



POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 26 – FEVRIER 2010

PREVENTION - EDUCATION A LA SANTE



LES ALLERGIES

L'allergie, qu'est-ce que c'est ?

L'allergie est une réaction anormale et excessive du système immunitaire de l'organisme consécutive à un contact (respiration, toucher ou ingestion) avec une substance étrangère à l'organisme, l'allergène, normalement bien tolérée.

En général, les symptômes apparaissent rapidement après le contact avec l'allergène, dans un délai de quelques minutes à quelques heures.

On distingue ainsi plusieurs grandes catégories d'allergies : respiratoires, cutanées, digestives, oculaires, générales dont les causes peuvent être multiples.

Allergies en chiffres

En développement croissant, on estime que l'allergie concerne environ 10 millions de personnes en France et que 10 autres millions présentent une forme latente d'allergie pouvant se déclarer à tout moment, mais ne se traitent pas.

L'allergie est classée par l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS) 4^{ème} fléau mondial.

La majorité des allergies (de 20 à 30 %) est due aux pollens, 10 % aux acariens. Plus de 3% d'allergies sont alimentaires et entre 2 et 5% d'allergies se manifestent sous forme d'eczéma. Il y a 5 % d'asthmatiques.

On estime aussi que les trois quarts des allergiques sont des allergiques qui s'ignorent et qui attribuent leurs troubles à d'autres origines.

Un rapport de l'assurance maladie indique que 27% des asthmatiques entre 5 et 44 ans ont un traitement régulier mais que 25% d'entre eux sont insuffisamment contrôlés.

Personnes à risque

Le principal facteur de risque prédisposant au développement d'un asthme ou d'une allergie reste l'existence d'une prédisposition familiale.

Le risque de devenir allergique est de :

- 80 % si les deux parents sont atteints de la même pathologie allergique
- 40 à 60 % si les deux parents sont allergiques
- 20 à 40 % si l'un des parents est allergique
- 5 à 15 % si aucun parent n'est allergique

Il est rappelé que l'enfant hérite une tendance à l'allergie, mais pas forcément au même allergène.

Les allergies peuvent se manifester à tout âge, quoiqu'elles apparaissent habituellement durant l'enfance ou chez les jeunes adultes.

Les facteurs environnementaux peuvent aussi contribuer au déclenchement des allergies. Les personnes qui sont constamment exposées à des allergènes (par exemple poussière) sont plus susceptibles d'être atteintes d'allergies.

Les différents symptômes

Les symptômes respiratoires :

- **la rhinite allergique** (nez bouché, nez qui coule, éternuement), souvent associée à une irritation oculaire (conjonctivite)
- **l'asthme allergique** : essoufflement à l'effort, gêne respiratoire intense, respiration sifflante

Les symptômes cutanés :

L'allergie cutanée la plus banale est l'**urticaire**. Tous les urticaires ne sont pas allergiques.

- **La dermatite atopique** : induration de l'épiderme (peau dure cartonnée), rougeur, démangeaison. Cette dermatite, parfois associée à un œdème, apparaît dès le plus jeune âge et se situe au niveau du visage, du cuir chevelu, des plis de flexion des membres.
- **L'eczéma de contact** : éruption de plaques rouges, apparition de petits boutons remplis de liquide, intense démangeaison.
- **L'urticaire allergique** : ensemble de petites papules rouges et de plaques en relief sur la peau, intense démangeaison.
- **L'œdème de Quincke** : c'est lorsque l'angio-œdème se produit dans le larynx. Il peut provoquer un étouffement qui conduit à un choc anaphylactique.
- **Le choc anaphylactique** : réaction violente de l'organisme avec chute de la pression artérielle, perte de connaissance, trouble du rythme cardiaque, peut conduire au décès.

Les symptômes digestifs :

- manifestations gastro-intestinales : diarrhée, vomissement,
- reflux gastro - oesophagien
- anorexie
- cassure de la courbe du poids

Les principaux allergènes

Des milliers d'allergènes sont susceptibles de provoquer des manifestations allergiques ; parmi les plus fréquents :

Les acariens :

C'est la principale cause des allergies respiratoires dans nos pays ; les acariens peuvent aussi provoquer de l'eczéma, des démangeaisons, de la conjonctivite. Quand on parle d'allergie à la poussière, ce sont eux les responsables. L'automne est la plus mauvaise saison pour les personnes allergiques aux acariens.

Les blattes :

L'allergie aux blattes (ou cafards) va souvent de pair avec l'allergie aux acariens. Il faut la suspecter si les tests aux acariens sont négatifs alors que les symptômes font penser à une allergie à la poussière (allergie qui dure pendant toute l'année).



Les aliments :

Tous les aliments sont capables de provoquer une allergie alimentaire chez les individus hypersensibles. Les principaux aliments responsables sont : le blanc d'œuf, l'arachide, le lait de vache, les légumineuses, le poisson, les aliments

du « groupe noix » (amande, noisette, noix ...), les aliments du « groupe latex » (avocat, banane, kiwi ...), les céréales, les crustacés, les ombellifères (aneth, carotte, céleri, fenouil, persil ...).

L'apparition des signes est en général très rapide, de quelques minutes à 4 heures après l'absorption de l'aliment. Mais en cas d'eczéma et de signes digestifs, les signes sont permanents ou apparaissent dans des délais pouvant aller jusqu'à quelques jours après la consommation de l'aliment.

Pour l'instant, le seul traitement de l'allergie alimentaire est le régime d'éviction de l'aliment identifié par les tests d'allergie. Il consiste à éliminer de l'alimentation toute forme de l'aliment. C'est un long processus d'éducation car il faut apprendre à reconnaître les allergènes même masqués (dans les préparations industrielles par exemple), à décrypter les étiquettes, à savoir à quoi correspondent certains codes ou appellations.

Bon à savoir : commencer la diversification alimentaire des enfants à partir de l'âge de 6 mois (et non 4 mois) permettrait d'éviter beaucoup d'allergies alimentaires.

Attention à ne pas confondre allergie alimentaire et intolérance alimentaire : l'intolérance est une réaction alimentaire dont le mécanisme n'est pas immunologique, contrairement à l'allergie. Cependant, certains symptômes sont identiques.

Les intolérances les plus fréquentes sont :

- l'intolérance au lait de vache par déficit en lactase : la consommation de lait sans lactose suffit le plus souvent. Les autres produits laitiers (yaourt, fromage) sont généralement bien tolérés.
- l'intolérance au gluten : maladie digestive dont le traitement consiste à évincer tous les aliments contenant du blé, de l'orge, de l'avoine et du seigle.

Les pollens :

Cette allergie est causée par les pollens diffusés par les arbres et plantes au moment de leur floraison. Rhinite et conjonctivite sont les symptômes les plus courants mais la réaction peut aller jusqu'à la crise d'asthme. Certaines personnes réagissent aussi par de l'eczéma, des démangeaisons aux endroits découverts, de l'urticaire lorsqu'elles se couchent dans l'herbe, tondent la pelouse ou se promènent simplement dans les prés. On peut attraper le rhume des foins à tout âge. Comme toutes les allergies, l'allergie pollinique peut se modifier au fil des années. Ces changements inattendus sont souvent dus à un excès d'allergènes dans l'environnement. La période à risque commence en février-mars avec les pollens d'arbres : le principal coupable est le bouleau qui pollinise en avril. La saison des graminées s'étend de la mi-mai à la mi-juillet.

Les animaux, les insectes :

La multiplication des animaux de compagnie est en perpétuelle augmentation. Plus de dix millions de chiens, autant de chats et d'oiseaux, hamsters, lapins ... ont envahi nos maisons, contribuant également à cette augmentation du nombre de personnes allergiques.

Les allergies au venin d'insectes : des éruptions cutanées rouges, de la douleur et de l'enflure à l'endroit où se trouve la piqûre, rapidement après avoir été piqué. En cas d'allergie plus grave, une réaction anaphylactique peut se produire.

Le latex :

L'allergie au latex se répand parmi le personnel des hôpitaux mais aussi dans d'autres professions comme gens de maison, employés en crèmerie, charcuterie ... Des cas d'enfants sensibilisés par leur tétine ou par le gonflage de ballons de baudruche sont également de plus en plus nombreux ; elle peut toucher la peau (eczéma), les yeux et le nez (rhinite, conjonctivite ...), le système respiratoire (asthme) ou encore l'ensemble du système immunitaire.



Les médicaments :

Il n'est pas nécessaire de prendre souvent un médicament pour y être allergique. Un seul comprimé ou une seule injection suffit. L'apparition d'une allergie peut aussi se produire à tout moment pour un médicament qui était auparavant bien supporté. Le plus souvent, l'allergie apparaît après quelques jours de traitement sous forme d'une éruption cutanée parfois une urticaire banale, parfois une réaction plus dramatique pouvant mettre la vie en danger. Divers types de médicaments peuvent provoquer des allergies : antibiotiques, pénicilline, anti-inflammatoires, vaccins ; dans certains cas, on réagit non pas au médicament lui-même mais à un colorant ou à un conservateur qu'il détient. L'aspirine aussi peut provoquer une allergie particulière : la maladie de Fernand Vidal.

Les métaux (nickel, chrome ...) :

Des accessoires comme les fermetures éclairs ou les boutons de jeans sont responsables d'allergies aux métaux dès le plus jeune âge. Le chrome est présent dans les teintures pour cuir (chaussures, gants ...), les ciments, les détergents, les ombres à paupière ...

Les produits chimiques :

Ceux-ci étant de plus en plus utilisés, on constate l'apparition de réactions d'allergie ou d'intolérance : problèmes respiratoires (asthme, rhinite ...), eczéma, maux de tête ... Parmi les plus connus, on peut citer le formol ou formaldéhyde

présent dans les colles, les meubles en contreplaqué, les enduits protecteurs du bois ... ; le béton, les particules de laine de verre, le PVC, les vitrificateurs de parquet, les peintures à l'huile (solvants, white spirit ...), les produits d'entretien et lessives (de nombreux produits d'entretien contiennent également des parfums, conservateurs, voire des substances chimiques irritantes pour la peau ou pour les bronches).

Les cosmétiques et parfums :

Les produits de beauté, shampoings, mousses de bain, mousses à raser, vernis à ongles ... peuvent être responsables d'allergies de contact : eczéma, dermite, rougeurs, urticaire, démangeaisons mais aussi asthme, problèmes respiratoires ...

Le soleil :

Il faut savoir que certaines personnes présentent d'authentiques allergies au soleil ; lors des premiers rayons du soleil ou après une exposition prolongée à celui-ci, se développe une éruption de type urticaire qui peut s'étendre sur la peau et s'associer à des signes généraux (malaise). La cause en est une intolérance aux ultraviolets.

Chaque allergène peut provoquer une ou plusieurs manifestations de manière isolée ou associée.

Ainsi, une allergie aux acariens, aux pollens et aux animaux peut entraîner une rhinite et/ou un asthme et/ou un eczéma et/ou une conjonctivite, mais plus rarement une urticaire, un œdème de Quincke ou un choc anaphylactique.

Une allergie alimentaire provoque plutôt de l'urticaire, mais elle peut entraîner également des manifestations situées au niveau du nez ou des bronches, provoquant une rhinite ou un asthme, ou au niveau des yeux, entraînant une conjonctivite.

Comment fait-on le diagnostic ?

Ce diagnostic est plus compliqué qu'il n'y paraît !

Il repose sur 3 éléments fondamentaux :

- l'histoire clinique de la maladie (les antécédents permettront au médecin d'évoquer l'origine allergique des symptômes)
 - les tests cutanés
 - les examens biologiques en complétant par une exploration fonctionnelle respiratoire.
- Ces tests ont pour but de rechercher l'allergène en cause. Il existe plusieurs types de tests cutanés.

Les prick tests, les plus pratiqués, consistent à injecter sous la peau de très faibles doses de plusieurs allergènes (sur l'avant-bras ou dans le dos). En cas de réaction positive, il apparaît au bout de 10 à 15 minutes un gonflement et une rougeur à l'endroit de la piqûre, s'accompagnant de démangeaisons.

Les tests intradermiques (piqûre dans le derme superficiel à l'aide d'une seringue munie d'une petite aiguille) sont maintenant réservés au diagnostic des allergies aux venins ou aux médicaments.

Les open-tests : application régulière d'un produit suspect d'allergie de contact sur le même emplacement cutané.

Les patch tests consistent à plaquer des substances sur le dos et à vérifier (en général au bout de 48h) si des réactions locales sont apparues et permettent de rechercher une allergie de contact ou médicamenteuse.

Les tests de provocation : le test de provocation labiale est une méthode de contrôle de la disparition d'une allergie (réalisé en ambulatoire). S'il est négatif, un test de provocation orale est réalisé à l'hôpital et permet de confirmer la « guérison » d'une allergie alimentaire.

En cas de discordance entre les manifestations observées et le résultat des tests, le médecin va prescrire des examens complémentaires, en particulier une analyse de sang pour doser les anticorps totaux ou spécifiques à un allergène donné.

Traiter l'allergie

Il existe plusieurs méthodes pour traiter l'allergie :

- L'éviction totale de l'allergène quand cela est possible (allergie aux aliments, médicaments, de contact),
- Les traitements qui agissent sur les symptômes de l'allergie : sous forme de médicament (antihistaminique, corticoïde, bronchodilatateur, etc.) qui soulage la crise allergique sur le moment,
- Les traitements qui agissent sur le système immunitaire en le modulant : la désensibilisation (seul traitement reconnu par l'OMS). Après recherche de la dose maximale supportée par le patient, on administre cette dose régulièrement par voie orale (gouttes - cachets), sous-cutanée, sublinguale ou nasale en espaçant les prises au fur et à mesure du temps.
- Les résultats sont très bons sur les venins (abeilles - guêpes), bons sur les allergies aux acariens et pollens. Mais cela ne marche pas sur tous les allergènes !
- Pour les eczémats, certaines cures thermales sont efficaces.
- L'homéopathie connaît un succès croissant dans ce domaine.

L'allergie est une maladie très complexe. Ainsi, deux personnes peuvent être allergiques au même pollen, mais avec un profil génétique différent et ne

réagiront pas de la même manière au même traitement.

De nouvelles techniques font actuellement l'objet de recherches en isolant, par exemple, le gène codant pour telle ou telle allergie.

Quelques conseils d'éviction

Ne pas fumer dans le lieu d'habitation

Contre les acariens :

- **Faire le ménage et aérer le logement tous les jours pendant au moins 20 minutes**
- **Favoriser l'utilisation de literies synthétiques**
- **Limiter le nombre de peluches et les laver régulièrement en machine**

Contre les pollens :

- **D'abord écouter les bulletins diffusés par le RNSA**
- **Eviter la campagne ou les espaces verts**
- **Rouler les fenêtres fermées en voiture**
- **Ne pas pique-niquer dans l'herbe**
- **Ne pas faire sécher son linge dehors**

Contre les animaux :

- **Eviter le contact avec les animaux domestiques auxquels l'enfant est allergique, particulièrement dans la chambre à coucher**
- **Laver régulièrement l'animal**

Contre les piqûres d'hyménoptères (guêpes - abeilles - fourmis) :

- **Ne pas marcher pieds nus dans l'herbe et éviter les mouvements brusques pour écarter les insectes**
- **Proscrire les parfums et cosmétiques, stocker hermétiquement les ordures, faire détruire les nids d'hyménoptères.**

ET SI C'ETAIT UNE ALLERGIE

Avez-vous :

- des crises d'éternuements ?
- le nez qui se bouche ?
- le nez qui coule ?
- les yeux qui pleurent, qui picotent ou avec une sensation de sable dans les yeux ?
- l'impression d'avoir moins d'odorat ?
- des difficultés à respirer ?
- des démangeaisons et/ou des rougeurs sur la peau ?

Si vous avez coché une case ... n'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin

Quelques sites utiles :

www.allergique.org - www.pollens.fr
www.comite-allergies.org - www.cicbaa.com
www.ambroisie.info - www.afpral.fr
www.asthme-allergies.org - 0800192021

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

RNSA : Réseau National de Surveillance Aérobiologique