

60
millions
de consommateurs

Santé

Centres dentaires
Bientôt la fin des arnaques



68
PRODUITS
À LA
LOUPE

Punaises, souris, cafards, mites...

COMMENT S'EN DÉBARRASSER

- Les solutions naturelles et efficaces
- Les insecticides les moins toxiques
- Les coûts à prévoir pour une intervention

ACARIENS

UNE PRÉDILECTION POUR L'HUMIDITÉ



La prolifération des acariens devient vite problématique chez les personnes qui y sont allergiques... Rhinite, yeux qui pleurent ou crises d'asthme témoignent d'un contact trop rapproché avec ces invisibles squatteurs de nos maisons.

À l'automne 2022, le gouvernement enjoignait aux citoyens de retarder le moment où ils allaient allumer le chauffage... Si l'injonction était louable pour économiser l'énergie, elle n'a pas été sans conséquences sanitaires, l'automne ayant été doux, mais aussi humide. « On a assisté à une explosion totalement inédite du nombre d'allergies », constate Romain Habeau, conseiller médical en environnement intérieur au service de pneumologie du CHU de Nantes. En cause, une prolifération d'acariens, habituelle à l'automne, mais particulièrement intense cette année, du fait de ce retard d'allumage du chauffage. Qui constitue, de fait, le seul moyen efficace d'assécher l'air ambiant de nos intérieurs et donc de limiter la population de ces bestioles.

Les acariens sont de microscopiques organismes dotés de huit pattes, qui se nichent dans la poussière domestique. Ils se nourrissent des cellules mortes de notre peau (nous en perdons chaque jour entre 0,5 et 1,5 mg, soit de quoi en nourrir plusieurs milliers pendant de nombreux mois) et apprécient les milieux humides, notre literie (matelas, couvertures, etc.) et tous les « nids » à poussière de notre logis.

En quoi posent-ils problème ?

Ils ne piquent ni ne mordent, mais leurs déjections peuvent déclencher une réaction allergique lorsqu'elles sont inhalées par les personnes qui y sont sensibles. On estime que 45 % des allergies sont dues aux acariens présents dans la poussière domestique. Seul moyen d'éviter crises d'asthme et rhinites intempestives ?

Limiter leur population, en les éliminant autant que possible. « Il est intéressant en premier lieu de repérer quel est le degré de contamination », conseille Romain Habeau. Un autotest comme l'Acaritest permet d'évaluer la quantité d'acariens présente dans l'air ambiant. Mais aussi de constater, au gré des mesures que vous mettrez en place, leur diminution.

Comment en venir à bout sans acaricide ?

Qu'ils contiennent des molécules de synthèse ou des substances naturelles, les acaricides « sont des produits déconseillés aux personnes allergiques », rappelle Romain Habeau. Des compositions peu recommandables, des modes de diffusion qui exposent l'utilisateur : les quatre acaricides examinés par «60», emblématiques de cette catégorie de produits, ne font pas mentir l'expert. Et ils valent d'autant moins le coup que les allergologues ne manquent pas de mesures simples pour contrôler et limiter la prolifération des acariens.

Aérez et ventilez

Il est primordial d'ouvrir les fenêtres tous les jours et d'avoir une ventilation efficace du logement. La ventilation mécanique contrôlée (VMC) est à vérifier régulièrement (tous les trois ans). Côté chauffage, il ne faut pas surchauffer, au risque de favoriser le développement de ces problématiques bestioles (optimal vers 23-25 °C !). Mais, s'il fait trop froid, rien ne sèche, ce qui favorise également leur reproduction.



Ne faites jamais votre lit sans l'avoir laissé longtemps s'aérer.

R. FATKULINA / GETTY IMAGES

Comment bien s'équiper ?

Choisissez le bon aspirateur

Certains appareils relarguent leur contenu aspiré dans l'air ambiant ! « Vous pouvez vous fier à l'étiquette énergétique 4A : l'un des A désignant la capacité de l'aspirateur à retenir la poussière aspirée », rappelle le conseiller médical Romain Habeau. Ce critère est plus fiable que le critère de qualité du filtre Hepa qui équipe l'appareil et n'est pas toujours spécifié.

Investissez dans des housses « anti-acariens » garanties sans produit chimique

Le principe de ce type de housses ? Un tressage si fin des fibres que les acariens ne peuvent pénétrer dans les matelas ou oreillers enveloppés pour les contaminer. Au CHU de Nantes, une dizaine de housses considérées comme « validées » par des études cliniques sont conseillées aux patients (voir fiches p. 24)... Il y en a pour toutes les bourses. « Ces housses "validées" sont à préférer à celles vendues en supermarché ou sur Internet, à la composition parfois incertaine », rappelle Romain Habeau. Non prises en charge par la Sécurité sociale, elles peuvent l'être par certaines mutuelles.

Supprimez tous leurs repaires

Renoncez aux rideaux, tapis et moquettes, mais aussi aux livres, bibelots et autres nids à poussière placés sur des étagères. À la place, misez sur du « lisse » : vitrines de verre, skaï, stores en plastique, linoléum... Côté literie, préférez les sommiers à lattes et les matelas en mousse, proscrivez les lits-coffres ou à tiroirs.

Faites la guerre à la poussière

Passez un chiffon humide en microfibres pour l'éliminer des surfaces et aspirez les textiles. Pour un dépoussiérage encore plus efficace, saupoudrez au préalable les surfaces avec du bicarbonate de soude avant d'aspirer. Il aide à mieux déloger la poussière, donc les acariens qui l'habitent (mais ne les tuera pas, contrairement à une idée reçue).

Lavez à 60 °C

Les acariens « meurent » lorsque la température atteint 58 °C. Un passage de votre linge de lit (drap-housse, taie d'oreiller et housse de couette) à 60 °C, tous les 15 jours, viendra donc à bout de vos intrus. Pas très écologique, mais efficace et indispensable en cas d'allergies.

Évitez les gadgets

Un thermohygromètre peut être utile. Il permet de veiller à ce qu'il ne fasse pas trop chaud chez vous ou que l'air n'y soit pas trop humide. Pas besoin de déshumidificateur en revanche – l'eau qui y stagne favorise même le développement de micro-organismes, voire d'acariens ! Mieux vaut chauffer et aérer. Le nettoyeur vapeur n'est pas non plus une bonne idée : la vapeur rend l'atmosphère humide. ■

CLARA DELPAS

6 PRODUITS ANTI-ACARIENS

● Risque nul à faible ● Risque modéré ● Risque significatif, usage très prudent ● Composition sans risque identifié à ce jour

ECODOO Anti-acariens

300 ml • 13,90 €



Cet aérosol est à pulvériser partout où trouver des acariens : matelas, sommiers, literie, rideaux, moquette... Son parfum aux huiles essentielles bio peut déclencher des réactions allergiques mais, surtout, son agent biocide végétal, le *Chrysanthemum cinerariaefolium*, est en cours d'évaluation pour de potentiels effets perturbateurs endocriniens. Précautions de rigueur : quitter les lieux durant au moins 15 min, puis aérer et aspirer pour se débarrasser des acariens morts.

● Santé ● Animaux domestiques ● Environnement

RONT PRODUCTION

Acaricide puissant • 400 ml • 12 €



Cet acaricide peut être « pulvérisé dans l'atmosphère » ou à environ 20 cm de la surface à traiter. Le 1^{er} procédé expose trop l'utilisateur. La notice précise qu'il ne faut pas l'appliquer à proximité d'animaux à sang froid mais cela vaut aussi pour ceux à sang chaud ! L'aérosol compte deux composés de la famille des pyréthrinoides (la 1 R-trans-phénothrine et la perméthrine), toxiques pour les chats. Ils risquent également de provoquer des réactions allergiques chez l'homme.

● Santé ● Animaux domestiques ● Environnement

KAPO EXPERT Acariens

200 ml • 18,50 €



Cet aérosol à diffusion automatique et à usage unique est censé éradiquer les acariens à tous les stades de leur développement. Il s'actionne au centre d'une pièce après avoir enlevé les tissus présents, sorti les animaux domestiques et couvert cages, aquariums ou terrariums. Mieux vaut éviter de l'utiliser dans un domicile où logent une femme enceinte et/ou des enfants car il contient un insecticide de la famille des pyréthrinoides, l'imiprothrine, que des études associent à certaines leucémies de l'enfant.

● Santé ● Animaux domestiques ● Environnement

DOM'HOUS Housses de matelas

anti-acariens • À partir de 45 €



Emballé, c'est protégé ! L'intérêt de ces housses repose sur leur tissage si serré qu'il les rend infranchissables aux acariens et à leurs débris, tout en les gardant perméables à l'air et à la vapeur d'eau. Validées par le service de pneumologie du CHU de Nantes – au même titre que les marques Allerhouse, Acar'housses, Immunoctem, Protec-som et Acastop – elles ont vu leur efficacité démontrée. Elles sont lavables en machine.

● Santé ● Animaux domestiques ● Environnement

PRANARÔM ANTI-ACARIENS ANTIPUNAISES

150 ml • 12 €



« 100 % des acariens éliminés » (adultes, larves et œufs) clame l'emballage de ce spray. Il faut juste le pulvériser sur les tissus infectés. L'efficacité de sa combinaison d'huiles essentielles (HE) serait démontrée par des études menées par le fabricant. À voir. Il utilise de l'HE de cannellier de Ceylan, sensibilisant et toxique pour les organismes aquatiques, et du géraniol, pouvant provoquer des allergies cutanées, potentiellement toxique pour les chats et suspecté d'avoir un effet perturbateur endocrinien.

● Santé ● Animaux domestiques ● Environnement

ALLERBED PRISE ANTI-ACARIEN

69 €



Recommandé par l'Association française pour la prévention des allergies et développé par des allergologues et des entomologistes, ce dispositif électronique est à brancher sur une prise de courant. Il émet des ultrasons (inaudibles pour les humains et les animaux) réglés spécifiquement sur une fréquence qui empêcherait les acariens de s'accoupler, et donc de se reproduire. Les études quant à son efficacité sont controversées. De plus, il n'a aucun effet sur les déjections des acariens, qui restent allergènes !

● Santé ● Animaux domestiques ● Environnement