

## Mesure d'évictions des acariens

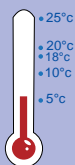
### Pourquoi ?

- L'humidité est le facteur essentiel de la prolifération des acariens : avec plus de 80% d'hygrométrie, les acariens mangent 5 fois plus et expulsent donc 5 fois plus de déjections allergisantes
- L'humidité favorise les moisissures qui sont un complément alimentaire de choix pour les acariens.

### Réduire l'humidité intérieure

### En pratique

- Aérer les pièces, notamment les lits et les chambres, surtout par temps froid et sec 2 fois 15 min par jour
- Ne pas obstruer les bouches d'aération, nettoyer le système de ventilation
- Ventiler quand la buée apparaît sur les vitres car elle témoigne d'une humidité trop élevée dans l'habitat.
- Éviter les chambres dans les parties humides de la maison (comme le sous-sol)
- Éviter de faire sécher le linge dans les chambres
- Éviter les plantes dans les chambres et réduire leur nombre, surtout si les réservoirs d'eau sont à l'air libre
- Éviter les humidificateurs et les saturateurs d'eau



### Contrôler la température intérieure

### Pourquoi ?

La température idéale pour les acariens est proche de 25°C

### En pratique

Réseau ALLERGOLOR  
allergolor@chu-nancy.fr  
www.allergolor.org

- Maintenir des températures raisonnables (18 à 20°C) en particulier dans les chambres à coucher tout au long de l'année, surtout en période hivernale



www.chu-nancy.fr

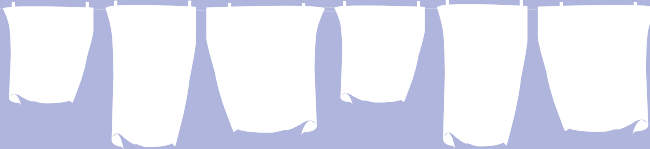
## Préférer les surfaces lisses et les matériaux faciles à nettoyer

### Pourquoi ?

La moquette, les tapis, les poufs, les rideaux, les tentures... sont des réservoirs à acariens

### En pratique

- Préférer le parquet, linoléum, carrelage plutôt que la moquette
- Aspirer 1 à 2 fois par semaine avec du matériel adapté (aspirateur avec un filtre HEPA)
- Remplacer, si possible, les rideaux par des voilages et les nettoyer tous les 2 mois
- Ranger les vêtements à l'abri de la poussière, ne multiplier pas les bibelots, dépoussiérer avec un chiffon humide 1 à 2 fois par semaine.



## Changer et entretenir la literie

### Pourquoi ?

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

### En pratique

- Laver toutes les semaines les draps, taies et housse de couette à des températures supérieures à 60°C. Changer les draps et les habits de nuit régulièrement
- Aspirer toutes les semaines le matelas
- Laver tous les trimestres régulièrement les couettes, coussins et couvertures, éviter les couettes et oreillers en duvet naturel
- Préférer les sommiers à lattes
- Éviter les lits à étage et les rangements sous les lits
- Utiliser pour la literie des housses anti-acariens, la laver à 60°C tous les 4 mois.