhinite allergique.
- Les acariens sont ainsi devenus des sources d'allergènes chez cette personne sensibilisée. Chaque allergène porte une information biologique spécifique.

## **Pourquoi cette sensibilisation ?**

### *Facteurs liés à l'habitat*

- Dispersion d'une grande quantité d'allergènes dans l'air inspiré.
- Prolifération des acariens, sources d'allergènes et capables d'entraîner des dégâts directs des barrières muqueuses respiratoires, en dehors de tout processus allergique.
- Multiples allergènes
- Pollution chimique intérieure : irritation des voies respiratoires

### *Facteurs liés à la personne*

- Atopie
- Perméabilité importante des muqueuses respiratoires avec déficit de protection.
- Allergies multiples

## Annexe 2

**La prévention primaire** repère et agit sur les facteurs de risque d'asthme et d'allergie. L'altération de la barrière respiratoire est silencieuse au début. Entraver l'infestation de l'habitat par les acariens réduit la quantité d'allergènes d'acariens dans l'air et ainsi le risque de sensibilisation et d'allergie.

**La prévention secondaire** décèle précocément les maladies qui n'ont pas pu être évitées. Maîtriser l'infestation de l'habitat par les acariens peut permettre de rester en bonne santé malgré des facteurs de risque avérés comme l'atopie ou une sensibilisation allergénique.

**La prévention tertiaire** cherche à éviter la survenue des complications et des rechutes. L'éviction allergénique peut avoir un effet thérapeutique au cours de l'évolution des maladies respiratoires allergiques.

**Les mesures environnementales globales** ont pour objectif de réduire l'exposition aux allergènes domestiques mais aussi aux cofacteurs polluants. Il n'est pas possible de recenser l'ensemble des polluants intérieurs et d'en évaluer les effets associés. L'imputabilité de certaines substances chimiques présentes dans l'air des bâtiments est encore à démontrer.

---