



# Allergie : profitez des beaux jours pour chasser les acariens

Responsables de 45 % des allergies, les acariens sont dans toutes les maisons, même les plus propres et saines.

Mais comme on les retrouve dans des endroits bien spécifiques, il est facile de prévenir leur prolifération et de les combattre efficacement.

Suivez notre petit guide pratique pour combattre les acariens dans la maison.

L'allergie correspond à une anomalie des barrières qui normalement nous protègent des agressions extérieures que sont les allergènes, les virus, les polluants (particules fines, composés organiques volatils...).

Chez les personnes allergiques, ces barrières naturelles (nez, yeux...) sont trop perméables avec l'extérieur. En inspirant, ces personnes font pénétrer les allergènes dans leurs muqueuses nasales, entraînant une réaction excessive du système immunitaire qui se manifeste par une kyrielle de réactions bien connues : nez qui coule, bouché ou qui démange, séries d'éternuements, perte d'odorat, gonflement des paupières, larmoiements, picotements et rougeurs des yeux.

Les médecins regroupent ces symptômes sous les termes de rhinite allergique (le fameux rhume des foins) et/ou conjonctivite allergique.

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE ALLERGIE AUX ACARIENS ?

Lorsque les allergènes pénètrent plus profondément dans les poumons, ils provoquent des contractions spasmodiques des muscles lisses des bronchioles et une hypersécrétion du mucus. La personne éprouve des difficultés respiratoires (surtout à expirer l'air contenu dans les poumons), un sentiment d'oppression dans la poitrine, sa respiration est sifflante, sa toux irritante. C'est l'asthme allergique, qui touche plus de 20 % de ceux qui souffrent de rhinite allergique.

Dans tous les cas, la personne est gênée et souffre notamment de troubles du sommeil, de fatigue et d'irritabilité. L'intensité des symptômes est, bien sûr, modulée par la quantité d'allergènes rencontrés, et l'on peut n'avoir qu'une ou deux de ces réactions, mais également les trois, successivement au fil des ans, ou simultanément. Tout dépend de son terrain (génétique), de la nature et de la quantité des allergènes inhalés (pneumallergènes).

## LES ACARIENS APPRÉCIENT LA CHALEUR ET L'HUMIDITÉ

Présents dans la poussière, l'air et même dans le lait maternel, ce sont les principaux responsables des allergies respiratoires, puisqu'ils concernent tout au long de l'année de 53 à 88 % des personnes allergiques en fonction des régions. Ces arthropodes invisibles à l'œil nu (0,2 à 0,4 mm de long) ne vivent que 2 ou 3 mois, mais se reproduisent très vite toute l'année, sur les tapis, rideaux, matelas...

Les acariens apprécient particulièrement la chaleur (l'idéal : 22-24 °C) et l'humidité (> 60 %), avec une prédilection pour l'intérieur des vieilles maisons ou des résidences secondaires mal aérées.

### Comment se débarrasser des acariens à la maison ?



Scannez-moi

## A savoir

Des acariens dans le lait maternel : des chercheurs ont démontré que des allergènes d'acariens peuvent être présents dans le lait maternel et favoriser la sensibilisation des enfants.

Et ce n'est pas tout : à l'âge de cinq ans, les enfants nés de mères ayant un terrain allergique et un taux élevé d'allergènes dans leur lait souffraient plus souvent d'asthme et de rhinite que les autres. Ce qui tendrait à prouver que les allergènes respiratoires peuvent non seulement sensibiliser les enfants par voie aérienne, mais aussi par voie orale.



## COMMENT FAIRE LE DIAGNOSTIC ?

Si ces symptômes persistent ou resurgissent chaque année à la même époque, il faut consulter son médecin généraliste, qui orientera si nécessaire vers un allergologue.

Seul un bilan allergologique permet en effet de confirmer le diagnostic d'allergie et d'identifier précisément le type d'allergène responsable. Essentiel sera l'interrogatoire sur la nature des symptômes, le lieu d'habitation, la présence d'un animal, l'environnement du travail...

Les symptômes des allergies au pollen sont par exemple souvent plus marqués et ils ne se manifestent en général qu'au printemps. Les allergies aux acariens provoquent des éternuements moins violents, mais plutôt un nez bouché qui rend le sommeil difficile.

