

Les acariens sont, pour la plupart, invisibles à l'œil nu. Ils se logent partout, se nourrissant notamment des squames de peau. Ils aiment les milieux chauds (20 à 30°C) et humides. ⁽¹⁾

La première étape pour minimiser les allergies est de réduire au maximum la présence d'acariens chez soi.

Pour cela, voici quelques mesures :

Literie ⁽¹⁾

- Installer un sommier métallique ou à lattes de bois,
- Aérer le lit tous les matins et changer de draps chaque semaine,
- Utiliser des matelas et des housses de matelas anti-acariens,
- Privilégier un matelas et des oreillers synthétiques (en mousse si possible).

Humidité ⁽¹⁾

- Aérer tous les jours, en particulier la chambre pendant 30 minutes, y compris par temps sec et humide !
- Utiliser des dessiccants ou déshumidificateurs d'air,
- Éviter de faire sécher du linge dans une pièce mal ventilée,
- Réduire le nombre de plantes vertes et d'aquariums .



Grand ménage ⁽¹⁾

- Passer l'aspirateur (muni d'un filtre HEPA*) 1 à 2 fois par semaine,
- Faire un dépoussiérage approfondi avec un chiffon humide ou en microfibre, au minimum 1 fois par semaine,
- Laver à 60°C :
 - 1 fois par semaine les draps,
 - 1 fois par mois les oreillers et couettes,
 - tous les 3 mois les peluches.

Température ⁽²⁾

Baisser la température à 18-22°C maximum en fonction des pièces.

* HEPA : Haute Efficacité pour les Particules Aériennes

(1) B. Courtieux, C. Boudot. L'allergie aux acariens. Actualités Pharmaceutiques. 2019 ; 58(588) : 43-45.

(2) Assurance Maladie. Vivre au quotidien avec une allergie. Mis à jour le 03 décembre 2020. Informations disponibles sur :

www.ameli.fr/assure/sante/themes/allergies/vivre-allergique (consulté le 08/04/21).

21/04/66248181/PM/015 - 08763