

Comment réduire les acariens et protéger les enfants des allergies ?

Les acariens, de minuscules micro-organismes invisibles à l'œil nu, habitent principalement nos maisons, se nourrissant de peaux mortes et prospérant dans des environnements chauds et humides. Bien qu'ils soient inoffensifs pour certaines personnes, leurs déjections constituent de puissants allergènes qui peuvent déclencher de graves allergies respiratoires et cutanées, surtout chez les enfants. Ces allergies se manifestent fréquemment par des rhinites, de l'asthme, des démangeaisons et des yeux larmoyants, impactant la qualité de vie et le sommeil des plus jeunes. Ce guide propose des mesures simples et efficaces pour limiter la présence des acariens, en mettant l'accent sur la chambre des enfants.

Comprendre les acariens et les allergies

Les acariens appartiennent à la famille des arthropodes, proches des araignées. Ils préfèrent les endroits sombres, chauds et humides, se concentrant notamment dans les matelas, les oreillers, les tapis et les tissus où ils trouvent leur nourriture. Leur cycle de vie rapide et leur reproduction prolifique favorisent leur multiplication continue. Ces micro-organismes ne sont pas directement responsables des allergies. En réalité, ce sont leurs déjections et certains fragments de leur corps qui, une fois inhalés, déclenchent des réactions allergiques. Ces allergènes provoquent une suractivation du système immunitaire chez les enfants sensibles, entraînant des symptômes variés allant de la rhinite allergique à l'asthme, en passant par des irritations oculaires. Les symptômes courants chez les enfants incluent des éternuements, un écoulement nasal, des yeux rouges et qui démangent, ainsi qu'une toux. Dans certains cas, des difficultés respiratoires nocturnes peuvent survenir. Les réactions allergiques sont souvent plus marquées durant la nuit et le matin, période où les enfants passent le plus de temps dans leur lit.

Réduire l'humidité et contrôler la température

L'humidité joue un rôle crucial dans la prolifération des acariens. Un taux d'humidité supérieur à 50 % favorise leur développement. Pour diminuer leur présence, il est recommandé de maintenir une humidité relative entre 40 % et 50 % dans la maison, en portant une attention particulière à la chambre des enfants. Une bonne aération quotidienne permet de réguler cette humidité efficacement. Pour gérer l'humidité, l'utilisation d'un déshumidificateur dans les pièces sujettes à l'humidité excessive peut s'avérer utile. Aérer chaque pièce pendant au moins 15 minutes tous les jours, idéalement le matin, aide à évacuer l'humidité et à renouveler l'air. Éviter de faire sécher le linge dans la chambre des enfants contribue également à diminuer le taux d'humidité ambiante. La température de la chambre est également importante. Les acariens se développent mieux dans des environnements tempérés, généralement autour de 20 à 25°C. Il est donc conseillé de maintenir la température de la chambre des enfants entre 18°C et 20°C pour limiter leur multiplication.

Les mesures spécifiques pour la chambre des enfants

Investir dans des housses anti-acariens est essentiel pour protéger matelas et oreillers. Ces housses créent une barrière physique entre les acariens et les enfants, empêchant ainsi la dispersion des allergènes dans l'air. Le lavage fréquent du linge de lit et des peluches représente une autre mesure importante. Les draps, taies d'oreiller et housses de couette doivent être lavés chaque semaine à 60°C pour éliminer les acariens. Les peluches, souvent sources d'allergies, doivent également être lavées régulièrement. Pour celles qui ne sont pas lavables, le fait de les placer dans un sac plastique au congélateur pendant 24 heures permet de tuer les acariens sans les endommager. Le choix de matelas et oreillers hypoallergéniques est également recommandé. Ces produits, souvent conçus pour retenir moins de poussière, sont traités pour limiter la présence d'acariens. Le remplacement des oreillers tous les deux ans et l'éventualité de changer le matelas tous les 5 à 10 ans garantissent un environnement de sommeil sain.

Un nettoyage adapté pour limiter les acariens

L'utilisation d'un aspirateur équipé d'un filtre HEPA (High Efficiency Particulate Air) est essentielle dans les foyers allergiques. Ce type de filtre capture les particules microscopiques, y compris les débris d'acariens et leurs allergènes. Passer l'aspirateur deux fois par semaine, surtout dans la chambre des enfants, aide à limiter la quantité d'allergènes présents. Concernant le nettoyage des sols et surfaces, il est préférable d'opter pour des sols lisses tels que le parquet ou le carrelage. Ces matériaux retiennent moins les acariens et leurs débris que les tapis ou moquettes. En cas de présence de tapis, un nettoyage régulier à la vapeur ou à haute température contribue à leur désinfection. Pour dépoussiérer les meubles et objets, il est conseillé d'utiliser un chiffon humide. Cette méthode permet d'éviter que la poussière ne soit remise en suspension dans l'air, réduisant ainsi l'exposition aux allergènes.

Utilisation de produits anti-acariens naturels et contrôlés

Des sprays à base d'huiles essentielles, comme l'eucalyptus ou la lavande, peuvent être utilisés comme répulsifs contre les acariens. Ces produits doivent néanmoins être utilisés avec précaution, car ils peuvent provoquer des réactions allergiques chez certains enfants. Avant une utilisation régulière, il est préférable de tester leur effet sur une petite surface de la chambre. Les sprays acaricides peuvent s'avérer efficaces à court terme, mais ils ne remplacent pas les mesures de prévention telles que le lavage à haute température et la protection des matelas et oreillers.

Sensibilisation et éducation pour un environnement sain

Il est important d'impliquer les enfants dans les bonnes pratiques d'hygiène et de propreté. Les sensibiliser à l'importance d'un environnement sain contribue à développer des habitudes utiles. Par exemple, encourager les enfants à ranger leurs peluches après le jeu et à aérer leur lit chaque matin favorise un cadre de vie plus sain. Les parents peuvent établir une routine de nettoyage et de lavage des textiles fréquente, impliquant tous les membres de la famille. Par ailleurs, faire une rotation hebdomadaire des peluches et jouets en tissu, en les lavant régulièrement, peut aider à réduire l'exposition aux acariens. En cas de symptômes allergiques persistants ou sévères, il est conseillé de consulter un pédiatre ou un allergologue. Ce dernier pourra évaluer la nécessité de traitements spécifiques, tels que des antihistaminiques ou une désensibilisation.

IMMUNOCTEM



Référence dans le domaine de la prévention de l'allergie, Immunoctem conçoit et fabrique en France des éléments de literie anti-acariens depuis 2005. Pour éviter une aggravation des allergies et lutter efficacement contre ces nuisibles, Immunoctem a mis au point deux gammes de produits uniques, de **qualité médicale, totalement étanches aux acariens, sans aucun traitement chimique acaricide**. Une ligne de **housses anti-acariens** qui **s'adaptent à la literie existante** (matelas, oreillers, couettes...) ainsi qu'un **matelas au confort exceptionnel**, sans matières de rembourrage, et équipé de la housse intégrale de matelas anti-acariens Immonectem.

Entièrement fabriquées en France selon des **technologies innovantes et exclusives**, ces gammes au confort optimal ont été testées en laboratoires et **certifiées** par des labels d'excellence. Elles sont **recommandées et prescrites** par de nombreux allergologues et pneumologues, ainsi que par l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL).

Les housses et matelas Immunoctem sont disponibles à partir de 48€ pour les modèles bébé et 597€ pour les matelas une personne, sur le site officiel **www.immunoctem.fr**. Ils sont livrables rapidement, garantis jusqu'à 10 ans et entièrement fabriqués en France.

