

Allergie aux acariens

Description, traitement et conseils



Comprendre l'allergie aux acariens

Le mot «allergie» signifie «réaction à un corps étranger», ce qui décrit très bien ce qui se passe dans votre organisme pendant une allergie. Car une allergie, ce n'est rien d'autre qu'une réaction de défense excessive du système immunitaire face à certaines substances environnementales habituellement inoffensives. Ces substances sont des allergènes.

Dans le cas d'une allergie aux acariens, également appelée allergie à la poussière de maison, l'organisme réagit à des allergènes provenant des déjections et des cellules mortes des acariens. Les allergènes se lient aux particules de poussière et se propagent de cette façon.

Les symptômes possibles de l'allergie aux acariens



Nez : Rhinite allergique avec envie d'éternuer, congestion nasale ou écoulement nasal, inflammation chronique des sinus, diminution de l'odorat



Yeux : Conjonctivite allergique avec démangeaison oculaire, rougeur oculaire et yeux larmoyants



Poumons : Asthme allergique avec toux irritative et essoufflement



Peau : Dermatite atopique accompagnée d'une éruption cutanée avec démangeaison et rougeur (en cas d'allergie alimentaire croisée)



Bouche : Gonflements et démangeaisons dans la zone buccale



État général : Troubles du sommeil

Une allergie aux acariens peut passer des voies respiratoires supérieures aux voies respiratoires inférieures et un asthme allergique peut se développer.



L'allergie aux acariens n'est pas saisonnière, contrairement à l'allergie au pollen. Les personnes concernées évoquent un nez bouché en permanence, des crises d'éternuement, des phases d'écoulement nasal alternant avec des phases asymptomatiques, ainsi qu'une diminution de l'odorat.

Au contact avec les allergènes des acariens

En raison de leur petite taille, les acariens se développent largement en fonction du climat de leur environnement.

Ils ont besoin d'une humidité relative élevée (un taux d'humidité relative de 75 % à 25 °C est idéal) que l'on ne trouve en intérieur que lorsque l'humidité de l'air extérieur est élevée ou uniquement dans les «niches» qui leur offrent un microclimat propice, comme les matelas.

La présence d'acariens dans les tapis, les moquettes et les meubles rembourrés varie selon les saisons : on les trouve surtout pendant les mois d'été, quand il n'y a pas de chauffage. À l'inverse, les acariens sont peu nombreux à la fin de la période de chauffage (lorsque l'air est sec). En automne et en hiver, on observe toutefois de grandes quantités de déjections et de cellules mortes d'acariens, lesquelles se dessèchent par le chauffage et se dispersent en tourbillons dans l'air. En hiver, on passe plus de temps à l'intérieur qu'en été, ce qui fait que les symptômes (voir la liste précitée) peuvent être paradoxalement plus marqués durant la saison froide.



La présence d'acariens de poussière de maison n'est pas un signe de manque d'hygiène. Ils sont naturellement présents dans notre environnement domestique. Dans la poussière de maison, ce sont les acariens qui constituent la source principale d'allergènes.

Les acariens colonisent généralement les endroits où les gens sont couchés ou assis. On les retrouve donc principalement dans les lits, mais également dans les tapis, les meubles rembourrés, les rideaux, les fourrures, les tapisseries textiles, et même dans les vêtements et les animaux en peluche. Les acariens de stockage sont présents dans les milieux agricoles, à l'intérieur des logements et dans les aliments (foin, paille, fourrage et provisions alimentaires).

Outre les acariens et leurs excréments, on trouve de nombreux autres allergènes dans la poussière de maison (comme des poils d'animaux, des moisissures, des restes de nourriture ou des fibres textiles), lesquels peuvent également déclencher des allergies.

Connaître les possibilités de traitement

Antiallergiques

Si vous souffrez de réactions allergiques, votre médecin peut vous prescrire des médicaments qui atténueront les symptômes de la maladie. Il s'agit le plus souvent d'antiallergiques, à savoir d'un grand groupe de substances actives utilisées pour le traitement de pathologies allergiques. Elles ont des propriétés antiallergiques, anti-inflammatoires, immunosuppressives, antihistaminiques et stabilisatrices de mastocytes. Les antiallergiques peuvent être administrés localement, oralement ou par injection.

L'immunothérapie spécifique

L'immunothérapie spécifique permet de traiter la cause de l'allergie aux acariens. Par l'administration régulière des substances étrangères qui sont à l'origine de vos allergies, elle peut influencer votre système immunitaire de façon positive, et donc induire une tolérance de l'organisme face à ces allergènes. L'immunothérapie spécifique doit être effectuée sur au moins trois ans.

Faits importants

- 1 Pour un traitement en urgence des réactions allergiques dues au pollen, il existe des antiallergiques qui peuvent vous aider à réduire les symptômes.
- 2 Les antiallergiques peuvent avoir des propriétés antiallergiques, anti-inflammatoires, immunosuppressives, antihistaminiques et stabilisatrices de mastocytes.
- 3 L'immunothérapie spécifique traite la cause de votre allergie aux acariens. Elle peut permettre une régression durable des symptômes et améliorer votre qualité de vie à long terme.
- 4 Elle doit être appliquée au stade le plus précoce de la maladie. Elle peut prendre la forme d'injections, de gouttes ou de comprimés. Pour qu'il soit efficace, le traitement doit s'étendre sur au moins trois années consécutives.

Mieux vivre au quotidien

En cas d'allergie aux acariens, il est important d'éviter les substances allergènes. Il faut, entre autres, créer un environnement défavorable au développement des acariens pour que leur nombre diminue. Les conseils ci-après vous aideront à diminuer efficacement les symptômes dus à votre allergie.

Conseils pour le quotidien



Si possible, supprimez tous les textiles d'intérieur, comme les fauteuils rembourrés, les tapis ou les rideaux.



Enveloppez les matelas, les couvertures et les oreillers dans des housses imperméables aux acariens et aux allergènes.



Créez un climat « hostile aux acariens » en aérant souvent et en limitant l'apport d'humidité. Maintenez une température constamment inférieure à 22 °C dans vos pièces; elle doit être de 18 °C dans les chambres à coucher.



Si possible, lavez vos vêtements et le linge de lit à 60 °C pendant au moins 60 minutes.



Nettoyez à fond les pièces et les textiles avec un aspirateur équipé d'un filtre à particules fines.



Idéalement, arrêtez complètement de fumer.



Passez de préférence vos vacances en montagne, car il est rare de trouver des acariens au-dessus de 1300 mètres. Choisissez de préférence des chambres spécialement aménagées pour les personnes allergiques.