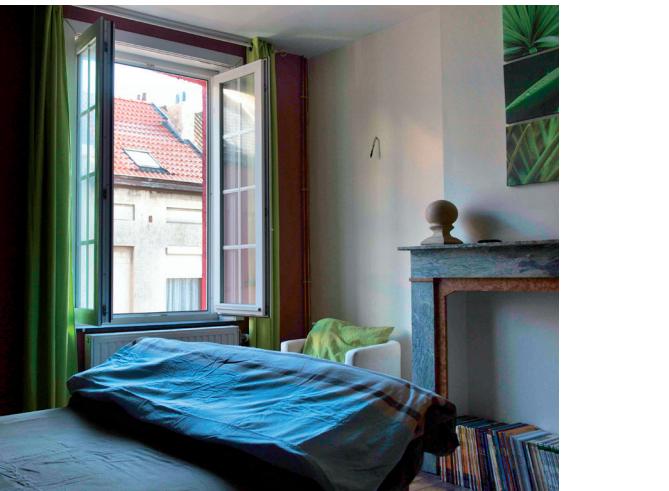
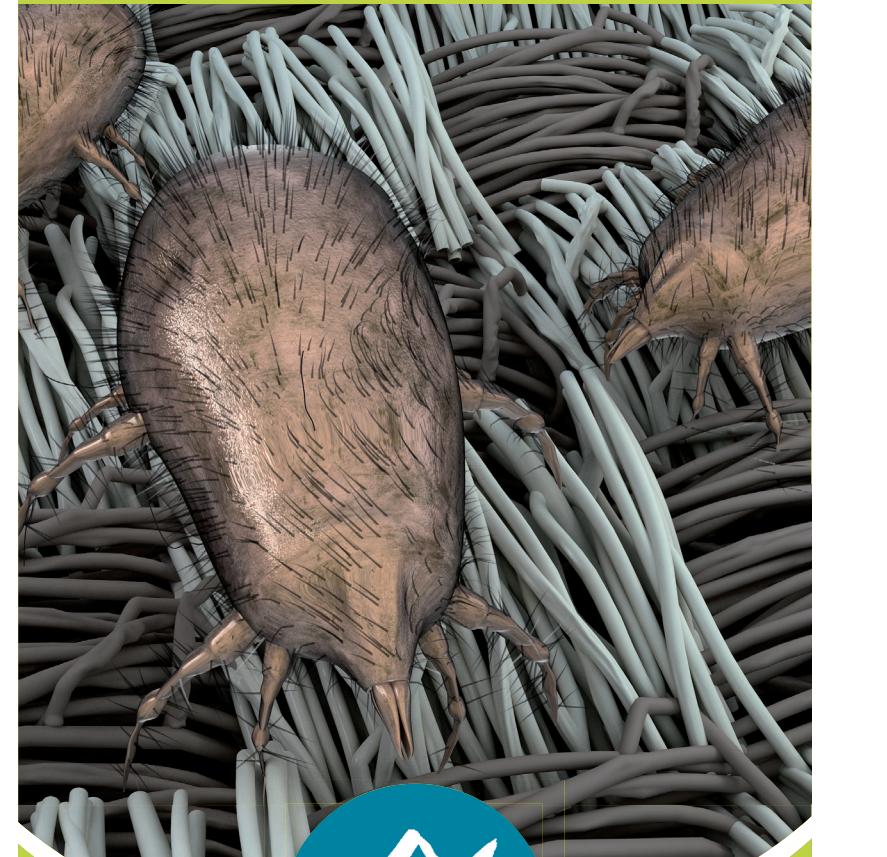


# LES ACARIENS



## CARTE D'IDENTITÉ

*Il existe environ 50 000 espèces d'acariens. Ces toutes petites bêtes appartiennent à la famille des arachnides et mesurent à peine un quart de millimètre. Les espèces les plus fréquentes rencontrées en Belgique sont les Dermatophagoïdes pteronyssinus (acarien européen) et les Euroglyphus maynei.*

Les acariens se nourrissent d'infimes détritus que tout un chacun produit quotidiennement : squames de peau, bouts d'ongles, cheveux, moisissures et les poussières de la maison qui contiennent des fragments d'insecte, des pollens, de la nourriture, etc. Ils s'en nourrissent, les digèrent et les rejettent sous forme de déjections. Ce sont des « décomposeurs » utiles, mais l'enzyme que ces acariens des poussières produisent pour digérer leur nourriture est allergisante. Ils peuvent donc être responsables d'allergies, surtout s'ils prolifèrent. A noter que cette enzyme est libérée dans les excréments et reste présente dans la carapace des acariens morts. Le manque de ventilation et une température élevée forment les conditions idéales pour leur développement en particulier au niveau de la literie. Et plus le nombre d'habitants d'un logement est élevé, plus il convient de prendre des mesures d'hygiène visant à éliminer la production de poussières.



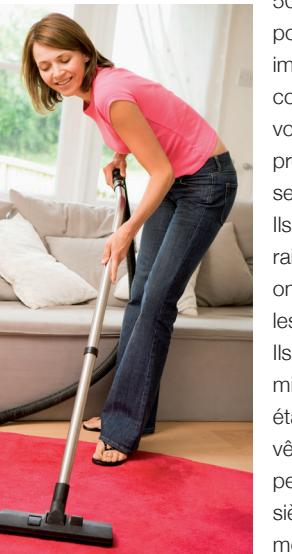
## LES SOURCES D'EXPOSITION

Les progrès de confort thermique et d'isolation ont parfois accentué la chaleur et l'humidité dans les logements, créant ainsi des conditions très favorables au développement en excès des acariens. Les acariens de poussières élisent domicile dans les tapis, les moquettes, les meubles rembourrés et bien entendu, dans les chambres. Ils se multiplient en particulier dans les matelas, les oreillers, les couettes, les peluches, les sommiers tapissiers, en raison de la nourriture qu'ils y trouvent (débris de peau, de cheveux et autres poussières), mais aussi parce qu'ils y apprécient la chaleur, l'humidité et l'obscurité.

### CHALEUR, HUMIDITÉ ET LITERIE

Les acariens prolifèrent entre 15 et 25°C avec une humidité relative de 65 à 80%. Les endroits poussiéreux et tièdes font leur bonheur. A noter que l'acarien est un arachnide saisonnier : le pic de la population se situe en juillet, août et septembre, tandis que le pic d'allergènes est décalé et intervient entre 2 et 3 mois plus tard en hiver.

Chaque femelle pond entre 30 et 60 œufs durant sa vie, qui dure de 50 à 60 jours : à ce rythme, la population peut vite devenir impressionnante dans des conditions favorables. Ils ne volent pas mais peuvent être propulsés en l'air quand on secoue la literie par exemple. Ils se cachent aussi dans les rainures des planchers et on les trouve également sur les tâches de moisissures. Ils sont susceptibles de migrer d'un lieu à l'autre en étant transportés par les vêtements. Au bureau, on peut les retrouver sur les sièges rembourrés ou les moquettes.



## LES EFFETS SUR LA SANTÉ

L'allergène présent dans les déjections d'acariens et dans les débris de leur carapace peut être responsable de nombreuses allergies dont la plus grave est l'asthme allergique.

Une personne sensibilisée aux allergènes d'acariens manifeste des symptômes allergiques lorsque la concentration des allergènes atteint une valeur qui est appelée seuil de déclenchement. La valeur habituellement acceptée pour ce seuil est une concentration de 2µg d'allergène par gramme de poussière domestique. Cette quantité est produite par 100 acariens. Un enfant qui n'est pas sensibilisé tolère cependant sans problème les quantités d'allergènes 40 fois plus élevées. Mais la gravité des crises allergiques augmente avec la concentration d'allergènes. Les allergènes présents en quantité importante dans les poussières de la chambre peuvent être respirés et entrer en contact avec la peau (susceptible de provoquer des dermatites), les yeux (conjunctivite), le nez (rhinite, éternuements).

**L'âge de la literie joue un rôle important dans la présence d'allergènes d'acariens sur le matelas. Les logements avec les matelas les plus anciens (plus de 20 ans) sont associés à une plus forte probabilité d'observer des niveaux d'allergènes d'acariens supérieurs à 10 µg/g de poussière.**



## REMÉDIATION ET PRÉVENTION

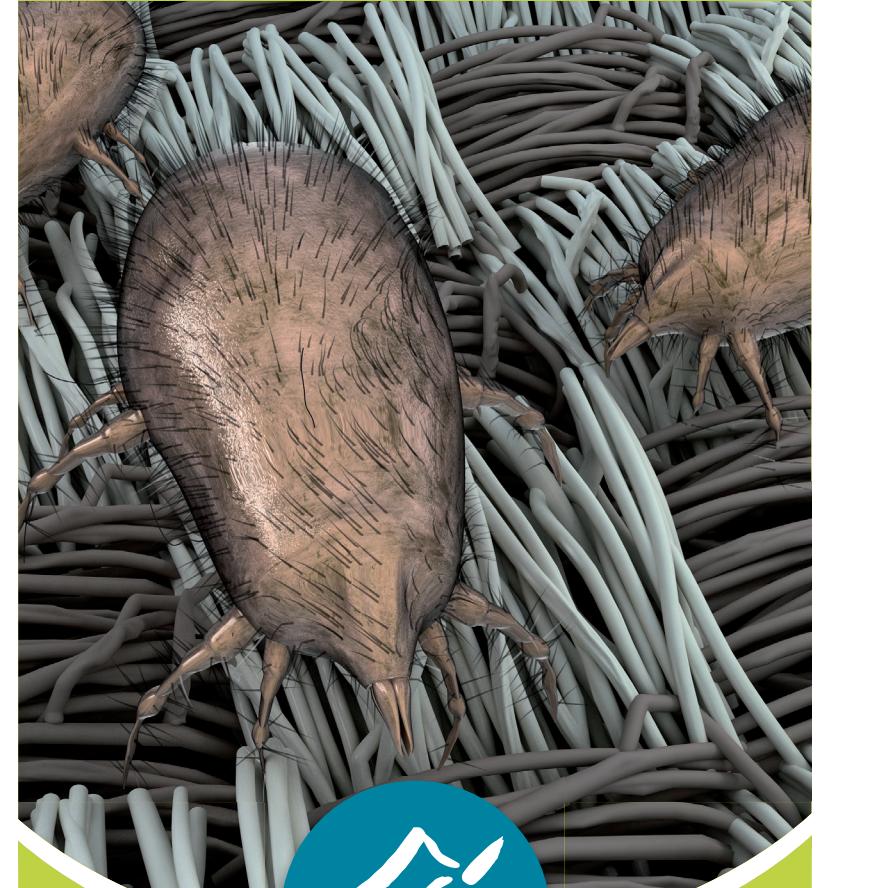
- Nettoyer la chambre en utilisant un chiffon bien essoré pour laver le cadre du lit (et les lattes du sommier) ainsi que le sol. Eviter de laisser s'entasser du linge.
- Laver la literie une fois par semaine à 60°C pendant une heure.
- Garder les jouets des enfants dans des contenants hermétiques. Les peluches peuvent être mises dans la machine à laver et les autres jouets, dépoussiérés à grande eau et bien séchés.
- Aérer la chambre chaque jour un quart d'heure matin et soir.
- Aérer le matelas et l'ensemble de la literie tous les jours (pour chasser l'humidité et la chaleur de la nuit) et passer l'aspirateur équipé d'un filtre HEPA anti-acarien sur le matelas à chaque changement de draps.
- Préférer un sommier à latte.
- Privilégier un matelas en latex (sauf en cas d'allergie au latex).
- Maintenir la température de la chambre entre 18 et 20°C.
- Pas de plantes, ni d'aquarium dans la chambre (sources d'humidité).
- Eliminer les moquettes et tapis de la chambre qui ne peuvent être lavés.
- En cas d'allergie diagnostiquée par le médecin, entourer le matelas et les oreillers d'une housse anti-acarien à choisir en pharmacie. A ne pas confondre avec les housses traitées anti-acarien qui sont imprégnées de produits chimiques (pesticides) et qui n'auront qu'un effet temporaire.
- Les acaricides en spray ou autres sont inefficaces : ils suppriment momentanément les acariens mais pas leurs déjections et contaminent le matelas de polluants chimiques.

## INFOS



**02 775 75 75**  
[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)

# MIJTACHTIGEN



## IDENTITEITSKAART

*Er bestaan ongeveer 50.000 soorten mijtachtigen. Deze piepkleine diertjes behoren tot de familie van de spinachtigen en zijn nauwelijks een kwart millimeter groot. De meest voorkomende soorten in België zijn de *Dermatophagoides pteronyssinus* (Europese huisstofmijt) en de *Euroglyphus maynei*.*

Mijtachtigen voeden zich met de morzeltjes afval die we met zijn allen dagelijks produceren: huidschildertjes, stukjes nagel, haren, schimmels en het huisstof dat fragmenten van insecten, stuifmeel, voeding, enz. bevat. Ze eten ervan, verteren het en lozen het weer in de vorm van uitwerpselen. Het zijn nuttige "ontbinders", maar het enzym dat deze huisstofmijten produceren om hun voeding te verteren, is allergen. Ze kunnen dus allergieën veroorzaken, vooral wanneer ze gaan woekeren. Het enzym komt vrij in de ontlasting en blijft aanwezig in het pantser van dode mijten.

Een gebrekkeige ventilatie en een hoge temperatuur vormen de ideale omstandigheden voor hun ontwikkeling, vooral in beddengoed. Hoe meer bewoners in een woning, hoe groter de noodzaak van hygiëne om stofvorming tegen te gaan.



## BRONNEN VAN BLOOTSTELLING

De vooruitgang op het vlak van thermisch comfort en isolatie leidt soms tot meer warmte en vochtigheid in huis. Zo ontstaan gunstige omstandigheden voor de woekering van mijtachtigen. Huisstofmijten nestelen in matten, vast tapijt, opgevulde meubelen en uiteraard in slaapkamers. Ze planten zich vooral voort in matrassen, hoofdkussens, donsdekens, knuffels en onderbedden, omdat ze hier veel voedsel vinden (huidschildertjes, haren en andere stofjes), maar ook omdat ze goed gedijen in een warme, vochtige en duistere omgeving.

### WARMTE, VOCHTIGHEID EN BEDDENGEOED

Mijtachtigen vermenigvuldigen zich snel bij temperaturen tussen 15 en 25°C en bij een relatieve vochtigheid van 65 tot 80%. Ze zijn tuk op stoffige, lauwwarne plaatsten. Mijten zijn seizoensafhankelijke spinachtigen: de populatiepiek ligt in juli, augustus en september; de allergenenpiek valt 2 tot 3 maanden later, in de winter.

Elk vrouwtje legt 30 tot 60 eitjes in haar leven, dat 50 tot 60 dagen beslaat: aan dit tempo kan een populatie, in gunstige omstandigheden, al snel indrukwekkende proporties aannemen. Mijten vliegen niet, maar laten zich soms wel meevoeren door de lucht, bijvoorbeeld wanneer beddengoed wordt opgeschud. Ze verbergen zich ook in de spleten tussen planken en op schimmelvlekken. Ze kunnen van de ene kamer naar de andere trekken als ze op kleding worden meegedragen. Op kantoor vinden we ze in opgevulde stoelen of in vast tapijt.



## DE GEZONDHEIDEFFECTEN

Het allergen dat in de uitwerpselen van mijtachtigen en in de resten van hun pantser zit, kan verantwoordelijk zijn voor tal van allergieën, waarvan allergische astma de ergste is. Mensen die overgevoelig zijn voor mijtallergenen, vertonen allergiesymptomen wanneer de concentratie van allergenen een bepaalde waarde bereikt, de drempel voor allergieaanvallen. De waarde die gewoonlijk wordt aangenomen voor deze drempel, is een concentratie van 2 $\mu$ g allergen per gram huisstof. Deze hoeveelheid wordt geproduceerd door 100 mijtachtigen. Een kind dat niet overgevoelig is, kan echter zonder probleem allergenehoeveelheden verdragen die 40 keer hoger liggen. De ernst van de allergieaanvallen neemt echter toe met de concentratie van allergenen. De allergenen die in grote hoeveelheden in het slaapkamerstof zitten, kunnen worden ingeademd en in contact komen met de huid (waardoor dermatitis kan ontstaan), de ogen (conjunctivitis), de neus (neusverkoudheid, niezen).

**De ouderdom van het beddengoed speelt een grote rol in de aanwezigheid van mijtallergenen op de matras. In woningen met oude matrassen (meer dan 20 jaar) is er een grotere waarschijnlijkheid dat mijtallergeenniveaus hoger dan 10  $\mu$ g/gr stof worden vastgesteld.**



## PREVENTIE EN REMEDIËRING

- Maak de slaapkamer schoon en gebruik een goed uitgewrongen doek om het bedframe te wassen (en de lattenbodem) en dweil de vloer. Laat het wasgoed zich niet ophopen.
- Was het beddengoed een keer per week op 60°C in een wascyclus van een uur.
- Bewaar kinderspeelgoed in goed afgesloten bakken. Knuffels kunnen in de wasmachine. Ander speelgoed kunt u afstoffen met flink veel water en daarna goed drogen.
- Verlucht de kamers dagelijks gedurende een kwartier 's morgens en 's avonds.
- Verlucht de matras en alle beddengoed elke dag (om het vocht en de warmte van de nacht te laten ontsnappen) en stofzuig uw matras telkens wanneer u de lakens ververst met een stofzuiger met HEPA-filter die beschermt tegen mijten.
- Gebruik bij voorkeur een lattenbodem.
- Kies een latexmatras (tenzij u een latexallergie hebt).
- Zorg voor een slaapkamertemperatuur van 18 tot 20°C.
- Zet geen planten of aquarium in de slaapkamer (bronnen van vochtigheid).
- Vast tapijt en matjes die u niet kunt wassen, horen niet thuis in de slaapkamer.
- Verlucht het hele huis goed.
- Heeft uw arts een allergie gediagnosticeerd? Steek uw matras en hoofdkussens in mijtwerende overtrekken en slopen die u bij de apotheek kunt vinden. Opgelet: dit zijn niet de behandelde antimijthoezen die doordrenkt zijn met chemische producten (pesticiden) en die maar een tijdelijk werken.
- Mijtenverdelgers, in sputtbussen of een andere verpakking, zijn niet doeltreffend: ze verdelgen de mijten tijdelijk, maar niet de uitwerpselen, en ze vervuilen de matras met chemicaliën.

INFO



02 775 75 75  
www.leefmilieubrussel.be