

# Allergique aux acariens ?



Je m'informe...



# Connaître mon allergie



## Définition

Les acariens sont des animaux microscopiques (200 à 600  $\mu\text{m}$ ) appartenant à la classe des arachnides (araignées). Ils possèdent 4 paires de pattes articulées.

Les femelles ont une taille plus importante que les mâles. Il existe plus de 50 000 variétés d'acariens dans le monde. Leur vie est courte mais ils se reproduisent très vite.

**Un matelas peut contenir près de 2 millions d'acariens et on peut trouver jusqu'à 2 000 acariens par gramme de poussière.**

Seules quelques espèces sont responsables des allergies


- Les *Dermatophagoides pteronyssinus* et les *Dermatophagoides farinae* sont les acariens les plus répandus dans nos foyers. Ils appartiennent à la famille des *Pyroglyphidae* (ou acariens domestiques).

Les espèces suivantes sont moins fréquemment rencontrées :

- *Blomia tropicalis*
- *Acarus siro*
- *Tyrophagus putrescentiae*



## Où trouve-t-on les acariens ?



Les acariens vivent et se reproduisent dans des milieux chauds (25°C) et humides (+ de 50 % d'humidité relative).

Ainsi, on les retrouve dans les régions humides du globe, mais aussi sous les climats tempérés à l'intérieur des maisons, dans la poussière de maison, la literie, les meubles rembourrés, la moquette, les tapis, les rideaux, les draps, les peluches...

## Existe-t-il une période particulière pour l'allergie aux acariens ?

Les allergies aux acariens sont dites allergies perannuelles : elles se manifestent tout au long de l'année.

Cependant, il existe des périodes de l'année où les symptômes sont plus importants.

Notamment au début de l'automne, nos environnements sont plus confinés : nous ouvrons moins nos fenêtres, nous mettons en route les circuits de chauffage.

De fait, la température et l'humidité ambiantes augmentent.

Tous ces éléments réunis favorisent la prolifération des acariens.

**Ce ne sont pas les acariens en eux-mêmes qui provoquent les allergies, mais des particules issues des acariens (déjections, sécrétions...).**

**Les acariens se nourrissent de squames humaines (micro-particules que notre corps sème un peu partout chaque jour), de cheveux, d'ongles et de poils d'animaux.**

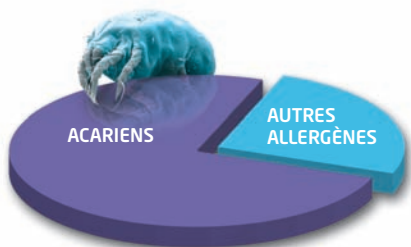
# Connaître mon allergie

**L'allergie** aux acariens est l'une des allergies les plus courantes

Les acariens sont responsables de

**75 %**

des allergies respiratoires



Les enfants sensibilisés aux acariens présentent 5 fois plus de risques de développer un asthme

## 1. Définition de l'allergie

L'allergie correspond à une réponse anormale du système immunitaire suite à un contact avec une substance étrangère, l'allergène.

L'allergène, tout à fait inoffensif pour certains, sera considéré comme dangereux par les personnes sensibilisées et provoquera une réaction allergique.

### Le mécanisme de l'allergie se déroule en 2 temps :

- Tout d'abord, une phase de sensibilisation au cours de laquelle le système immunitaire identifie la substance comme un allergène.
- Puis, lorsque l'organisme entre de nouveau en contact avec l'allergène, la phase allergique se déclenche.



## 2. Les symptômes

La rhinite allergique perannuelle est une réaction aux acariens lorsqu'ils entrent en contact avec le nez et les yeux.

De survenue parfois brutale, les signes évocateurs de la rhinite perannuelle sont :

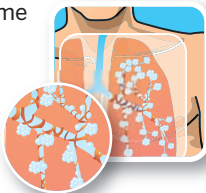
- Un écoulement nasal clair.
- Une obstruction nasale plus ou moins importante.
- Des crises d'éternuements en salve.
- Des démangeaisons du nez et/ou du palais.
- Et très souvent une conjonctivite sous la forme de larmoiements, rougeurs et picotements.



**Si elle n'est pas traitée, la rhinite allergique peut s'aggraver, voire évoluer vers un asthme allergique.**

Les symptômes évocateurs d'un asthme allergique associé sont :

- Des difficultés respiratoires, avec une sensation d'oppression thoracique.
- Une toux sèche.
- Une respiration sifflante.



**L'allergie aux acariens peut aussi provoquer, dans certains cas, une dermatite atopique ou un eczéma atopique.**

Les symptômes sont :

- Rougeurs et démangeaisons au niveau du visage, du cuir chevelu et des plis de flexion des membres.

## 3. Qualité de vie

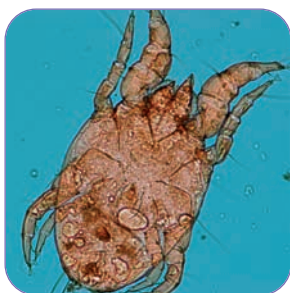
Il s'agit d'une maladie très handicapante avec des conséquences sur les activités quotidiennes, scolaires et professionnelles (perturbation du sommeil, fatigue permanente) et les loisirs.

# Connaître mon allergie



## *Dermotophagoides pteronyssinus*

**Habitat :** maison.  
**Géographie :** espèce la plus répandue. Majoritaire en Europe.  
**Durée de vie :** 60 à 80 jours.  
**Ponte :** 120 œufs par femelle.



## *Dermotophagoides farinae*

**Habitat :** maison.  
**Géographie :** 2<sup>ème</sup> espèce la plus répandue. Amérique du Nord, Japon, et sur les côtes de la Méditerranée.  
**Durée de vie :** 70 jours.  
**Ponte :** 80 œufs par femelle.



## *Blomia tropicalis*

**Habitat :** maison tropicale.  
**Géographie :** régions tropicales et subtropicales : Afrique, Amérique Centrale et Amérique du Sud.  
**Durée de vie :** 58 jours.  
**Ponte :** 28 œufs par femelle.



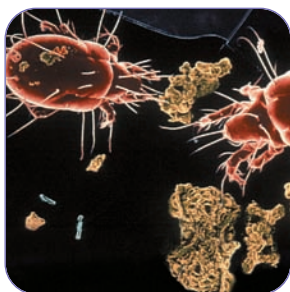
## *Acarus siro*

**Habitat :** lieux de stockage de céréales, semences.

**Géographie :** ensemble de la planète.

**Durée de vie :** 25 jours.

**Ponte :** 50 œufs par femelle.



## *Tyrophagus putrescentiae*

**Habitat :** produits stockés (céréales, légumes, semences, fruits...) et occasionnellement salle de bains et cuisine.

**Géographie :** régions tropicales et subtropicales.

**Durée de vie :** 20 jours.

**Ponte :** 350 œufs par femelle.

### ■ Le saviez-vous ?

## Les allergies croisées

Allergique aux acariens, un patient peut aussi présenter des manifestations allergiques avec certains aliments. Le système immunitaire reconnaît une molécule précise de l'acarien (la tropomyosine) que l'on retrouve aussi dans certains aliments. Ainsi, les acariens peuvent croiser avec l'escargot, les crevettes et la langouste...



# Que faire pour combattre mon allergie ?



## Quelques précautions

## Pourquoi ?

**Réduire l'humidité intérieure**

Une humidité trop élevée favorise la prolifération des acariens.

**Contrôler la température intérieure**

Une température élevée permet aux acariens de se multiplier.

**Nettoyer les surfaces et les objets à risque**

Les moquettes, les tissus, les peluches sont des réservoirs à acariens.

**Utiliser des acaricides**

L'efficacité de certains acaricides est prouvée (benzoate de benzyle poudre et mousse, benzoate de benzyle et acide tannique, esbiol et butoxyle de pipéronyle, natamycine).

**Changer et entretenir la literie**

Les couettes, draps et matelas sont des lieux de prédilection pour les acariens.

**Utiliser des housses anti-acariens**

Pour ne plus être en contact avec les acariens.

## J'évite...

L'éviction consiste à prendre toutes les mesures pour lutter contre la présence des acariens et limiter le contact de la personne allergique avec eux. Pour cela, il est préférable d'adapter les lieux de vie et de traiter les objets propices au développement des acariens. Le but final de toutes ces mesures est d'empêcher leur prolifération.

**C'est le premier pas vers une amélioration des symptômes de l'allergie.**

En pratique	Quand ?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ventiler la maison</li><li>• Aérer les lits et les chambres le matin, surtout par temps froid et sec</li><li>• Utiliser des déshumidificateurs</li><li>• Ne pas faire sécher le linge dans les chambres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les jours pendant 15 minutes</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Maintenir des températures raisonnables (18 à 20°C) surtout dans les chambres à coucher</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout au long de l'année (surtout en période hivernale)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Laver les rideaux, coussins... à 60°C</li><li>• Préférer le parquet et le linoléum à la moquette</li><li>• Privilégier les peluches lavables en machine à 60°C</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les 2 mois</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• À utiliser après aspiration complète</li><li>• Répéter l'aspiration après utilisation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les 3 à 6 mois</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Laver les draps en machine à 60°C</li><li>• Changer les draps régulièrement</li><li>• Aspirer régulièrement le matelas avec du matériel adapté (aspirateur avec un filtre HEPA 13 - 14)</li><li>• Éviter les couettes en duvet naturel</li><li>• Préférer les sommiers à lattes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toutes les 2 semaines</li><li>• Toutes les semaines</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La housse doit envelopper totalement le matelas et être de qualité médicale</li><li>• Laver la housse à 60°C</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 fois par an</li></ul>

■ Vous souhaitez être informé sur les housses anti-acariens Dom'HouS, consultez le site [www.stallergenes.fr](http://www.stallergenes.fr)

# Que faire pour combattre mon allergie ?

**Je soulage** les symptômes

Les traitements dits "symptomatiques", soit par voie locale (gouttes, collyres), soit par voie générale (comprimés, gélules), peuvent être pris pendant la période où les symptômes sont présents.

**Ces médicaments agissent sur les symptômes en masquant la réaction allergique mais sans la supprimer.**

Exemples de traitements "symptomatiques" :  
antihistaminiques, corticoïdes.



## Je traite la cause

L'avis d'un allergologue est indispensable pour identifier l'allergène en cause et s'assurer de sa responsabilité dans la survenue de ces symptômes.

Cette identification s'appelle un diagnostic.

### Diagnostic

#### **Le diagnostic se déroule en 3 étapes :**

- Un interrogatoire minutieux.
- Un examen clinique.
- Des tests cutanés.

Il peut conduire à la mise en place d'un traitement de désensibilisation.

### Désensibilisation

**La désensibilisation est le seul traitement qui traite la cause de la maladie allergique.**

#### **La désensibilisation se déroule en 2 phases :**

- Une phase initiale qui consiste en une administration progressive de doses croissantes d'allergènes afin de réhabituer l'organisme aux acariens responsables de l'allergie.
- Une phase d'entretien qui consiste ensuite à prendre la même dose à intervalles réguliers pendant 3 années consécutives.

#### **La désensibilisation peut être administrée sous 2 formes :**

- **Voie injectable**  
Injection sous-cutanée au niveau du bras.  
Traitement au cabinet du médecin.
- **Voie sublinguale**  
Solution d'allergènes déposée sous la langue, à jeun.  
Traitement à domicile selon les indications du médecin.

# La désensibilisation

## 4 bénéfices essentiels

pour une qualité de vie retrouvée :

1. Diminue voire supprime les symptômes à terme
2. Diminue la consommation des traitements symptomatiques associés à l'allergie
3. Évite la sensibilisation à d'autres allergènes
4. Prévient l'évolution de la rhinite vers l'asthme

## Les clés de l'efficacité :

1. Un traitement précoce
2. La régularité des prises

Demandez conseil  
à votre **médecin spécialiste**

 **STALLERGENES**

6, rue Alexis de Tocqueville - 92183 Antony Cedex

**Ligne patients :**

Tél. : +33 (0) 1 55 59 20 60 - Fax : +33 (0) 1 55 59 20 01

**Suivi de la commande :**

- Par SMS : si vous nous communiquez votre N° de portable
- Sur internet : [www.stallergenes.fr](http://www.stallergenes.fr)
- Sur le serveur vocal : 01 55 59 25 98