

## Prévenir l'apparition des acariens en intérieur - Fiche conseil

---

### Cette fiche liste des mesures de premier recours.

L'allergie aux acariens est essentiellement due aux déjections des acariens vivants et aux particules des acariens morts.

Les acariens sont présents toute l'année, mais leur prolifération est plus importante au printemps et à l'automne.

Pour lutter contre les acariens, appliquez les règles suivantes dans tout votre domicile, en prêtant une attention particulière à la **chambre à coucher** de la personne allergique.

### Chambre à coucher

- **Aérez les pièces quotidiennement (ouvrez les fenêtres pendant 15 à 20 minutes matin et soir). Retirez la couverture du lit (ou ouvrez le lit) durant la période d'aération.**
- Maintenez une température aux alentours de 19 °C, car les acariens se développent de manière optimale entre 23 °C et 25 °C.
- Maintenez un taux d'humidité aux alentours de 50 % (achetez un hygromètre pour mesurer le taux d'humidité), car une forte humidité favorise le développement des acariens.

### Literie

- Évitez de sauter sur les lits.
- Préférez un matelas en mousse ou en latex, évitez les matelas en laine. Les matelas dits "anti-acariens" ou "traités contre les acariens" ne sont pas efficaces.
- Utilisez une **housse de matelas anti-acariens (non remboursée par l'Assurance Maladie mais prise en charge par certaines mutuelles)**.
  - Achetez ce type de housse auprès de laboratoires ou de magasins spécialisés pour garantir leur qualité.
  - Englobez complètement le matelas et fermez la housse avec la fermeture éclair.
  - Lavez la housse à plus de 60 °C deux fois par an.
- Passez minutieusement l'aspirateur sur le matelas plusieurs fois par an.
- **La literie (oreillers, couette) en plume est le plus gros pourvoyeur d'acariens et est à éviter au maximum.** Remplacez-la par du synthétique. En cas de literie en plume non remplaçable, mettez une housse anti-acariens et lavez celle-ci deux fois par an.
- Les draps, housses d'oreillers et couettes en coton doivent être lavés au moins 1 fois par semaine à 60 °C.
- **Les sommiers tapissiers sont très riches en acariens, préférez-leur donc des sommiers à lattes.**
- En cas de lit superposé, la personne allergique doit si possible être sur le lit du haut.

### Lavage du linge

- Notez que l'élimination des allergènes se fait dès 30 °C et l'élimination des acariens dès 60 °C.
- Le nettoyage à la vapeur n'est **pas** efficace.
- Le nettoyage à sec détruit les acariens vivants, mais les allergènes peuvent persister.

## Ménage

- Utilisez un aspirateur équipé d'un filtre HEPA indice 13 (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) en évitant les modèles sans sac.
- Passez l'aspirateur en laissant les fenêtres ouvertes.
- L'utilisation d'acaricides est responsable d'une pollution de l'air intérieur et est déconseillée.
- Traquez et traitez les infiltrations.
- Pour la poussière, utilisez un tissu en microfibres ou un chiffon légèrement imbibé d'eau.

## Notez que les meubles listés ci-après sont favorables au développement des acariens :

- canapés,
- revêtements textiles : moquettes, jonc de mer, coco,
- jouets en peluche : limitez leur nombre sur les lits et lavez-les tous les 3 mois. Pour cela, placez-les au congélateur durant 24 heures puis lavez-les à 30 °C ou 40 °C,
- préférez les rangements fermés aux étagères et évitez les bibelots,
- lavez vos rideaux deux fois par an.

Si vous vivez dans une zone dont le climat est chaud et humide, il est préférable de conserver la farine au réfrigérateur dans un récipient fermé hermétiquement.

Ces mesures sont à effectuer également sur les lieux de vacances.

Les conditions atmosphériques au-delà de 1500 mètres d'altitude ne permettent pas aux acariens de se développer.

En cas de persistance des symptômes allergiques et de résistance aux traitements, des mesures supplémentaires d'éradication peuvent être discutées. La visite d'un **conseiller médical en environnement intérieur** peut également vous aider à évaluer la présence d'acariens ou d'autres allergènes à votre domicile et vous donner des conseils adaptés à votre logement. Cette intervention peut être prise en charge par certains organismes (Agence Régionale de Santé, certaines mutuelles, Caisse d'Allocation Familiale...) si elle vous a été prescrite par un médecin. Renseignez-vous sur les possibilités de prise en charge qui vous concernent auprès de votre médecin et du conseiller avant d'organiser la visite.

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes**.



**Allergie aux acariens : mesures préventives**

CHU de Nantes  
Site internet



**Les conseillers en environnement intérieur**

CMEI  
Site internet