

Acariens et des mesures " anti-poussière "

Informations générales :

Une **allergie aux " poussières de maison "** contribue chez beaucoup d'enfants au développement de symptômes respiratoires type **asthme, toux et /ou rhume chronique**. Les **composants les plus allergisants** de cette poussière de maison proviennent d'insectes microscopiques : les **acariens**, présents dans TOUTES nos habitations. Ils se nourrissent principalement de desquamations de notre peau et se nichent dans les matelas. Ils ne survivent pas à une humidité ambiante faible (<40-50%) et sont très rares dans les endroits secs situés en altitude (>1200m).

Certaines mesures visent à une réduction du nombre d'acariens et leur mise en place peut en quelques semaines entraîner une diminution et parfois la disparition des symptômes . Leur application reste **indispensable** pour limiter à un minimum le recours éventuel à des médicaments.

La priorité doit être donnée à la chambre de l'enfant : il y passe au moins la moitié de son temps et la concentration en acariens y est maximale.

Les mesures doivent être appliquées dans TOUS les LIEUX de vie.

Mesures anti poussière préconisées :

- **La chambre idéale** est une " chambre de moine " : aérée, peu chauffée, sans tapis ni carpepe, taux d'humidité normale (idéalement 50), meubles rares et simples, non rembourrés. Leurs surfaces, comme toutes celles de la pièce sont lisses et lavables à l'eau ou avec un chiffon humide.
- **La literie** : préférer tout ce qui est **synthétique** : couette, oreiller (le plus fin possible), matelas... (éviter couvertures et vieux matelas en laine, édredons ou oreillers en plume...) On trouve des housses spéciales anti acariens dans le

commerce. Une alternative consiste en un spray "**ACARUP**" qui se pulvérise sur un tissu posé sur le matelas et qui "attire" les acariens", ce tissu est ensuite lavé. L'oreiller doit être lavé une fois par semaine de même que les draps à minimum 60° (pour tuer les acariens). La couette sera lavée une fois par mois à 60° également.

- Les **jouets** en peluche sont à éviter... au pire le doudou sera lavé une fois par semaine ou congelé (12h) ou passé au sèche linge très chaud.
- Les **animaux domestiques** sont fortement déconseillés et sont d'office INTERDITS dans la chambre de l'enfant. Il faut utiliser des aspirateurs à filtre spécial et filtrer l'air. Les animaux doivent être régulièrement lavés à l'eau.
- Les mêmes mesures sont suggérées pour le reste de la maison et pour les lieux où l'enfant séjourne régulièrement (salle de jeux, salon, gardienne, grands parents, ...)

NB : Le **tabagisme passif** joue un rôle très important dans le contrôle de l'environnement, même si ce ne sont pas des mécanismes d'allergie en cause. Chez l'enfant et surtout chez celui qui présente des problèmes respiratoires, les effets néfastes du tabagisme ambiant ont été clairement démontrés.

IL EST FONDAMENTAL D'ARRETER DE FUMER DANS L'HABITATION !!!