

### Allergie aux acariens

L'environnement intérieur de la demeure, en particulier la chambre à coucher, doit être réorganisé afin de réduire le nombre de ces organismes microscopiques dont les déjections sont responsables des manifestations allergiques. La literie regroupe toutes les conditions favorables au développement des acariens : chaleur, humidité, et particulièrement nos squames (peaux mortes) dont ils se nourrissent.

Il est donc conseillé de :

- Réduire la température (18 à 19°C maximum).
- Aérer quotidiennement 30 min même s'il fait froid dehors, et lors de chaleur humide.
- Maintenir l'humidité des pièces entre 40 et 50%.
- Se débarrasser des objets rembourrés tels peluches et coussins.
- Préférer les revêtements de sol lavables aux tapis, et les stores aux rideaux.
- Dépoussiérer soigneusement les meubles, et passer fréquemment l'aspirateur.
- Utiliser des **housses anti-acariens de qualité médicale** pour la protection des matelas, oreillers, etc. Celles-ci constituent une barrière efficace évitant tout contact avec les allergènes d'acariens.

### Allergie aux phanères d'animaux

Éviter tout contact avec les animaux domestiques et les lieux qu'ils fréquentent habituellement.

S'il y a un animal à la maison, **il faudra envisager la séparation de la famille et de l'animal domestique**, ce qui est difficile mais incontournable, ces allergies pouvant évoluer vers l'asthme.

Il faut savoir que :

- Les animaux non allergéniques n'existent pas.
- Ne pas les toucher ne suffit pas.
- Les laver n'est pas efficace.
- Il n'existe pas de produit qui rende l'animal non allergénique.

### Allergie aux pollens

Le pollen est l'allergène le plus difficile à éviter du fait que l'on ne peut le supprimer de la nature. Ses particules sont si petites qu'elles sont transportées par le vent et invisibles. Cependant pour réduire l'exposition aux pollens il faudra, pendant les périodes polliniques :

- Éviter les pique-niques et les promenades dans la nature.
- Se laver les cheveux et changer de vêtements après une promenade.
- Éviter de tondre la pelouse ou d'être présent lors de la tonte.
- Préférer la climatisation plutôt que les fenêtres largement ouvertes.

### Les traitements médicamenteux

Les médicaments ont pour effet de diminuer les symptômes et combattre l'inflammation causée par les allergies. L'utilisation de ces médicaments est aujourd'hui bien maîtrisée, notamment dans les cas d'asthme et de rhinite allergique, et codifiée par des consensus d'experts internationaux.

Toutefois, en dépit de leur efficacité reconnue, ces médicaments ne traitent pas la cause de l'allergie, ils n'agissent pas sur le fonctionnement du système immunitaire de la personne allergique, et donc ne la guérissent pas de ses allergies. Leur effet ne dure que tant qu'on les prend, **sans aucun bénéfice à long terme**.

### L'immunothérapie (désensibilisation)

L'immunothérapie allergénique, communément appelée désensibilisation, constitue jusqu'à présent le seul traitement pouvant permettre de *guérir les allergies*. Autrefois basée sur la simple expérience des médecins, cette thérapie est aujourd'hui parfaitement codifiée par un consensus international sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé.

La désensibilisation ne peut s'appliquer à toutes les allergies, ni à toutes les personnes allergiques. Pour savoir si vous pouvez en bénéficier, discutez-en avec votre médecin.

Vous devez comprendre que la désensibilisation peut vous aider, mais vous devez participer en acceptant les contraintes :

- Visites répétées chez votre médecin
- Attente obligatoire de 30 min après l'injection
- Durée du traitement

Il existe deux types d'immunothérapie:

- L'immunothérapie sous-cutanée : injections données obligatoirement au cabinet du médecin.
- L'immunothérapie orale sublinguale : permet de faire le traitement quotidiennement à domicile, mais ne s'applique pas à tous les allergènes. De plus elle ne règle qu'une allergie par traitement.

Votre spécialiste, encore une fois, sera votre meilleur conseiller.

L'efficacité de l'immunothérapie est de l'ordre de 80 à 85% dans le cas des pneumo-allergènes (pollens, acariens, animaux...) et de 98% pour les venins d'hyménoptères tels abeilles, guêpes frelons.

# Allergo Inc.

**Une maladie respiratoire (asthme),  
dermatologique (urticaire, eczéma)  
ou oto-rhino-laryngologique (rhinite)  
affecte-t-elle votre qualité de vie?**

**Une ALLERGIE pourrait bien  
s'y dissimuler...**

# ALLERGIE?

## **Vous avez dit ALLERGIE?**

Le nez qui coule, les yeux rouges et larmoyants, de la difficulté à respirer, des rougeurs et des démangeaisons au niveau de la peau. Ces manifestations, les médecins parlent de symptômes, sont évocateurs d'une pathologie fréquente qui concerne plus de 30% de la population : l'ALLERGIE.

Les allergies peuvent se manifester au niveau de différents organes, provoquer des symptômes de plusieurs types, et être déclenchées par différents allergènes.



## Qu'est-ce que l'ALLERGIE?

L'allergie, ou réaction allergique, est une réponse anormale, excessive, du système immunitaire. Cette réaction est consécutive à un précédent contact avec une substance étrangère à l'organisme (l'allergène), considérée à tort comme dangereuse par nos cellules. Ainsi, une substance tout à fait inoffensive pour certains, peut provoquer une réaction allergique chez une personne sensibilisée.

## Y-a-t-il des causes aux phénomènes allergiques?

Facteurs mis en cause dans l'apparition des manifestations allergiques :

### • La prédisposition familiale

Appelée aussi *terrain atopique*, elle détermine le risque de manifestation allergique chez l'enfant :

- Si aucun parent n'est allergique 15%
- Si 1 des 2 parents est allergique 40%
- Si les deux parents sont allergiques 60%
- Si les 2 parents + 1 membre de la famille proche est allergique 75%

### • Le mode de vie

Les modifications de l'environnement, de l'habitat, et du mode de vie (nous voyageons de plus en plus, nous mangeons des aliments inhabituels, nous plantons dans nos jardins des plantes de toutes sortes etc.), l'augmentation du nombre d'animaux domestiques, ont favorisé, ces dernières décennies, une croissance importante de l'incidence des allergies. Les polluants atmosphériques ne sont pas à l'origine des phénomènes allergiques, mais ils apparaissent comme des facteurs aggravants.

## Le diagnostic de l'allergie

Dès l'apparition de signes évocateurs (nez qui coule et picotements aux yeux en présence d'un chat, par exemple, éternuements en rafale lors d'une promenade en forêt...) la prise en charge médicale par l'allergologue est essentielle. Elle vise à établir le diagnostic de l'allergie et à définir le ou les allergène(s) responsable(s) de la réaction, afin de mettre en place un traitement efficace spécifique à l'allergène en cause.

### L'interrogatoire (histoire)

Rigoureux et minutieux, il doit confirmer l'hypothèse d'allergie et permettre d'établir une première liste des allergènes responsables des signes présentés. Tout sera passé au crible.

Sont détaillés :

- L'histoire des symptômes (ancienneté, nature, périodicité, facteurs déclenchants, etc.)
- Les antécédents familiaux d'allergie, ainsi que les antécédents personnels.
- L'environnement général.
- Le mode de vie, les lieux de vie, les habitudes alimentaires...
- Les activités (professionnelles, loisirs...)

Plusieurs consultations peuvent être nécessaires pour tout évaluer, mais ce bilan est indispensable au diagnostic, et à l'identification de(s) allergène(s) en cause.



### L'examen clinique

Examen général et examen ciblé sur les organes souvent affectés par l'allergie (peau, poumons, nez, bronches). Il permet à l'allergologue de faire un bilan des répercussions de l'allergie; il oriente vers des investigations supplémentaires qui éventuellement pourraient être nécessaires (exploration fonctionnelle dans l'asthme...)

### Les tests d'allergie

- **Les tests cutanés.** La peau est légèrement égratignée à travers une goutte d'allergène préalablement déposée sur le bras.
- **Les tests biologiques (dépistage sanguin).** Dans certains cas, une prise de sang est nécessaire pour ce test effectué en laboratoire.
- **Les tests de provocation.** Effectués seulement si un doute persiste, ils doivent être effectués sous étroite surveillance médicale.

## Le traitement de l'allergie

Traiter l'allergie, c'est s'attaquer à la fois aux symptômes qu'elle provoque et à sa cause.

Le premier traitement est l'éviction de l'allergène : en supprimant tout contact avec celui-ci, on évite le déclenchement des réactions allergiques. Pour soulager les symptômes, certains médicaments ont fait leurs preuves. Pour lutter contre le dysfonctionnement immunitaire qui aboutit à l'allergie, la désensibilisation est le traitement de fond.

### L'éviction de l'allergène

Une fois l'allergène identifié, il s'agira de *l'éviter le mieux possible*, ce qui est parfois très contraignant! Un bon contrôle de l'environnement permettra de réduire l'exposition à l'allergène.

