SYSTÈME RESPIRATOIRE

LES ALLERGIES

Des conseils pour se prémunir de vos allergies

ZENTIVA

EDITO

Un éternuement, ce n'est pas grave, mais que se passe-t-il si ces éternuements sont fréquents ou si des signes cutanés apparaissent ?

Les allergies concernent de plus en plus de patients et ce quel que soit leur âge et peuvent démarrer par de simples éternuements[1],[3]. Si des solutions existent, il est tout d'abord essentiel de savoir si l'on présente une allergie « vraie » (c'est-à-dire une réaction immunitaire à une certaine substance, comme le pollen, les phanères des animaux domestiques ou certains aliments) et définir son origine. La prise en charge des allergies prévoit donc une analyse précise des particularités de chacun afin de proposer des mesures d'évitement et un traitement adapté.

Cette brochure vous aidera à comprendre quelles peuvent être les causes des allergies et à savoir comment agir pour essayer de limiter au maximum vos contacts avec les allergènes auxquels vous réagissez.

Au-delà de votre médecin qui est bien sûr là pour vous aider, vous pouvez compter sur votre pharmacien, il saura vous donner des conseils adaptés pour vous accompagner à mieux appréhender votre allergie.

10 QUESTIONS SUR LES ALLERGIES

1 Qu'est-ce qu'une allergie ?

L'allergie est une réaction anormale de l'organisme en réponse à un allergène : une substance étrangère présente dans l'environnement (pollens, acariens, aliments, poils d'animaux…), normalement tolérée par le système immunitaire[1].

Un premier contact avec l'allergène, appelé **phase de sensibilisation** permet sa reconnaissance par le système immunitaire. Ce premier contact ne provoque pas de symptômes d'allergie. Les suivants engendreront la **réaction allergique[1].**

2 Les allergies sont-elles fréquentes ?

25 à 30 % de la population est allergique à quelque chose[2].

Les maladies allergiques respiratoires se sont considérablement répandues au sein de la population ces dernières décennies, au point d'atteindre des niveaux record dans les pays occidentaux où l'on estime qu'environ **une personne sur quatre présente des symptômes cliniques d'allergie[2].** L'OMS estime qu'en 2050, 50 % de la population pourrait être affectée par au moins une maladie allergique[3].

LE CONTACT AVEC LES ALLERGÈNES PEUT SE FAIRE DE DIFFÉRENTES FAÇONS[2]

- **Par inhalation via des pneumallergènes :** acariens, pollens, moisissures, poils d'animaux, plumes, polluants industriels…
- **Par ingestion via des trophallergènes :** lait de vache, œuf, fruits secs, fruits exotiques…
- **Par voie sanguine :** venin d'insectes, médicaments…
- **Par contact avec la peau :** nickel, formaldéhyde, latex…

LA RHINITE ALLERGIQUE[3] CONCERNE PRÈS D'UN TIERS DE LA POPULATION

3 Pourquoi note-t-on une augmentation des allergies ?

L'augmentation des allergies est vraisemblablement liée à plusieurs facteurs comme :

- Le réchauffement climatique qui augmente la période de pollinisation et la quantité de pollens ;
- La pollution (de l'environnement intérieur ou atmosphérique) ;
- Les nouvelles habitudes alimentaires (comme des régimes alimentaires particuliers) ;
- L'utilisation plus importante de médicaments (comme par exemple l'abus d'antibiotiques)[1],[2].

Ces différents facteurs augmentent l'atopie individuelle c'est-à-dire la sensibilité génétique de chacun à l'allergie[1].

4 Comment se manifeste une allergie ?

Les manifestations cliniques de l'allergie sont plus ou moins sévères et peuvent toucher différentes parties du corps. Elles peuvent être cutanées, respiratoires et oculaires, digestives et orales, ou enfin générales.

Les symptômes de l'allergie peuvent apparaître dès les premières semaines et à tout âge de la vie. Ils surviennent plus ou moins brutalement et peuvent être saisonniers ou per-annuels (cela dépend des facteurs allergènes auxquels l'enfant est sensibilisé). En général, les symptômes apparaissent rapidement après le contact avec l'allergène **– c'est l'allergie immédiate –** dans un délai de quelques minutes à quelques heures. Lors des crises les plus sévères (choc anaphylactique), l'allergie peut être mortelle[4].

- Les manifestations cutanées
  - La dermatite atopique (ou eczéma atopique) ;
  - L'eczéma de contact ;
  - L'urticaire ;
  - L'œdème de Quincke (voir l'encadré « Agir Immédiatement »).

- Les manifestations respiratoires et oculaires
  - La rhinite allergique dont le fameux « rhume des foins » ;
  - La conjonctivite ;
  - Les crises d'asthme peuvent également être déclenchées par une allergie.
- Les manifestations orales et digestives
  - Les troubles digestifs : nausées, vomissements, diarrhées ou douleurs abdominales ;
  - Un syndrome oral : démangeaisons au niveau du palais, picotements dans le fond de la gorge, gonflement des lèvres[4]…

Les différents symptômes de l'allergie peuvent être présents de façon isolée, coexister, ou se succéder au fil du temps.

5 Quels sont les principaux allergènes ?

Les allergènes et polluants sont nombreux autour de nous, mais heureusement, personne ne souffre de toutes les allergies en même temps. Il peut être nécessaire d'identifier quels sont les allergènes qui déclenchent des symptômes chez vous afin de les éviter au maximum.

- **Les acariens et les blattes ;**
- **Les moisissures ;**
- **Le pollen ;**
- **Certains animaux et insectes** tels que les chats, les chiens, les chevaux, les rongeurs, les oiseaux et les hyménoptères dont font partie les abeilles, les guêpes, les frelons ;
- **Les allergènes alimentaires :** les aliments les plus connus pour provoquer une réaction allergique chez l'enfant sont l'œuf, l'arachide, le lait de vache, les fruits à coque, la moutarde, le poisson et les crustacés ;
- **Le latex :** issu de la sève de l'hévéa, il est présent dans de nombreux objets de notre quotidien et de celui de l'enfant : ballons, biberons, tétines, jeux de plage, certains gants (dont les gants chirurgicaux) ;
- **Certains matériaux comme le nickel ou le chrome ;**
- **Certains cosmétiques et parfums ;**
- **Les venins d'hyménoptères** (abeilles, guêpes, frelons, bourdons…) ;
- **Certains médicaments** (antibiotiques, anti-inflammatoires non stéroïdiens, curares)[1],[2].

LE TABAC[2],[3]

- Par irritation de la gorge, le tabac agit en aggravant l'allergie ;
- 1er polluant dans les logements dans lesquels vivent des fumeurs.

6 Comment le diagnostic est-il affirmé ?

Si vous présentez des symptômes allergiques (nez qui coule, qui démange, qui est bouché ; yeux qui piquent ; démangeaisons…) votre médecin pourra effectuer une démarche diagnostique complète[4].

Il s'agit tout d'abord d'un bilan précis sur vos antécédents familiaux, vos symptômes récurrents, et une hypothèse sur l'allergène qui déclenche vos manifestations allergiques. Ensuite, un bilan allergologique pourra être mis en place. Ce bilan comprend des tests qui vont permettre de déterminer définitivement les allergènes responsables de vos troubles et des analyses de sang pour doser les anticorps spécifiques à certains allergènes[2],[4].

7 Quels symptômes doivent m'alerter particulièrement ?

Il est important qu'un patient allergique agisse rapidement s'il :

- Présente des symptômes persistants, récidivants, dont la fréquence augmente ;
- Présente de nouveaux signes d'allergie ;
- Fait un malaise ou une chute de tension après un repas[4],[5].

Dans certaines situations, il faut agir immédiatement car il s'agit d'urgences mettant en jeu le pronostic vital (voir encadré).

AGIR IMMÉDIATEMENT[5]

Il faut agir rapidement et contacter les secours en cas de :

- **Œdème de Quincke :** gonflement du visage, des lèvres, des paupières; il arrive que la gorge et la langue gonflent également. Il faut faire très vite – il s'agit d'une urgence vitale car il y a un risque d'étouffement ;
- **Choc anaphylactique** : tout aussi spectaculaire, avec la chute brutale de la tension artérielle, l'apparition subite de rougeur sur la peau, des crampes abdominales violentes, des nausées, les difficultés respiratoires, l'évanouissement ou le coma. Il faut là-aussi agir sans aucun délai.
- **Crise d'asthme :** si elle est plus grave que d'habitude et non gérée par les traitements, elle doit être traitée en urgence car un risque vital existe également.

8 Quels sont les différents traitements possibles ?

À chaque manifestation allergique, un traitement et des mesures spécifiques.

Tout d'abord, il convient de prendre des précautions et faire les changements qui s'imposent pour éviter de rencontrer des allergènes à l'origine de réactions. Il est nécessaire, avant même d'envisager un traitement, et votre médecin vous en parlera, de veiller à votre environnement et de tout faire pour limiter ou éliminer les contacts avec votre allergène. La prévention par éviction demeure le tout premier traitement[6].

Le traitement médical est toutefois nécessaire, notamment quand on ne peut pas éviter l'allergène : il est difficile par exemple de se protéger des pollens de l'air qu'on respire et d'être certain que notre nourriture est dépourvue d'un allergène donné. Le traitement médicamenteux est basé sur l'utilisation d'antihistaminiques voire de corticoïdes[2],[6].

Parmi les autres traitements possibles, on compte une méthode qui consiste à rendre le patient tolérant à l'allergène : c'est la désensibilisation. On parle aussi d'immunothérapie spécifique. Il s'agit d'un traitement qui a pour but de diminuer la sensibilité allergique d'un patient par rapport à un allergène spécifique. Ce traitement est envisagé après l'échec des traitements utilisés en premier recours ou quand l'allergie devient très gênante au quotidien ou potentiellement dangereuse[6].

Le principe consiste à administrer, par injection sous-cutanée ou par prise sublinguale, des doses infimes de l'allergène, pendant une longue période (plusieurs années) jusqu'à rendre le patient tolérant à cet allergène[6].

9 Comment distinguer une intolérance d'une allergie vraie ?

On reconnaît une allergie vraie à la rapidité de ces symptômes : ils se manifestent quelques minutes après le contact avec l'allergène[4].

Il ne faut pas confondre cela avec une intolérance ou une pseudo-allergie qui est une hypersensibilité à une substance mais sans allergie : le système immunitaire n'entre pas en jeu, les symptômes apparaissent généralement au fil du temps et un simple test cutané permettra de s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une allergie vraie.

10 Comment améliorer son quotidien d'allergique ?

En appliquant quelques règles de bon sens tout d'abord :

- Toujours signaler votre allergie à tout professionnel de santé que vous consultez ;
- Respecter son traitement sans le modifier, et sans l'arrêter ;
- Consulter rapidement en cas de complications ou d'effets indésirables du traitement ;
- Suivre les recommandations de son médecin concernant les mesures à prendre au quotidien[6].

Par ailleurs, vous pouvez de vous-même vous rendre la vie plus agréable en étant vigilant au quotidien, en évitant les zones où les allergènes sont importants et en adoptant un mode de vie qui vous permet d'éviter les substances à risque notamment au domicile et au travail où l'on passe de nombreuses heures[3].

10 CONSEILS SUR LES ALLERGIES

1 Mettre en place des mesures d'éviction

Ces mesures sont très importantes en cas d'allergies respiratoires ou oculaires.

- Diminuez la température de votre intérieur (20°C serait idéal), maintenez l'humidité ambiante à moins de 70 % et aérez chaque jour ;
- Renouvelez vos accessoires de literie en privilégiant des matières synthétiques, sans plumes, ni laine et couvrez-les de housses anti-acariens ;
- Lavez régulièrement draps, couettes et oreillers ;
- Dépoussiérez régulièrement votre intérieur et limitez les moquettes, tapis, doubles-rideaux ou peluches ;
- Limiter les objets qui peuvent devenir des « attrapes-poussières » ;
- Lavez vos animaux avec un gant humide et empêchez leur d'accéder aux chambres[7].

2 Diminuer les facteurs de pollution intérieure et extérieure

Les pollutions extérieure et intérieure peuvent devenir de véritables facteurs déclenchant de votre allergie, il est donc capital d'agir au quotidien pour limiter ce risque. Pensez donc à :

- Aérer vos pièces tous les jours et par tous les temps ;
- Supprimer le tabagisme actif et passif. Le tabac n'est pas un allergène a proprement parlé, mais il aggrave les réactions allergiques. Le tabac est la première source de pollution intérieure dans les foyers de fumeurs. S'il faut éviter les environnements enfumés, il est surtout indispensable de mettre en place un sevrage[3] ;
- Éviter d'utiliser des produits ménagers irritants pour les voies respiratoires, de pulvériser des parfums de synthèse ou d'utiliser des bougies et diffuseurs de parfums[3],[7].

LES HABITANTS DES PAYS INDUSTRIALISÉS

passent **80 % de leur temps à l'intérieur** (habitat, écoles, lieux publics, bureaux et moyens de transport) et **l'environnement intérieur est 5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur[3] !**

3 Agir au quotidien

Les principales causes d'allergies respiratoires sont : les acariens, les animaux (domestiques le plus souvent), le pollen et les moisissures. Vous pouvez agir – avec des mesures simples d'évitement (voir conseil 1) – et en adoptant de nouvelles habitudes comme par exemple :

- Ne pas faire de sport à outrance à l'extérieur en pleine saison pollinique ;
- Limiter le contact avec les animaux ;
- S'informer régulièrement sur les pics polliniques[3],[7].

LE CALENDRIER POLLINIQUE

Pour être informé sur les pics polliniques, dans votre région ou sur votre lieu de vacances par exemple, vous pouvez consulter le calendrier du réseau RNSA sur le site : https://www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-allergo-pollinique

4 Se protéger des pollens

Cyprès, bouleau, blé, ambroisie, plantain… Selon les régions de France, différentes espèces d'arbres fleurissent et engendrent des concentrations de pollens variables de janvier à septembre. Dès l'apparition du pic pollinique, il convient de s'en protéger :

- Ouvrez vos fenêtres tôt le matin et tard le soir ;
- Rincez-vous les cheveux le soir avant le coucher afin d'éviter de déposer sur l'oreiller le pollen accumulé tout au long de la journée ;
- Ne faites pas sécher votre linge dehors pendant les pics polliniques ;
- Privilégiez le sport en salle et promenez-vous après la pluie, une fois que les pollens auront été déposés et emportés par l'eau ;
- Vérifiez le niveau d'alerte pollinique avant de quitter votre domicile en consultant le site du RNSA (Réseau Nationale de Surveillance Aérobiologique)[8] ;
- Se laver le nez (au sérum physiologique ou à l'eau salée) permet d'éliminer les pollens et tout autre allergène qui pénètre dans les voies respiratoires[9].

5 Agir en cas d'allergies alimentaires

De la même façon, des mesures préventives assez simples peuvent améliorer votre qualité de vie.

- Suivre scrupuleusement le régime alimentaire et le traitement préconisé après le bilan allergologique ;
- Noter quels aliments ou substances semblent déclencher de nouveau vos symptômes ;
- Lire de façon très attentive les étiquettes pour identifier les allergènes ;
- Se méfier des plats préparés et des additifs alimentaires ;
- Avoir toujours une trousse médicale d'urgence avec seringue d'adrénaline sur vous[3],[7].

LA TROUSSE MÉDICALE D'URGENCE[7]

Si vous avez des réactions allergiques sévères, votre médecin vous formera à l'usage d'un stylo d'adrénaline auto-injectable.

Il faut toujours l'avoir sur vous car il vous permettra d'agir au plus vite et d'éviter un choc anaphylactique.

6 Agir en cas d'allergie de contact

Il est là encore nécessaire de limiter au maximum les contacts de votre peau avec l'allergène en utilisant des gants ou en maintenant votre barrière cutanée à distance, c'est à dire en limitant le contact de votre peau avec l'humidité, en protégeant votre peau avec des produits émollients, en ne vous lavant qu'avec des gels sans savon.

Il peut aussi être utile de choisir des vêtements exempts de laine et tissus synthétiques en cas d'allergie de contact[10].

7 Limiter le stress

Il est désormais bien démontré que les périodes de stress peuvent être des facteurs d'aggravation d'une allergie[3].

Par ailleurs, l'allergie représente elle-même une cause de stress car elle détériore la qualité de vie des patients en altérant leur sommeil, leur concentration ou en provoquant des craintes par rapport aux réactions sévères possibles[11].

Il est donc essentiel de trouver un moyen de combattre ce stress. Plusieurs solutions existent pour mieux gérer le stress au quotidien. À vous de trouver celles qui vous correspondent et qui peuvent vous aider à améliorer votre qualité de vie :

- Une activité physique régulière ;
- Des activités de détente (lecture, musique…) ;
- Des techniques de relaxation (yoga, sophrologie, respiration abdominale…) ;
- Des moments partagés avec vos proches…

Si vous avez des difficultés persistantes à gérer votre stress, cela peut avoir un effet sur votre allergie et votre bien-être. N'hésitez pas alors à en parler à votre médecin.

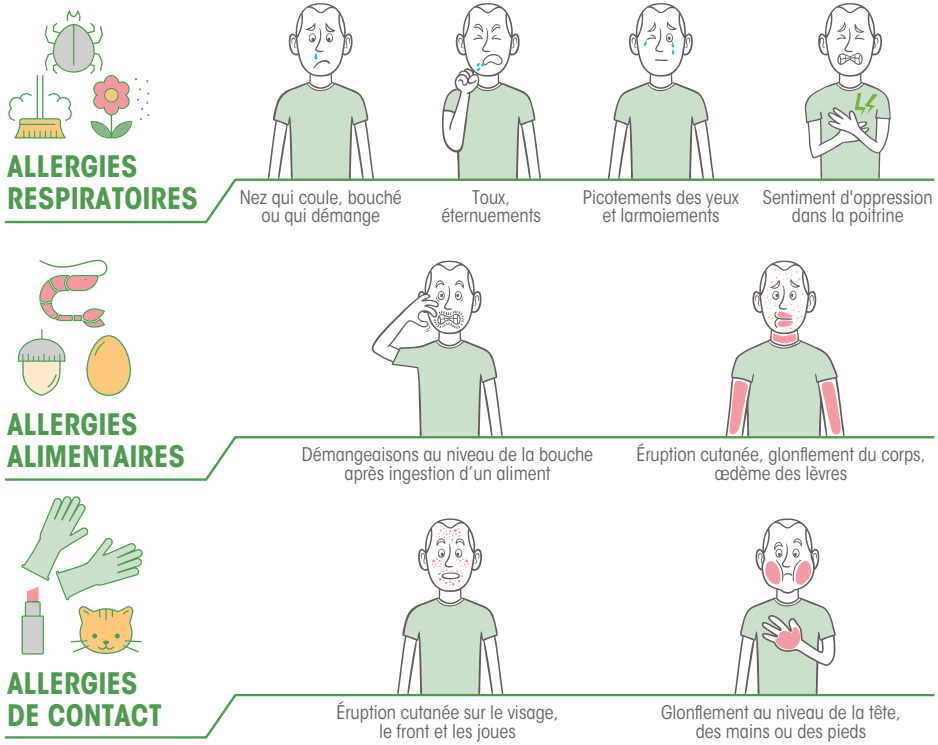
8 Consulter rapidement pour limiter les complications

Le délai existant avant que le diagnostic d'allergie ne soit définitivement posé est encore beaucoup trop long : 7 ans en moyenne. Un tel délai n'est pas sans conséquences. En effet, plus on attend, plus une simple allergie peut devenir une allergie sévère et très handicapante au quotidien[3].

Aussi, vous devez consulter dès les premiers signes d'allergie, mettre en place un suivi médical et vous informer au maximum sur vos allergènes et sur les mesures à prendre pour les éviter jour après jour[3].

9 Reconnaître les premiers symptômes chez vous et vos proches[3]

N'hésitez pas à consulter votre médecin car ces symptômes peuvent permettre de confirmer l'allergie et de la traiter dans les meilleurs délais.



10 Gérer les allergies chez les enfants

Les allergies peuvent être inquiétantes chez les enfants, notamment en termes de scolarité. Sachez qu'il n'existe aucune incompatibilité à poursuivre une scolarité normale tout en étant allergique. En mettant en place des mesures de prévention et en informant le médecin scolaire, les instituteurs et les animateurs, l'allergie de votre enfant ne sera pas la cause d'un absentéisme plus important que pour n'importe quel enfant[3].

Vous devrez alors rédiger un Projet d'Accueil Individualisé (PAI) qui permet à votre enfant de bénéficier de son traitement, d'un éventuel régime alimentaire et qui précise les adaptations à apporter pendant son temps de présence dans l'établissement[7]. Grâce à ce PAI, les enfants allergiques peuvent mener à termes leur scolarité sans souci.

BIBLIOGRAPHIE

[1] Ameli. Reconnaitre une allergie. Mise à jour : 16 avril 2019.

[2] INSERM. Allergies. Un dérèglement du système immunitaire de plus en plus fréquents. Dernière mise à jour : 12.03.16.

[3] Association Asthme & Allergies. Allergie, j'agis ! dès aujourd'hui. Mars 2017.

[4] Ameli. Les symptômes et le diagnostic de l'allergie. Mise à jour : 29 mai 2019.

[5] Ameli. Œdème de Quincke. Mise à jour : 30 mars 2017.

[6] Ameli. Le traitement de l'allergie. Mise à jour : 15 mars 2019.

[7] Ameli. Vivre au quotidien avec une allergie. Mise à jour : 15 mars 2019.

[8] Ameli. Pollens : quand et comment s'en protéger ? Mise à jour : 18 mars 2019.

[9] Berthélémy S. Conseils à un patient se plaignant d'un rhume. Actua Pharma 2013 ; 524 : 45-48.

[10] Ameli. Prévenir les récidives de l'eczéma de contact. Mise à jour : 27 juillet 2018.

[11] Wassenberg J et Bergmann M. Quel stress pour les allergiques ? Rev Fr Allergo 2013 ; 53 : 192-194.

MIEUX SE SOIGNER,
C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

Demandez-les à votre pharmacien ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr

Informations Médicales :

Services et appels gratuits 0 800 089 219

Zentiva France SAS - 407 710 474 RCS Paris - 35, rue du Val de Marne, 75013 Paris - 7100000923 - 04/2020 - ELSE 2020

ZENTIVA