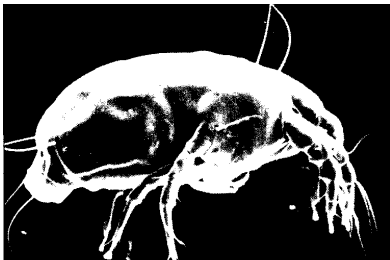


MESURES D'EVICION DES ACARIENS DOMESTIQUES

Les acariens domestiques vivent principalement dans les poussières de literie. Ils sont invisibles à l'oeil nu et communément appelés par les anglophones "mites" de la poussière de maison (car l'utilisation de ce terme en français porte à confusion, puisqu'il désigne plutôt dans le langage populaire ces lépidoptères de la famille des teignes dont les larves rongent les étoffes).

Contrairement à une opinion encore très répandue, les acariens ne sont pas des insectes, mais appartiennent, avec les scorpions et les araignées, à la classe des arachnides, sous-classe des arthropodes. Le nom de "Dermatophagoïdes ptérynyssinus" donné à certains acariens signifie en grec micro-organismes qui "mangent de la peau". C'est dire leur attirance pour les squames de l'épiderme humain... qui constitueront leur réserve nutritive.

Les Dermatophagoïdes qui se rencontrent en abondance dans toutes les régions humides du globe et notamment dans nos régions à climat tempéré, sont présents dans toutes les maisons aussi propres soient-elles. Il faut savoir que les Dermatophagoïdes sont présents en différentes régions du monde; cette distribution mondiale est actuellement bien connue et l'allergique peut également se retrouver au cours d'un séjour à l'étranger exposé à de fortes concentrations de ces micro-organismes.



Les affections liées à l'allergie aux acariens sont principalement la rhinite et l'asthme, mais il faut savoir que cette même allergie peut se traduire sous forme d'infections répétées des voies respiratoires (pharyngite, trachéite, bronchite ...). Une toux nocturne isolée et quelques salves d'éternuements matinaux peuvent parfois en être les seuls signes.

Dix pour-cent de la population ont des tests allergiques cutanés positifs pour les acariens. En Belgique, on estime que 50 % des sujets allergiques et de 55 % à 75 % des malades asthmatiques sont sensibilisés aux acariens.

Les acariens ont une taille de 200 à 500 μm (2 à 5 dixièmes de mm) et ne sont donc visibles qu'au microscope : c'est leur petite taille et plus exactement celle de leurs produits de déjection, qui permet leur passage dans les voies aériennes et en font des antigènes susceptibles d'induire la formation d'anticorps au niveau des muqueuses respiratoires. Ces anticorps seront responsables, lors de contacts ultérieurs avec l'antigène, des réactions qui sont à l'origine de la rhinite ou de l'asthme.

Les acariens sont des animaux sexués : durant leur vie (3 mois en moyenne) ils s'accouplent une ou deux fois; la femelle pond une centaine d'oeufs (valeur observée pour Dermatophagoïdes ptérynyssinus sur poussière de matelas - certains auteurs mentionnent même pour le Dermatophagoïdes farinae de 200 à 300 oeufs selon les disponibilités nutritives) qui éclosent au bout de six jours, libérant des larves mobiles.

En 3 à 4 semaines environ, les jeunes acariens passent par différents stades de développement séparés par des mues, ainsi les larves se transforment en nymphes (2 formes) et les nymphes à leur tour se transforment en adultes (en fait la durée

moyenne de l'ontogénèse pour le Dermatophagoïdes ptérynyssinus est de 23 jours mais ce développement de l'oeuf à l'adulte peut ne prendre que 15 jours dans les conditions optimales. Mais si les conditions de l'environnement deviennent mauvaises (sécheresse, nourriture insuffisante ou mal adaptée), il peut y avoir un ralentissement ou allongement du développement des nymphes en période de mue (pré-mue exactement), ainsi les nymphes des Dermatophagoïdes peuvent survivre plusieurs mois dans l'attente de conditions plus favorables. Ces nymphes (dites quiescentes) sont fermement accrochées au support, elles ne pourront donc être enlevées lors de l'aspiration des poussières (sinon la larve de Dermatophagoïdes ne joue pas de rôle particulier dans la dispersion des populations).



Se nourrissant de squames humaines ou animales, de débris d'ongles, de cheveux, de poils et de plumes, le Dermatophagoïdes vit excellemment dans un milieu humide (degré hygrométrique de 70 à 80 %), entre 22 °C et 25 °C. La courbe de croissance d'une population de Dermatophagoïdes passe par un maximum au début de l'automne (septembre-octobre) pour diminuer au fur et à mesure que les chauffages sécheront l'atmosphère, pendant l'hiver.

Tous les "nids à poussière" retiennent en fait les acariens mais les modifications de température et d'hygrométrie font varier leur concentration (de 40 à 300 acariens par gramme de poussière... voire jusqu'à 15000 ! - ils peuvent dépasser 2000000 dans un seul matelas mais leur nombre peut se trouver divisé par 6 pour une baisse d'hygrométrie de 5 %).

La transpiration et la respiration fournissent l'humidité relative nécessaire au développement du Dermatophagoïdes dans les literies, et la température idéale de développement est atteinte grâce au réchauffement du matelas par le corps humain.

A partir de 800 mètres d'altitude, le Dermatophagoïdes ptérynyssinus disparaît progressivement (l'effet de l'altitude sur les acariens est principalement lié aux conditions climatiques plus sévères en montagne dans nos régions à climat tempéré. Les températures basses nécessitent un chauffage en toute saison, ce qui réduit considérablement l'humidité de l'air. Dans les régions tropicales, au climat humide et chaud, on retrouve le Dermatophagoïdes ptérynyssinus aux basses comme aux hautes altitudes soit jusqu'à plus de 3000 mètres d'altitude en Amérique du Sud par exemple). On a démontré dans une ville comme Briançon qu'il existe très peu d'acariens et que l'asthme y est très rare. C'est ainsi que les améliorations respiratoires depuis longtemps constatées chez les asthmatiques, après un séjour en altitude, ont trouvé leur explication avec l'identification récente des acariens comme agents allergisants et la connaissance de leur biologie.



La poussière de maison est un mélange d'éléments variés, dans

Quelle est la place des acariens dans la poussière de maison ?

lequel on retrouve toujours des acariens, mais aussi des fibres textiles, des cheveux, des débris cutanés humains, des débris d'insectes, des poils de chats, de chiens, des moisissures, des pollens... **La poussière de maison est responsable, selon certains auteurs, de 50 % des allergies**, et elle contient jusqu'à 45 allergènes différents. Parmi ceux-ci, les acariens sont sans doute les principaux facteurs allergisants du mélange "poussière de maison".

Il existe une étroite corrélation entre l'allergénicité (pouvoir allergisant) de la poussière et son contenu en acariens. Le pouvoir allergénique de la poussière augmente quand les acariens se multiplient.

Les allergènes des acariens domestiques sont des enzymes retrouvés dans les produits de déjections. Plus de 20 déjections d'un diamètre d'environ 10 µm sont émises par jour par l'acarien. Elles peuvent être inhalées en tout ou en partie par les voies respiratoires et y libèrent leurs enzymes allergisants.

On peut dire que c'est à partir d'une quantité équivalente à 100 acariens environ par gramme de poussière, qu'apparaît le risque d'une sensibilisation clinique. L'asthme se déclenche lorsque cette quantité atteint 500 acariens par gramme. Il est cependant recommandé de ne pas dépasser le taux de 35 acariens par gramme de poussière.

Comment peut-on se "débarrasser" des acariens ?

On peut agir à plusieurs niveaux :

Tout d'abord, limiter leur nombre en maintenant des conditions "climatiques" qui soient défavorables à leur développement.

* La **température** ne doit pas dépasser 20 °C, 18 °C étant l'idéal dans la chambre à coucher, de préférence constamment chauffée afin d'y maintenir une humidité faible. Car l'**humidité** plus que la température doit être rigoureusement contrôlée. Elle doit être maintenue à des niveaux aussi peu élevés que possible en tout endroit de l'habitation, puisque l'humidité est le facteur limitant pour la croissance du Dermatophagoides. L'humidité doit être maintenue à des degrés raisonnables (< 65 %). Bien que le développement de l'acarien soit fortement ralenti en-dessous de 20°C, il résiste bien aux faibles températures. Une exposition de 6 heures à -15°C ne cause que 60 % de mortalité chez le Dermatophagoides pteronyssinus. Une exposition de 14 jours à -9°C, de 7 jours à -15°C ou de 6 heures à -28°C est nécessaire pour atteindre une mortalité totale de l'acarien.

Néanmoins, il faut savoir que déjà une réduction de 10 à 15 % d'humidité relative produit une très forte diminution du matériel allergénique excrété par l'acarien. Il y a une influence de l'humidité relative sur la quantité de nourriture absorbée et donc sur la production de matériel fécal. D'où l'importance du contrôle de l'humidité dans toute stratégie d'éviction de l'acarien. Toutes les sources possibles d'une hygrométrie élevée dans l'habitation doivent être éliminées, et ces mesures doivent être maintenues pour être efficaces. Aérer ou mieux encore ventiler (courant d'air) les habitations et en particulier la chambre dans la journée, mais aussi la nuit (fenêtre entre-ouverte) sont des mesures simples à adopter.

Pour contrôler l'humidité relative de l'air dans l'habitation - pourcentage de vapeur d'eau que l'air contient par rapport à la quantité de vapeur d'eau maximale que cet air pourrait contenir pour une température donnée - il suffit d'acheter un hygromètre à cheveux chez l'opticien (non onéreux). L'habitation est considérée sèche pour des valeurs de 40 à 60 %. Elle est considérée comme étant humide voire très humide lorsque les valeurs se maintiennent au-delà de 70 %.

Les mesures d'assainissement proposées commencent par le bâtiment même. Il faut que la construction soit bien sèche. Le défaut d'écoulement des eaux et l'imbibition des murs par capillarité à partir des fondations est la plus grave cause d'humidité. Le sous-sol doit être parfaitement isolé afin d'éviter les phénomènes de condensation. Si la construction est neuve, on conseille d'attendre deux saisons de chauffage avant de recouvrir, peindre ou tapisser les murs. Dans toutes les pièces habituellement humides comme la salle de bain, la cuisine, la buanderie ..., la ventilation devrait être automatique (dispositif de ventilation par tirage naturel ou tirage mécanique), à savoir une ventilation suffisante pour le captage et l'élimination de toutes buées ou vapeurs. Pour lutter complètement contre l'humidité de condensation, l'aération de toutes les pièces d'habitation est importante. Une forte aération est généralement nécessaire pour immédiatement neutraliser les brusques élévations provenant d'activités ménagères telles cuisson, lessive, bains, douches, nettoyage du sol... Il y a nécessité d'un renouvellement minimal d'air par heure de 30 à 40 m³ dans la chambre à coucher (soit un renouvellement de l'air de la pièce une fois par heure), de 50 m³ dans la salle de bain et de 75 à 150 m³ dans la pièce principale. Par temps sec (hors saison des pollens), on devrait aérer la maison et surtout la chambre à coucher entre 11 et 16 heures.

Un système de climatisation n'est pas conseillé car les installations requièrent un parfait entretien des filtres, le système à air conditionné souvent disperse des allergènes dans l'atmosphère.

Le meilleur moyen de maintenir une humidité intérieure faible consiste à adopter un système de chauffage continu limitant les fluctuations de température jour et nuit à 2-3°C, en tout cas dans la chambre de l'allergique.

Il faut maintenir l'humidité de l'air de la chambre à des niveaux les plus bas possible (50 % d'humidité relative est la valeur minimale que puissent tolérer les acariens pyroglyphides pour se développer); l'humidité du matelas ne pourra tomber sous le niveau critique de développement des acariens que lorsque l'humidité de l'air est basse.

Le chauffage électrique (malheureusement onéreux !) représente la solution idéale du point de vue hygiénique. Le chauffage central est souvent préconisé dans l'habitation, car il se rapproche des conditions du chauffage électrique. On limitera la température à 20°C afin d'éviter les effets négatifs d'un air trop chaud et sec sur les muqueuses respiratoires (nécessité d'adopter des compromis !). Il ne faut utiliser les humidificateurs qu'avec précaution. Généralement, ils favorisent la prolifération de germes car ils sont trop souvent mal entretenus. Ils contribuent aussi à stimuler la croissance des moisissures ainsi que celle des acariens. Les moisissures s'avèrent d'ailleurs indispensables au développement et à la survie des acariens.

S'il n'y a pas de chauffage central dans l'habitation, on conseillera d'installer un radiateur électrique à huile fonctionnant jour et nuit dans la chambre de la personne allergique.

Les mesures spécifiques pour le contrôle de l'humidité paraissent également importantes dans la cuisine puisqu'on souligne de plus en plus l'importance des acariens dans les denrées alimentaires comme autres sources d'allergènes dans l'habitation (sensibilisations aux acariens dits de stockage rencontrés en régions urbaines comme en régions rurales dans les habitations humides). L'expression "acariens domestiques" regroupe non seulement les espèces du genre Dermatophagoïdes mais aussi des espèces des genres Lépidoglyphus, Tyrophagus, Glycyphagus, Acarus et Blomia qui peuvent se nourrir des vivres stockés. Dès lors, il faut veiller à la bonne conservation des aliments dans les armoires. Le nettoyage régulier évite les dépôts de fines poussières organiques favorables au développement des acariens. Il faut prendre l'habitude de garder toutes les denrées sèches dans des containers hermétiquement fermés. Dans la cuisine, la nourriture sèche pour les animaux, chiens ou chats et graines d'oiseaux, stockées sont aussi régulièrement infestées par des acariens allergisants tels Tyrophagus et Acarus.

Il faut se méfier des isolations thermiques poussées à l'extrême (joints, serrures...) si une ventilation optimale au sein de l'habitat n'est pas effective; en effet, en présence de doubles vitrages, la vitre intérieure reste chaude et les condensations de la pièce ont tendance à se répartir non plus sur les vitres mais sur les murs et sur les tissus; il peut s'en suivre une augmentation de l'hygrométrie au niveau des matelas par exemple, ce qui y favorise la multiplication des acariens. Une bonne isolation thermique de l'habitat ne doit pas exclure une bonne ventilation afin d'y limiter l'élévation de l'humidité.

* La prévention va consister aussi à éliminer tous les endroits où se loge l'acarien, c'est-à-dire les tapis et les rembourrages (matelas, coussins, fauteuils bourrés de laine, kapok, plumes, crins, paille etc.), particulièrement dans la chambre de l'allergique.

Dans les pièces de séjour, on recense parfois un très grand nombre de Dermatophagoïdes dans le mobilier garni, fauteuils ou canapés, suite à leur utilisation quotidienne. Le crin végétal est aussi souvent infesté par Glycyphagus domesticus.

Il faut donc remplacer rapidement le rembourrage d'un mobilier ancien même lorsqu'il paraît bien conservé. Le remplacement par du matériel synthétique n'élimine pas bien sûr la nécessité d'un entretien très régulier, soit au moins une aspiration par semaine. Le mobilier en bois non laqué, le nouveau comme l'ancien, sera régulièrement ciré et épousseté. Le développement du Dermatophagoïdes s'observe aussi sur le bois empoussiéré.

Supprimer les niches à poussières, c'est autant que possible éviter les meubles compliqués avec corniches et moulures, réduire au maximum les lourdes tentures peu lavables et les baldaquins. Dans la chambre à coucher en tout cas, la surface du mobilier devrait être lisse et facilement nettoyable avec un linge légèrement humide. Le mobilier sur pied est préféré car ainsi tenu à distance du sol, il permet une bonne ventilation. Il faut éviter le revêtement fibreux et lui préférer un matériel lisse tel le cuir synthétique qui est aisé à entretenir. Le cuir naturel est néanmoins déconseillé dans les habitations humides.

Ces efforts doivent en particulier, être conduits dans la chambre de l'allergique, lieu privilégié de déclenchement des symptômes. Nous passons presque un tiers de notre vie dans notre lit et environ 1 gr de pellicules cutanées s'y accumule par jour (coussins, couvertures ...)

* La chambre ne peut servir d'aire de jeu en particulier avec la literie ce qui mettrait en suspension dans l'air, de grandes quantités d'allergènes qui s'y logent; la chambre servira uniquement de lieu de repos.

* Le lit doit être en matériau lisse avec fond de latte ou treillis métallique; le matelas doit être suffisamment ventilé d'où la nécessité d'un espace entre sol et matelas d'au moins 25 cm, non occupé par des tiroirs ou autre matériel encombrant. Il faut proscrire les tiroirs sous les lits, les lits superposés, les sommiers à ressorts ou les sommiers tapissiers.

* Le matelas doit être composé d'un matériau synthétique soit de mousse ou de fibres synthétiques, en polyéther, en latex ou en bultex. La mousse de caoutchouc -latex- est conseillée, par contre la mousse de plastique -polyether- est moins conseillée car elle attire beaucoup de poussières par électricité statique. Le matelas doit être très régulièrement entretenu et renouvelé après quelques années. Tout matelas même en matière synthétique peut être largement infesté par les Dermatophagoides après un an déjà! En Allemagne, il existe sur le marché un matelas entièrement lavable (LAVADORM^R). Une fois par mois, on enlève le matelas, séparant le couil, les 2 couches synthétiques et le matériel de rembourrage qu'on peut lessiver en machine à 60°C en trois phases (on ne sait pas combien de fois on peut le laver). Il doit être régulièrement retourné, aéré et aspiré, idéalement protégé d'une housse; cette housse doit être parfaitement hermétique (scellée par une fermeture éclair ou une bande adhésive); elle peut être soit en matériau de type PVC souple, soit en un matériau imperméable à l'eau sur sa face externe mais perméable à la vapeur d'eau et à l'air sur sa face interne (matière filtrante fonctionnant comme une membrane semi-perméable c'est-à-dire empêchant le transit de particules d'une dimension supérieure à un demi millième de millimètre; il faut que la vapeur d'eau contenue dans le matelas puisse s'évacuer alors que les squames cutanées ne peuvent s'y stocker. Ces matériaux sont de type polytétrafluoéthylène micro-poreux ou polyuréthane micro-poreux; quoiqu'il en soit, la housse devrait idéalement avoir une surface lisse; il faut savoir qu'une surface plastique texturée peut permettre aussi la croissance de l'acarien; dès lors, il apparaît également nécessaire de nettoyer régulièrement la surface supérieure de la housse en plastique.

* La composition exacte du matelas doit être connue, les mentions "anti-allergiques" n'offrant aucune garantie contrôlée. Il faut éviter les matelas comportant une face laine souvent appelée face-hiver.

* L'oreiller et éventuels autres coussins doivent être rembourrés de fibres synthétiques ou de mousse; ils doivent être régulièrement lavés à l'eau et renouvelés chaque année; il faut proscrire les autres matériaux qui pourraient entrer dans sa composition.

* Les draps et la taie de l'oreiller doivent être en coton ou en une matière synthétique qui permet son lavage au delà de 60 °C; ils devraient être idéalement changés chaque semaine; il faut en tout cas éviter les draps de molleton ou de flanelle.

* La literie doit être très rigoureusement entretenue. Il faut insister sur l'entretien régulier et profond des édredons, couvertures et protèges-matelas. Ils constituent de véritables "réservoirs", parfois autant que le matelas, et ceci principalement aux endroits de surpiquages, ourlets, boutons... bref en tout endroit serré où la poussière peut résister à l'action mécanique du lessivage. D'où l'intérêt de choisir des matériaux qui peuvent soutenir un long cycle de lessivage si possible à haute température. Le lavage avec essorage et séchage demeure le meilleur moyen d'enlever la poussière et les acariens. Un entretien régulier à une température de 60°C déjà se révèle efficace, bien qu'à cette température, une exposition d'au moins une heure soit nécessaire pour amener leur complète élimination. D'où l'importance d'un long cycle de lavage, d'autant plus que les machines actuelles le permettent. Les édredons sont très souvent négligés sous prétexte qu'ils sont de nature synthétique. Il faut savoir que les acariens colonisent tous les types de fibres pour autant qu'elles contiennent des salissures. Dans le cas de fibres non lessivables, nous recommandons un nettoyage à sec régulier puisqu'il s'est avéré également efficace (tous les trois mois, surtout en avril et septembre en rapport avec la croissance saisonnière du Dermatophagoïdes). Autant que possible pour la literie supérieure, on évitera l'utilisation de la laine. Par ses propriétés particulières, elle conserve la chaleur mais aussi retient facilement l'eau de l'air - sans pour cela être humide au toucher - la chaleur et la kératine, protéine de notre peau dont se nourrit l'accarien !! Dans le domaine des stratégies de contrôle du Dermatophagoïdes, on a aussi analysé les effets des couvertures électriques chauffantes, on a montré finalement qu'elles ne provoquaient qu'une migration des acariens dans les couches plus profondes du matelas.

Par contre, l'exposition au soleil de la literie comme celle du mobilier garni est toujours recommandée. On a montré que les UV dénaturaient les allergènes acariens après 2 heures d'irradiation. Quant à l'exposition au froid durant la période hivernale, étant donné la résistance particulière des acariens, il ne semble pas que cette méthode soit vraiment efficace, d'autant plus que nous n'avons pas d'hivers très rigoureux et secs. Les effets négatifs de la période du chauffage hivernal (réduisant considérablement et durablement l'humidité intérieure) sur la survie du Dermatophagoïdes sont de loin plus intéressants et significatifs.

* Une fois en pyjama, le patient allergique ne redescendra plus regarder la télévision assis dans le fauteuil où le chien peut avoir dormi toute la journée ou en gardant un autre animal domestique sur les genoux.

* Autant que possible, il faut éviter de garder dans l'habitation des animaux domestiques. Non seulement ils constituent eux-mêmes une source d'allergènes, mais les Dermatophagoïdes se nourrissant de squames animales sont régulièrement rencontrés dans la litière des animaux domestiques. L'animal chéri peut donc passivement transporter les acariens en n'importe quel endroit de l'habitation. De multiples précautions sont à prendre

quant à l'entretien quotidien de l'animal et de sa niche si pour des raisons émotionnelles l'allergique ne peut s'en passer ! Mais en aucun cas, l'animal ne peut entrer dans la chambre à coucher !! D'autre part, les vêtements eux-mêmes contiennent de nombreuses squames, c'est pourquoi il faut éviter de les placer dans la chambre à coucher et se dévêtir dans la salle de bain. Il faut par ailleurs veiller à l'entretien quotidien de la salle de bain. On a pu y recenser des fortes populations de Dermatophagoïdes suite à la présence de nombreuses pellicules de peau et résidus de rasage, les conditions climatiques y sont parfaitement favorables. Pour raison d'humidité, il ne peut y avoir de coin toilette ou d'évier dans la chambre à coucher. De même, la salle de bain ne peut communiquer avec la chambre.

* Le revêtement de sol doit être aisément lavé avec un torchon humide (vinyle, tapiflex, parquet,...). Les descentes de lit et tout autre revêtement de sol sous la forme d'un tapis-plain, de dalles de tapis-plain feutres, de tapis d'Orient, de peau de mouton et de carpettes non lavables doivent être abandonnées. Le tapis de grosse laine ou de corde est également à éliminer.

Le recouvrement du sol doit être collé pour éviter les dépôts de poussières sous le matériel. Tout plancher doit être peint ou vernis, sans rainures où pourrait se loger la poussière. Lors du nettoyage humide, il faut toujours veiller au séchage complet par une large ventilation-aération de la pièce. Quant au processus d'aspiration, bien qu'il ne s'avère pas pleinement efficace, il n'en demeure pas moins nécessaire pour réduire l'accumulation de poussières et les concentrations de matériel allergène. Il vaut mieux aspirer que broser pour éviter de refouler les poussières dans les crevasses éventuelles ou espaces creux aussi petits soient-ils.

Afin d'obtenir de meilleurs résultats, il faut utiliser un aspirateur de 1000 Watts au moins, avec filtrage suffisant pour éviter la remise en suspension dans l'air de la très fine poussière. Pour en maintenir le rendement, il est absolument nécessaire de nettoyer voire renouveler le filtre en suivant exactement les conseils du fabricant. En aucun cas, l'aspirateur ne peut être utilisé par la personne allergique. Il faut qu'elle attende une heure avant de pénétrer dans la pièce après son utilisation.

* La marche à pieds-nus sur le tapis-plain y favorise de dépôt de pellicules de peau et dès lors sa colonisation par les acariens; cette habitude favorise aussi le réensemencement permanent de la literie à partir de la moquette et vice versa.

* Les murs doivent être lisses et lavables; ils seront idéalement enduits d'une couche de latex et devront être exempts de taches de moisissures; il vaut mieux qu'ils soient recouverts d'une couleur lavable que d'un papier-peint et en tout cas, les tissus muraux ou le capitonnage seront proscrits. Les rideaux et tentures doivent être aérés, lisses et lavés régulièrement; idéalement, des stores seront placés.

On trouve dans le commerce habituel des peintures à la fois acaricides, fongicides, bactéricides et algicides. On peut placer un vinyl, de préférence non structuré, dans le cas de maisons sèches uniquement. L'entretein des tentures est très important, même si elles sont de nature synthétique. Elles peuvent absorber l'humidité des murs ou des fenêtres et les courants d'air y amènent les squames. Les voiles attirent la poussière par électricité statique. Ils peuvent être humides et

paraître secs au toucher. Quant aux stores, ils doivent être régulièrement nettoyés car ils accumulent aussi la poussière.

* Les éléments muraux de décoration doivent être réduits en nombre et idéalement lavables, entretenus régulièrement (vitre protégeant un cadre ou une étagère). Tout décor en tissu, tapisserie non recouverte est à déconseiller : pas de fleurs séchées car elles peuvent disperser des spores de moisissures et sont de véritables réservoirs à poussières.

* Les meubles seront réduits au strict minimum et devraient pouvoir être nettoyés au moyen d'un chiffon humide; il faut proscrire l'accumulation d'objets sur ces meubles.

* Le contenu des armoires ne peut comprendre des vêtements non lavés (anorak en duvet, pull de laine,...) qu'il vaudrait mieux enfermer dans des sacs en plastique et ranger à l'extérieur de la chambre.

* Il faut éviter d'ouvrir trop souvent les armoires où sont rangés les vêtements; en effet, ceux-ci sont souvent infestés d'acariens et le fait de les secouer peut mettre en suspension dans l'air de la pièce des allergènes qui peuvent alors être inhalés.

* Les jouets en tissu et peluche sont de véritables foyers d'acariens. Il faut qu'ils soient lavables et lavés régulièrement en machine à 60°C (une fois par semaine si utilisation intensive).

Les livres, les jeux et jouets seront enfermés dans une armoire ou dans des casiers. Les luminaires doivent être aisés à entretenir, au moyen d'un linge humide, et ne peuvent être en tissu en corde ou en laine.

* L'enfant allergique doit dormir seul dans sa chambre pour réduire au sein de cet espace la concentration de kératine (produit de la desquamation cutanée et substrat nutritif de ces arachnides).

* La chambre devra donc être très sobre, froide et bien sèche. Si la moitié du volume d'air de la pièce est renouvelée en une heure (ventilation), la concentration des acariens dans le matelas peut diminuer du tiers.

Ces mesures ne sont efficaces que si elles sont conduites conjointement. L'utilisation de l'aspirateur, par exemple, ne permet d'extraire que **5 à 10 %** des acariens d'un tapis ! Mais même si son efficacité directe sur les acariens ne paraît pas optimale, l'utilisation d'un aspirateur aussi puissant que possible est indispensable - il permet d'éviter l'accumulation et la sédimentation de poussières (organiques surtout) ainsi que du matériel allergénique, notamment en des endroits peu accessibles, espaces creux et crevasses - il devrait être utilisé aussi souvent que possible - les filtres dits absolus sont évidemment utiles pour éviter le rejet dans l'atmosphère de toute particule allergène quelle qu'elle soit - leur efficacité se marquera davantage dans le cas de l'allergène du chat porté par des particules très fines et volatiles - mais de toute façon, en ce qui concerne ces appareils électroniques dits purificateurs d'air qui sont censés précipiter les allergènes vers le sol, plusieurs spécialistes ne les recommandent pas, car ils sont souvent générateurs d'ozone, un gaz très irritant pour les voies respiratoires.

Les acariens se renouvellent en permanence dans l'environnement de l'allergique. Les vêtements ont un rôle véhiculaire. On introduit constamment, par ce biais, des acariens dans les intérieurs. De même, les animaux domestiques (50 % des foyers français hébergent des chiens et des chats), les humains par les cheveux, vêtements et chaussures, sont autant de sources de recontamination régulière de l'habitat.

Ce qui importe, c'est de réduire la concentration des acariens en-dessous du seuil de déclenchement des symptômes.

Mesures complémentaires

Il faut encore noter que les nettoyages hebdomadaires ne peuvent se faire en présence de la personne allergique et doivent utiliser un chiffon humide afin d'éviter de faire voler les poussières; tout devrait idéalement être lavable à l'eau.

Un nettoyage des textiles à une température de 60°C se révèle efficace s'il est pratiqué très régulièrement.

A défaut d'un nettoyage humide plus pratique, le nettoyage à sec se révèle aussi efficace s'il est effectué régulièrement.

Quant à l'aménagement, il faut éviter l'installation d'aquarium, dans la chambre du patient en tout cas, car il est source d'humidité (de plus non seulement la nourriture sèche pour poissons est elle-même allergisante mais elle constitue également un excellent milieu nutritif pour les Dermatophagoides).

Quant à la voiture, particulièrement si elle est régulièrement rangée dans un garage chauffé, il faut appliquer les mêmes recommandations concernant le recouvrement textile ainsi qu'à la présence d'animaux domestiques dans un espace aussi confiné. Tout système d'air conditionné devrait être banni.

En dernier lieu, les mesures anti-poussières doivent également être respectées dans la résidence secondaire, dans les logements de vacances et dans tous les autres lieux de séjour, écoles, crèches... Il faudrait opter pour des vacances en montagne (les acariens disparaissent en altitude), préférer les climats secs, choisir le camping et de toute façon prévoir un lit de camp avec un matelas pneumatique et un sac de couchage synthétique.

Quant aux acaricides et autres pesticides domestiques, tous les produits commercialisés en Belgique furent préalablement soumis à l'agrément auprès du Ministère de la Santé Publique, mais le problème réside dans les abus - en aucun cas, il ne faut dépasser les doses d'emploi indiquées soit disant pour en assurer l'efficacité ! - certains produits pesticides de sécurité connue sont intéressants, car ils exercent à la fois une activité acaricide et une action de nettoyage sur le matériel fécal allergène. Pour exemple, on peut dire que lorsque toutes les mesures de prophylaxie auront été réalisées, si les symptômes persistent, le traitement de la literie par un produit acaricide (Tymasil[®]) peut être bénéfique.

L'Acarex[®]-Test

La guanine est le principal métabolite produit dans le tube digestif des acariens de la poussière de maison. Sa détermination est corrélée avec le principal allergène du Dermatophagoïdes ptéronyssinus : le Der p I.

L'Acarex-Test est un test déterminant la quantité de guanine dans un échantillon de poussière.

En pratique, le test est réalisé de la façon suivante :

1. aspirer 1 m² de la surface de matelas pendant 2 minutes à l'aide d'un petit aspirateur à main ou d'un aspirateur classique après en avoir remplacé le sac. La poussière est ensuite versée dans un flacon stérile.
2. prendre une mesure de poussière fine (éviter peluches, aliments,...) dans la cupule adaptée au couvercle du test et diluer à l'aide du solvant (sachet).
3. plonger la tigette dans l'extrait obtenu et lire immédiatement la réponse colorée qui s'exprime en code 0, +, ++ et +++.

Le résultat obtenu est interprété comme suit :

0 = taux d'allergène faible (Der p I < 10 µgr/g pouss.)

+ = ininterprétable

++ et +++ = taux d'allergène élevé (Der p I > 10 µgr/g pouss.) considéré comme un risque d'asthme aigu chez les personnes atopiques au DPT.

2 µgr/gr -> risque de sensibilisation
10 µgr/gr -> risque d'asthme si sensibilité

C'est un test simple d'emploi qui permet à toute personne de détecter les acariens de poussières par la présence des excréments, les excréments constituant le principal matériel allergénique. Plus précisément, cette technique colorimétrique permet de quantifier la guanine présente dans les excréments mêlés aux poussières. Le résultat du test permet de voir s'il est nécessaire d'effectuer des traitements anti-acariens, à quel endroit surtout l'infestation se situe, comme il permet de vérifier si le traitement appliqué a été suffisant et efficace. En bref, il permet de contrôler régulièrement les mesures d'assainissement prises.

Le test peut être (devrait être !) pratiqué sur diverses poussières provenant de plusieurs endroits tels matelas, couvertures, coussins, peluches, chaises rembourrées, fauteuils, tapis ou moquette. Pour chaque objet ou série d'objets, il faudra changer le sachet de l'aspirateur en marquant la provenance de la poussière. Pour effectuer l'Acarex[®]-Test, il suffit de soigneusement suivre les indications détaillées du fabricant. Le fabricant recommande d'effectuer un contrôle des objets qui se sont avérés positifs tous les trois mois durant la première année. Ensuite, pour vérifier l'efficacité de toute mesure d'assainissement, il suffit d'effectuer le test une fois par an. Il faut en effet prévoir toute possibilité de recolonisation. La boîte contient quatre tests.