

Souvent malade ? Pourquoi votre lit pourrait bien être le coupable



Votre lit est peut-être très confortable, mais on y trouve jusqu'à 10 millions d'acariens qui ne vous veulent pas que du bien...

Avec Stéphane
Gayet

Atlantico : On trouve jusqu'à 10 millions d'acariens dans nos lits. Pourquoi trouve-t-on ces bactéries dans nos draps, oreillers..? Pouvons-nous estimer le nombre de microbes vivant dans ces endroits?

Stéphane Gayet : Les acariens de nos lits sont des microorganismes ("microbes", en langage courant), c'est-à-dire des organismes microscopiques, donc invisibles par l'œil humain. On parle de microorganisme dès l'instant où la taille est inférieure à un quart de millimètre, soit 0,25 mm ou 250 microns.

Les acariens sont des Arthropodes, comme les insectes, mais ont quatre paires de pattes, à la différence de ceux-ci qui n'en ont que trois. C'est pourquoi les acariens sont plus proches des araignées que des insectes et font en effet partie des Arachnides. On voit dès lors qu'ils sont très différents des bactéries, êtres vivants ultra rudimentaires puisque constitués d'une seule cellule primitive, sans vrai noyau organisé (Procaryotes) et d'une taille proche du micron. Du reste, les acariens sont classés parmi les parasites. On connaît cinq principaux genres d'acariens pathogènes pour l'homme : des plus gros aux plus petits, les tiques (3 mm), les aoûtats ou trombidions (1,5 mm), le sarcopte de la gale (0,3 mm), les acariens du follicule pileux (0,2-0,3 mm) et enfin les acariens domestiques (0,1-0,3 mm).

Ce sont donc ces derniers qui retiennent notre attention : ils se tiennent naturellement dans nos habitations et plus particulièrement dans notre literie, car ils y trouvent la nourriture, l'humidité et la température qui leur conviennent ; c'est donc leur habitat. Comme les autres acariens (tiques, aoûtats, gale), leur vie est dépendante de notre épiderme. Alors que le sarcopte de la gale creuse des galeries dans les couches profondes de celui-là, les acariens domestiques de nos lits se contentent de dévorer les cellules mortes superficielles (squames) que nous perdons chaque jour, surtout la nuit. La peau morte qui se détache de chaque individu chaque jour (1 mg) permet de nourrir plusieurs milliers d'acariens pendant des mois : ce fait permet de comprendre leur phénoménale prolifération. Ainsi, quand les conditions sont optimales, il peut y avoir plusieurs millions d'individus dans un matelas.

Quel danger représentent ces bactéries ? En existe-t-il différents types ?

Stéphane Gayet : Les acariens domestiques de nos lits ne mordent pas, contrairement aux tiques et aux aoûtats; ils ne creusent pas non plus notre épiderme, contrairement au sarcopte de la gale. Mais ils sont opportunistes, vivant à nos côtés et se nourrissant de nos

squames cutanées. C'est dire qu'ils ne nous agressent pas ; pourtant, ils sont pathogènes, mais cela de façon indirecte. Parmi les 48 espèces d'acariens domestiques ou "pyroglyphides", deux sont fréquentes en France et plus particulièrement pathogènes. Il s'agit de Dermatophagoides (genre) pteronyssinus (espèce) et farinae (espèce). Ces microorganismes sont irritants pour nos muqueuses, et cela par leur corps, leur salive qui contient des protéases, car elle doit décomposer nos squames, leurs déjections et leur cadavre. L'irritation ainsi provoquée ne donne pas les mêmes signes cliniques chez tous les individus : alors qu'il ne s'agit que d'une gêne discrète, nasale, oculaire ou pharyngée chez certains, on déplore la survenue de manifestations allergiques chez d'autres : rhinite, asthme, eczéma ou encore troubles digestifs. L'allergie aux acariens est également appelée allergie à la poussière de maison, car ils en sont un composant important. Chez certaines personnes allergiques, les manifestations cliniques sont très gênantes et parfois handicapantes, nécessitant des mesures radicales afin de réduire au maximum la présence de ces acariens dans leur habitation et tout spécialement leur chambre à coucher.

Les acariens ont-ils un impact direct sur notre santé?

Stéphane Gayet : Certains antigènes (substances pouvant déclencher une réaction immunitaire) sont capables d'induire une réaction d'hypersensibilité (allergie) : on les appelle des allergènes. Or, précisément, les substances irritantes des acariens domestiques, dont les déjections, sont des allergènes. Mais il faut en plus un terrain favorisant pour pouvoir développer une allergie : on parle de terrain "atopique" ou "d'atopie" ; c'est une faculté constitutive de développer des allergies, c'est-à-dire une aptitude génétiquement déterminée à fabriquer des anticorps allergiques (de type Ig E), en réponse à un contact avec tel ou tel allergène. On peut ainsi distinguer schématiquement trois types de comportements face à la présence importante d'acariens dans une habitation (moquette, tapis, canapés, sièges) et tout particulièrement la literie (matelas, couette, oreiller).

Les allergènes des acariens déclenchent une sensibilisation chez un très grand nombre de personnes, que l'on peut révéler par des tests cutanés. Certains individus ne présentent que des signes irritatifs discrets ou modérés (gêne oculaire, nasale, pharyngée ou laryngée, voire trachéale). D'autres souffrent d'une gêne fonctionnelle protéiforme, d'intensité variable, mais sans manifestation allergique aiguë. D'autres encore, ayant un terrain atopique avéré, présentent une allergie aiguë plus ou moins sévère, essentiellement à type de rhinite ou d'asthme, qui sont des manifestations d'hypersensibilité immédiate en réaction à l'inhalation d'allergènes d'acariens, allergènes qui sont dans ce cas appelés "pneumallergènes" (allergènes respiratoires).

Que peut-on faire pour s'en débarrasser ou, au moins, limiter leur présence?

Stéphane Gayet : Les acariens apprécient la chaleur, l'humidité et l'obscurité : c'est le cas de la chambre et du lit. Les conditions optimales pour leur prolifération sont une température proche de 25 °C et une humidité voisine de 75 % (si elle diminue en dessous de 55 %, ils meurent). En altitude, l'automne est froid et sec, ce qui fait mourir les acariens (on dit que le climat y est "sain"). D'une façon générale, le début de période de chauffage, en automne, entraîne la mort de beaucoup d'acariens du fait de la baisse de l'humidité. Mais il faut souligner que la quantité de déjections accumulées est alors maximale (un acarien produisant plus de 20 excréments par jour). Ces déjections se dessèchent et deviennent de la poussière. On comprend que les acariens soient particulièrement bien dans la literie : en plus de l'obscurité, le corps humain leur apporte ses squames, sa chaleur et son humidité (respiration et sudation).

Pour diminuer au maximum le nombre d'acariens, il s'agit essentiellement d'utiliser des oreillers, des couettes et des couvertures en matière synthétique ou en coton et pouvant être lavés à 60 °C, car cette température tue les acariens (tout comme le sarcopte de la gale). Un lavage tous les deux à trois mois de ces différents articles est une fréquence souhaitable. Lorsqu'il est peu envisageable de remplacer la couette et les oreillers, il est recommandé de les envelopper dans des tissus anti-acariens. Le principe de ces housses est simple : elles sont constituées de fils très fins et résistants, tissés de façon très serrée, ce qui les rend très peu perméables aux acariens et même à leurs déjections. On conseille de les remplacer au bout de dix années. Les draps, les housses de couette et les taies d'oreiller et de traversin sont à laver de façon hebdomadaire. Il convient de préciser que le nettoyage à sec, alternative habituelle pour les articles de literie en plumes ou en laine, n'est pas acaricide. Quant au matelas, il doit être lui aussi enveloppé d'une housse anti-acarienne. Toutes les housses seront bien sûr lavées à 60 °C.

Dans l'habitation et tout particulièrement la chambre, il faut proscrire les rideaux épais qui ne peuvent pas être lavés à 60 °C, ainsi que les sièges rembourrés et garnis de tissu. Attention également aux peluches et aux livres qui servent eux aussi de niches à acariens. Les moquettes et les tapis sont logiquement déconseillés. Et l'aspiration simple tout comme les shampooings de moquette ou de tapis sont très peu efficaces vis-à-vis des acariens qui s'accrochent aux fibres et résistent bien. Il n'en reste pas moins vrai que le dépoussiérage des locaux doit être régulier et fréquent, et effectué autant que possible par une personne ne souffrant pas d'allergie. Enfin, et ce n'est pas une mesure des moindres, il est nécessaire d'aérer très souvent la chambre à coucher dans son ensemble et tout spécialement la literie qu'il faut ouvrir largement et laisser à l'air 20 à 30 minutes avant de refaire le lit (les acariens n'apprécient pas du tout les courants d'air). Il est également essentiel d'abaisser la température de la chambre en dessous de 19 °C, ce qui du reste est recommandé pour un bon sommeil.