

# Allergie aux acariens : quelles sont les solutions naturelles ?

Publié le 09/04/2024

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Vous éternuez souvent, tousssez la nuit et votre nez n'en finit pas de couler ? Et si ceci était provoqué par une allergie aux acariens ? Responsables de 80 % des cas d'asthme chez l'enfant et 50 % chez l'adulte, les allergies respiratoires sont à prendre au sérieux. Bons réflexes à adopter et alimentation adaptée : découvrez comment améliorer votre qualité de vie .*

## Allergie aux acariens : pourquoi et comment se manifeste-t-elle ?

### Les acariens de nos maisons

Les **acariens** que l'on trouve dans nos maisons sont des animaux microscopiques appartenant à la classe des arachnides. Ils adorent la **chaleur**, l'**humidité** et se nourrissent principalement de nos peaux mortes. Invisibles à l'œil nu, les acariens sont **présents partout**, même dans les lieux les plus propres. Appelés aussi acariens de poussière, ils logent dans les nombreux recoins de nos habitats. Ils sont si minuscules qu'il est possible de retrouver jusqu'à dix mille acariens dans un gramme de poussière. Nous en hébergeons notamment, sans le savoir, dans nos matelas, nos literies et nos oreillers. On les trouve aussi dans nos meubles rembourrés, nos tapis, nos rideaux, et même parfois dans les poils des animaux domestiques comme les chats.

Les acariens eux-mêmes sont **inoffensifs** et ne transmettent pas de maladies. Néanmoins, leurs **déjections** et **restes** corporels peuvent être de puissants **allergènes** pour certaines personnes.

La [réaction allergique](#) se manifeste quand le système immunitaire réagit de manière excessive à des substances, considérant à tort qu'elles sont nocives. L'allergie aux acariens peut déclencher une variété de désagréments, souvent confondus avec d'autres origines.

### Les signes d'allergie aux acariens

Les signes d'allergie aux acariens varient en fonction des individus et de leur degré de sensibilité. Parmi les plus courants, on trouve :

- Éternuements à répétition, nez qui coule ou se bouche, démangeaisons nasales.
- Démangeaisons, rougeurs, larmolements et gonflement des yeux.
- **La toux** : sèche, fréquente la nuit ou tôt le matin.
- **L'eczéma** (ou dermatite) : éruptions cutanées, petites vésicules, rougeurs et démangeaisons.

Certaines personnes sont plus susceptibles de développer une allergie aux acariens. Les prédispositions peuvent inclure :

- **L'hérédité** : une tendance familiale aux allergies augmente les risques.
- **L'exposition répétée et prolongée** : vivre constamment dans un environnement chargé en allergènes peut favoriser le développement d'allergies.
- **Les conditions de vie** : les habitats humides favorisent la multiplication des acariens.

Comprendre les causes de l'allergie aux acariens est important pour améliorer la qualité de vie des personnes affectées.

Des mesures préventives peuvent grandement aider à contrôler et à minimiser son impact au quotidien.

## Les bons réflexes pour atténuer les réactions allergiques

Les allergies aux acariens sont une source de préoccupation pour de nombreuses personnes. Heureusement, certains réflexes peuvent vous aider à contrôler leur population et réduire les allergènes. Voici une liste de bons réflexes à adopter :

- **Aérer régulièrement les lieux de vie** : ouvrir les fenêtres chaque jour, même en hiver, permet de renouveler l'air et de réduire l'humidité intérieure, rendant l'environnement moins propice à la vie des acariens.
- **Diminuer la température ambiante** : maintenir une température fraîche dans les pièces, particulièrement dans la chambre à coucher, peut ralentir la reproduction de ces petites bêtes.
- **Nettoyer régulièrement la chambre à coucher** : les draps, oreillers, et couvertures doivent être lavés fréquemment à l'eau chaude (40° min jusqu'à 60°) pour tuer ces indésirables et éliminer leurs déjections.
- **Enlever la poussière avec un chiffon mouillé** : utiliser un chiffon humide pour le dépoussiérage empêche les particules, y compris les allergènes d'acariens, de se disperser dans l'air.
- **Passer l'aspirateur régulièrement** : l'utilisation d'un aspirateur avec un filtre HEPA peut capturer efficacement les allergènes d'acariens présents dans les tapis et les moquettes.
- **Éviter les textiles d'ameublement** : rideaux, tapis, moquettes...

En adoptant ces mesures, non seulement vous réduisez la quantité d'allergènes dans votre environnement, mais vous améliorez également votre confort et bien-être. Il est également recommandé de consulter un allergologue pour un diagnostic précis et des conseils personnalisés.

## Alimentation et complément alimentaire pour lutter contre les allergies

Dans la lutte contre les allergies telles que celles aux acariens ou au pollen, l'alimentation joue un rôle important. Au-delà des habitudes domestiques pour réduire les allergènes, une attention particulière est portée à l'alimentation. On observe que l'utilisation de compléments alimentaires peut contribuer à **maintenir un bon système immunitaire et aider à limiter les gênes saisonnières**.

### Adopter une alimentation qui aide à renforcer le système immunitaire

Des **nutriments** spécifiques sont connus pour aider à renforcer le système immunitaire et ainsi aider l'organisme à lutter contre les réactions allergiques. Les vitamines, comme la C, D ou E, participent au bon fonctionnement du système immunitaire. Les flavonoïdes et plus particulièrement la quercétine, antioxydant naturel, ont fait l'objet d'étude pour leur capacité à réduire la libération d'histamine.

### Les compléments alimentaires pour faire face aux gênes saisonnières

Pour vous accompagner en cas de gênes saisonnières ou de sensibilités aux acariens, certains compléments alimentaires ont été spécialement formulés, c'est notamment le cas d'**ALLERCÉTINE+** du Laboratoire Lescuyer. Formule complète, innovante et unique, ce complément alimentaire contient de l'**huile de nigelle**, de la **quercétine** et des vitamines **C**, **D** et **E**. Ces nutriments participent au fonctionnement normal de votre immunité et ainsi aident à limiter les réactions excessives du système immunitaire.



Allercétine+

Une solution naturelle pour aider à limiter les désagréments printaniers.

[Je découvre](#)

Au-delà de vous aider en cas d'exposition aux acariens, ces compléments alimentaires peuvent vous apporter un confort saisonnier en aidant au bon fonctionnement du [système immunitaire](#).

## SOURCES

- <https://www.chu-angers.fr/offre-de-soins/les-acariens-queles-recommandations-pour-reduire-son-exposition-au-domicile--92166.kjsp>
- <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-03298160/document>
- <https://asthme-allergies.org/faits-chiffres-comprendre-lallergie/>
- <https://allergolyon.fr/wp-content/uploads/2021/03/2.-4.-1.-Allergologie-en-pratique-Traite-de-Medecine-Akos-2008.-Allergologie-en-pratiquepdf.pdf>
- Therapeutic Efficacy of Flavonoids in Allergies: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials - PMC (nih.gov)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

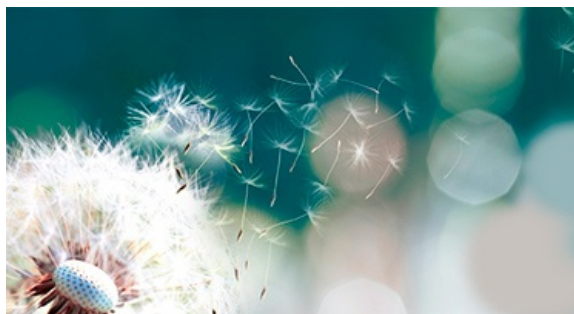
Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## CES ARTICLES POURRAIENT VOUS INTÉRESSER



1.

Catégorie Système immunitaire ,

### **Agir sur le système immunitaire pour éviter les allergies saisonnières**

26/04/2020

2 minutes de lecture

Certaines périodes de l'année, l'hiver et le printemps en particulier, sont favorables aux allergies saisonnières. Agissez sur votre système immunitaire pour mieux résister.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

# Quel lien entre asthme et allergies ?

16/05/2020

3 minutes de lecture

Aujourd'hui, 1 personne sur 4 est concernée par une allergie. Dans certains cas, notamment si elle n'est pas prise en charge, elle peut évoluer vers l'asthme allergique. A l'occasion de la dernière journée française de l'allergie, on apprend qu'un quart de la population allergique est susceptible de développer un asthme dans les 10 ans<sup>1</sup>. Si le terrain génétique peut en être à l'origine, des facteurs environnementaux entrent également en ligne de compte.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Système immunitaire ,

## Tout savoir sur les allergies

06/04/2020

4 minutes de lecture

L'allergie est une réaction de défense du système immunitaire. Quelles sont les différentes allergies ?

[Lire la suite](#)