

*Ils ne sont pas très jolis, ils sont vraiment très petits,  
ils aiment votre lit, ils provoquent des allergies...*

# ACARIENS



*Ne leur facilitez pas la vie !*

## QUI SONT LES ACARIENS ?

Invisibles à l'œil nu, les acariens sont des animaux microscopiques appartenant à la classe des arachnides, de même que les tiques et les araignées. Ils mesurent de 0,2 à 0,4 mm et un seul gramme de poussière peut en contenir plus de 500.

Les acariens ne vivent que 2 à 3 mois mais se reproduisent très rapidement dès que les conditions sont favorables : **humidité, chaleur, nourriture et obscurité.**

Certains se nourrissent principalement de peaux mortes humaines ou animales, de débris d'ongles et de cheveux. Ils apprécient donc tout particulièrement la literie en raison de la chaleur du lit, de la transpiration du dormeur et de la présence de nourriture. On les retrouve également dans les fauteuils en tissus, les tapis, les peluches.

D'autres préfèrent les moisissures et se développent dès lors dans les lieux de stockage d'aliments (réserves domestiques, granges à foin, entrepôts de céréales), dans les maisons humides, dans les cages des petits animaux ou encore dans les déchets alimentaires.

S'ils sont présents toute l'année dans nos habitats, ils causent apparemment plus de problèmes en automne et en hiver.

Agrandissement 100x



## QUELS SONT LEURS EFFETS SUR LA SANTÉ ?

Les acariens constituent une source majeure d'allergènes<sup>1</sup> dans l'habitat. Néanmoins, ils ne dérangeront pas les personnes non allergiques. Par contre, chez celles qui sont sensibilisées, ils peuvent être responsables de certains symptômes.

Les allergènes d'acariens sont essentiellement présents dans leurs déjections et sur leurs carapaces. Dispersés dans l'air ambiant, ces allergènes entrent en contact avec la peau, les yeux et le système respiratoire. Ils provoquent ainsi des réactions allergiques dont les symptômes les plus fréquents sont : asthme, rhinite, conjonctivite, eczéma atopique.

L'allergie touche 1 personne sur 5 en Belgique, dont la moitié est allergique aux acariens. Par ailleurs, environ 10% des Belges sont asthmatiques, dont près de 65% sont sensibilisés aux acariens.



Un support (matelas, fauteuil, etc.), qui a été contaminé par des acariens, reste allergisant même si ces derniers sont morts. En effet, leurs allergènes sont toujours présents et peuvent se retrouver dans l'air.

<sup>1</sup> Substances responsables de l'allergie

*Même les maisons les plus propres  
ont une certaine population d'acariens.*

*En cas d'allergie, il est conseillé de prendre des mesures  
pour diminuer l'exposition aux allergènes,  
en supprimant les « nids à acariens »  
et en luttant contre leur développement.*

**Davantage d'informations  
vous sont fournies dans ce dépliant.**

à l'initiative de Madame Nathalie HEYARD,  
Députée provinciale en charge du Pôle Social et Santé

Éditeur responsable :  
Pierre-Henry GOFFINET, Directeur général provincial,  
Place Léopold, 1, 6700 Arlon  
communication@province.luxembourg.be  
com.social.sante@province.luxembourg.be  
imprimerie@province.luxembourg.be

Crédit photo : **fotolia**  
by Adobe



**Service d'Analyse des Milieux Intérieurs**

✉ Rue du Carmel, 1 - 6900 MARLOIE

☎ 084/31.05.03 - ☎ 081/31.18.38

✉ samilux@province.luxembourg.be



**SAMI-LUX**



www.province.luxembourg.be

www.province.luxembourg.be

Que faire ?	Pourquoi ?	Comment ?
<p>Maintenir une humidité relative de l'air entre 40 et 60% et une température dans les chambres à coucher entre 16 et 19°C.</p>	<p>Une température et une humidité trop élevées favorisent la multiplication des acariens.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifier les paramètres avec un thermomètre et un hygromètre, ou une station météo.</li> <li>• Aérer le logement 2-3 x/jour pendant 15 minutes, les fenêtres grandes ouvertes, hiver comme été.</li> <li>• Aérer les matelas tous les jours en laissant les lits ouverts quelques heures.</li> </ul>
<p>Supprimer les milieux favorisant le développement des acariens.</p>	<p>Les tapis, les rembourrages, les tissus d'ameublement, les peluches, les endroits moisis et tout objet accumulant la poussière sont des « nids à acariens ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter moquettes, tapis, tentures, fauteuils en tissu, bibliothèques non fermées, peluches et tout objet susceptible d'accumuler de la poussière.</li> <li>• Préférer un sol lisse et lavable à l'eau (carrelage, linoléum, parquet, liège), un canapé en cuir ou similicuir.</li> <li>• Ranger les vêtements, livres et objets dans des meubles ou boîtes fermés (pas sur des étagères !).</li> <li>• Protéger de la chaleur et de l'humidité les stocks de nourriture.</li> </ul>
<p>Nettoyer les surfaces (sol, meubles, objets, etc.).</p>	<p>Un nettoyage soigneux est indispensable pour éliminer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la poussière,</li> <li>• les sources de nourriture pour les acariens (squames, moisissures, etc.),</li> <li>• les acariens morts et leurs déjections.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspirer le sol au moins 1 x/semaine à l'aide d'un aspirateur muni d'un filtre HEPA, ou équivalent, conçu pour éviter de renvoyer dans l'air les acariens et leurs allergènes.</li> <li>• Nettoyer au moins 1 x/semaine avec un tissu humide pour éviter la dispersion de la poussière dans l'air.</li> <li>• En cas de moisissures : <ul style="list-style-type: none"> <li>» résoudre les causes de développement ;</li> <li>» nettoyer les murs et surfaces atteints ;</li> <li>» jeter les éléments moisis.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Protéger le matelas des personnes allergiques.</p>	<p>Une protection du matelas prévient la contamination de celui-ci et diminue le contact du dormeur avec les allergènes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entourer le matelas d'une housse « anti-acariens ». Elle doit : entourer les 6 faces, avoir une fermeture étanche, être mécaniquement imperméable aux acariens, ne pas contenir d'acaricide, être lavable à 60 °C, être perméable à la vapeur d'eau.</li> <li>• Un « textile piège » avec solution attractive (de type Acar'Up®) peut aussi être utilisé. Parlez-en à votre médecin. Attention ! Cela n'éliminera pas les allergènes déjà présents. Il est indispensable d'aspirer le matelas après traitement.</li> <li>• Aspirer le matelas 1 x/semaine et le retourner régulièrement.</li> </ul>
<p>Choisir la literie.</p>	<p>Une literie adaptée permettra de limiter le développement des acariens.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préférer un sommier à lattes amovibles.</li> <li>• Choisir un matelas en mousse synthétique, en latex ou à ressorts ensachés.</li> <li>• Éviter l'usage de couvertures en laine, de couettes en plumes.</li> <li>• Préférer une couette et un oreiller en synthétique ou en coton lavables à 60 °C.</li> </ul>
<p>Éviter l'exposition aux acaricides.</p>	<p>Ces substances chimiques capables de tuer les acariens peuvent être néfastes pour la santé. L'action de ces produits est, par ailleurs, limitée dans le temps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas acheter ni utiliser de produits acaricides, sauf si c'est demandé par votre médecin.</li> <li>• Faire attention lors de l'achat d'objets anti-acariens (matelas, oreillers, housses, fauteuils). Vérifier s'il y a eu un traitement acaricide (cf. emballage, fiche du produit).</li> </ul>
<p>Laver en machine à 60 °C.</p>	<p>À partir de cette température, les acariens sont détruits. Bon à savoir : les températures négatives (gel) tuent également les acariens.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laver les draps 1 x/semaine ; les couettes, oreillers et protections de matelas au moins 2 x/an.</li> <li>• Les objets et tissus non lavables à 60 °C peuvent être emballés dans un plastique, placés au congélateur 24 heures, <b>PUIS</b> lavés à température normale ou aspirés pour en extraire les allergènes.</li> </ul>