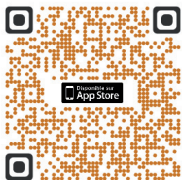




Allergie aux acariens : attention au pic d'automne

Ils se cachent dans nos lits, nos vêtements ou nos placards et perturbent la vie de près d'une personne sur dix et la cause de l'asthme d'une personne asthmatique sur deux. En automne, les acariens sont encore plus présents... Alors, suivez ces quelques conseils pour limiter leur prolifération.

**Téléchargez l'Appli Allergik
pour reconnaître facilement
les principaux allergènes
responsables des allergies croisées.**



sur Apple Store



sur Google Play

L'AUTOMNE, UNE PÉRIODE À RISQUE

L'automne, des conditions idéales pour les acariens

Avec l'automne, la température baisse et l'humidité s'installe.

En conséquence, nous fermons les fenêtres et remettons le chauffage en marche. Les conditions sont idéales, à savoir chaleur et humidité, pour que se développent ces minuscules envahisseurs qui se nourrissent de squames humains et animaux (débris de peau, de cheveux, de poils, d'ongles).

Acariens et rhinite allergique

Les acariens (ou plus exactement les déjections, sécrétions et débris d'acariens qui, volatiles, se retrouvent mélangés à la poussière) provoquent des allergies, dont la manifestation la plus courante est la rhinite allergique.

Cette rhinite allergique s'accompagne de symptômes invalidants dans la vie quotidienne puisque démangeaisons, nez bouché, écoulement nasal, salve d'éternuements, etc., entraînent des troubles du sommeil, fatigue et somnolence, irritabilité, maux de tête, perturbant la vie familiale, scolaire et professionnelle.

Si l'allergie aux acariens est « per annuelle », c'est-à-dire qu'elle se manifeste toute l'année, il existe cependant un pic en automne.

Rhinite allergique et asthme

Il faut savoir également que la rhinite allergique évolue souvent vers un asthme.

C'est ainsi que 20% des personnes atteintes de rhinite allergique souffrent également d'asthme et que 75% des asthmatiques ont une rhinite allergique associée.

Cette précision est très importante car elle souligne l'importance de diagnostiquer et de traiter toute allergie respiratoire, afin qu'elle n'évolue pas vers une deuxième maladie.

COMMENT LUTTER CONTRE LES ACARIENS ?

Il est difficile d'éliminer totalement les acariens de son logement.

En revanche, notre environnement intérieur peut être contrôlé avec pour objectif de limiter l'humidité et la poussière.

En pratique :

- Aérez votre logement tous les jours pendant 30 minutes, et ce, toute l'année, même en hiver.
- Ne pas chauffer au-dessus de 20°C.
- Veillez à ce que le taux d'humidité ne dépasse pas 50%.
- Entretenez votre literie (matelas, sommier) et ses accessoires (draps, oreillers, couvertures...) :
- Posez une housse anti-acariens, lavez les draps une fois par semaine à 60°C en l'absence de housses anti-acariens, lavez les couvertures et les couettes une fois par mois, lavez la housse anti-acariens à 60°C deux fois par an, préférez un sommier à lattes, évitez les couettes en duvet naturel riches en acariens et difficiles à nettoyer.
- Nettoyez les sols et objets à risque :
- Aspirez une à deux fois par semaine, particulièrement sous les meubles, lavez les rideaux et coussins à 60°C, privilégiez les peluches lavables en machine à 60°C.
- Décalez d'une dizaine de centimètres du mur les meubles.
- Préférez les stores aux rideaux.
- Privilégiez les sols lisses et lavables (carrelage, parquet vitrifié) aux moquettes et autres tapis à poils longs.
- Préférez les meubles fermés (armoires, commodes) aux étagères et limitez le nombre de bibelots.
- Choisissez une literie synthétique (pas de plumes ni de laine).
- Ne laissez pas les animaux domestiques entrer dans les chambres et ne mettez pas de plantes dans les chambres à coucher.

DÉPISTAGE, TRAITEMENT ET DÉSENSIBILISATION

Le traitement de la rhinite allergique repose sur la prise en charge des symptômes (gouttes, collyres, sprays, comprimés, gélules...).

En cas d'allergie sévère, seule la désensibilisation (immunothérapie allergénique) permet d'enrayer l'évolution de la maladie.

Elle est réalisée par voie sublinguale (on dépose une goutte sous la langue) et vise à habituer progressivement l'organisme aux allergènes.



Tout savoir sur les acariens en vidéo



Scannez-le