

## Quand ça gratouille et ça chatouille

**Pourquoi un contact avec de minuscules pollens déclenche-t-il un « rhume des foins » ou de l'asthme ? Comment se fait-il que certains aliments rendent malades de plus en plus de personnes ? Comment expliquer que la peau réagisse à certaines substances par un eczéma ? La science et la médecine n'ont pas encore toutes les réponses. Une chose est sûre : les allergies et intolérances sont un phénomène de notre temps, sans doute dues au style de vie moderne.**

Texte : aha. Photos : Shutterstock

En Suisse, trois millions de personnes sont touchées par des allergies ou des intolérances, surtout des enfants et des adolescents. Les allergies polliniques touchent environ 20 %, l'asthme jusqu'à 15 % de la population et presque un nourrisson sur cinq souffre d'eczéma atopique. Les allergies mettent rarement la vie en danger mais peuvent entraver considérablement le quotidien des enfants et des adultes. En savoir plus sur les origines multiples des allergies est sécurisant et permet d'améliorer la qualité de vie.

### Qu'est-ce qu'une allergie ?

Une allergie est une réaction excessive du système immunitaire à des substances étrangères, en soi inoffensives, généralement des protéines, p. ex. dans le pollen, les acariens de la poussière de maison ou les aliments. Lorsque les personnes sensibles entrent en contact avec ces allergènes, l'organisme réagit par une défense naturelle exagérée. Ces réactions provoquent différents symptômes allergiques des voies respiratoires supérieures et inférieures, du tractus gastro-intestinal ou de la peau. Un cas extrême est le choc anaphylactique.

Environ 35 % de la population suisse sont sensibilisés aux allergènes et présentent donc une tendance allergique. Plus de deux millions de personnes sont plus ou moins touchées par des symptômes allergiques. Les enfants présentent un risque d'allergie plus élevé si les parents ont déjà des allergies. Si des symptômes apparaissent pendant l'enfance, il est recommandé d'en déterminer l'origine afin d'éviter dans la mesure du possible une « carrière allergique ».

Notre standard de vie et d'hygiène élevé est considéré comme une des raisons principales de l'augmentation des allergies au cours des dernières décennies. Selon cette théorie, notre système immunitaire est toujours moins confronté à des ennemis « naturels » (parasites, virus, bactéries), ce qui le conduit à vouloir se défendre contre des substances inoffensives.

### Que faire en cas d'allergie pollinique ?

Environ 15 % à 20 % de la population présentent des symptômes allergiques communément appelés « rhume des foins » après l'inhalation de pollen. Le pollen des graminées ou des arbres provoque des symptômes comme

les yeux rouges qui démangent, un écoulement nasal, l'envie d'éternuer et une sensation d'étouffement. La majorité des personnes concernées réagissent au pollen de graminées.

Ces dernières années, on a constaté une augmentation des cas d'allergie au pollen de bouleau et de frêne. Les personnes concernées peuvent se prémunir en se tenant au courant de la présence de pollen dans l'air via l'appli pour smartphones « Pollen-News » ou la plateforme [www.pollenetallergie.ch](http://www.pollenetallergie.ch). La présence de pollens dans l'atmosphère devrait être pris en considération lors du choix du lieu de vacances ainsi que lors d'activités sportives en plein air. En été, il est préférable de renoncer au jogging, les sports en salle ou aquatiques étant une bonne alternative. Connaître les plantes susceptibles de déclencher une réaction et leurs périodes de floraison est important pour les personnes souffrant d'une allergie pollinique. Cela leur permet d'éviter des pics de pollens ou de prendre des mesures prophylactiques.

### Qualité de l'air ambiant

Que ce soit à la maison, au bureau, à l'école ou chez des amis, nous passons 90 % de notre temps à l'intérieur. Un bon air ambiant est donc indispensable pour rester en bonne santé. Malheureusement, des vecteurs d'allergies comme les acariens, les moisissures, les animaux domestiques ou les plantes d'intérieur dans les locaux d'habitation et de travail donnent du fil à retordre à de nombreuses personnes. Elles souffrent alors de troubles des voies respiratoires associées à d'autres symptômes comme un nez bouché, des éternuements, une rhinite, des yeux rouges et qui démangent ou des réactions asthmatiques. Dans nos lits, ce sont surtout les acariens qui nous guettent. En Suisse, environ 5 % à 8 % des enfants et des adultes sont allergiques à ces minuscules araignées. Mais des substances irritantes, p. ex. des parfums d'ambiance ou des particules de matériaux de construction, peuvent aussi entraîner des problèmes de santé.



Des pollens présents dans l'atmosphère peuvent déclencher le rhume des foins.

**Allergie ou intolérance ?**

On appelle allergie alimentaire une réaction excessive du système immunitaire à des composants inoffensifs, généralement des protéines contenues dans les aliments. Les symptômes fréquents sont des démangeaisons et des gonflements dans la zone buccale et d'autres, plus rares, des vomissements, des problèmes gastro-intestinaux, des réactions cutanées, de l'asthme ou dans des cas extrêmes, un choc anaphylactique. Les adultes sont le plus fréquemment allergiques aux noisettes et aux noix, au céleri, aux pommes et au kiwi. Les cacahouètes, les fruits de mer ou le sésame entraînent souvent des réactions prononcées. Les enfants réagissent typiquement au lait de vache, aux œufs de poule, aux cacahouètes et aux noix. Une allergie alimentaire peut être diagnostiquée par auto-observation et à l'aide de tests cutanés et sanguins. Ensuite, il faudra strictement éviter toute substance allergène et notamment celles qui se « cachent » par exemple dans des mélanges d'épices.

En cas d'intolérance alimentaire, ce n'est pas le système immunitaire qui est en cause. Le corps ne digère tout simplement pas une certaine substance ce qui entraîne des troubles immédiats. L'intolérance au lactose et la maladie cœliaque (intolérance au gluten) sont les

affections les plus fréquentes. En cas d'intolérance au lactose, l'organisme ne produit pas ou trop peu de lactase, une enzyme digestive. En cas de maladie cœliaque, la muqueuse de l'intestin grêle est attaquée par le gluten (composant de différentes sortes de céréales).

**Allergies : la peau dans le rôle principal**

Avec cent dix milliards de cellules, dont deux milliards de cellules pigmentaires, deux millions de glandes sudoripares et trois cent cinquante mille glandes sébacées, la peau est un véritable chef-d'œuvre de la nature. Notre enveloppe corporelle est non seulement notre plus grand organe, mais aussi celui dont les fonctions sont les plus variées et revêtent une importance physiologique, sociale et émotionnelle souvent sous-estimée.

La peau accomplit chaque jour des prouesses. Elle nous protège du vent, du froid, du soleil, des substances nocives et d'agents pathogènes. Et selon notre idéal de beauté, elle devrait toujours être lisse et impeccable. Pour de nombreuses personnes, la réalité est cependant toute autre : la peau est rouge, pèle et démange.

Le plus important est de protéger la peau afin de préserver son état et ses fonctions. La

prévention est donc prioritaire et commence par un nettoyage avec un produit doux pour éliminer la sueur et la saleté. L'idéal est une douche brève et pas trop chaude. Appliquer une crème en guise de soin stimule la régénération de la peau en rétablissant la couche protectrice. Les produits de soin sont particulièrement importants pour les personnes souffrant de neurodermatite ou de dermatite atopique.

Les allergies cutanées ne constituent pas seulement un problème de santé sérieux, elles peuvent aussi entraîner des difficultés dans la vie sociale. Il est par conséquent vivement conseillé de bien se renseigner et de solliciter un diagnostic précis afin de bénéficier d'un traitement personnalisé.

*Ces textes ont été aimablement mis à disposition de « nous, samaritains » par aha !, le Centre d'allergie suisse. Il propose des informations, des conseils et des formations en général à titre gratuit, et organise des campagnes d'information et de prévention destinées à un large public.*

Plus d'informations au sujet des allergies sur [www.aha.ch](http://www.aha.ch).

*aha ! infoline : conseils individuels au téléphone, du lu au ve de 8 h 30 à 12 h, téléphone : 031 359 90 50.*

**Précisions****Choc anaphylactique**

Le choc anaphylactique est la forme la plus grave de réaction allergique. Du fait de la libération d'histamine et d'autres médiateurs, les vaisseaux sanguins se dilatent dans de telles proportions qu'il se produit une chute de pression artérielle ou un rétrécissement des voies respiratoires qui constitue une menace pour la vie. Les personnes souffrant d'allergie, au venin d'abeille par exemple, et qui présentent une forte réaction au contact de ce dernier, ont souvent un auto-injecteur d'adrénaline avec elles (par ex. EpiPen). Si la personne n'est plus en mesure de se faire cette injection vitale elle-même, elle a absolument besoin d'aide.

**Symptômes**

Peau : rougeur et gonflement de tout le corps

Voies respiratoires : gonflement du larynx (œdème) ; dyspnée sévère (crise d'asthme)

Système cardiovasculaire : chute de pression artérielle (voile noir devant les yeux, étourdissements) ; perte de connaissance.

**Premier gestes**

Alertez les secours sanitaires via le 144

Utiliser l'EpiPen

Prenez l'auto-injecteur dans la main, retirez le capuchon gris. Appuyez la partie noire contre la cuisse pour déclencher l'aiguille (à travers les vêtements si nécessaire). Restez dix secondes dans cette position. Massez ensuite le point d'injection pendant dix secondes.

Si la personne est consciente : l'allonger, jambes surélevées

En cas de perte de connaissance avec respiration normale : position latérale de sécurité

En cas de perte de connaissance avec respiration anormale : massage cardiaque

Une réaction allergique peut être une urgence vitale. En cas d'apparition d'une dyspnée ou d'une tuméfaction croissante, alertez les secours sanitaires.



Source : « Premiers secours – les bons gestes », éditions Careum, 2<sup>e</sup> édition

## Lexique

### *Allergène*

Un allergène est une substance en soi inoffensive qui déclenche des réactions d'hypersensibilité induites par le système immunitaire. Les allergènes sont généralement des protéines.

### *Antihistaminique*

Également appelé antagoniste des récepteurs à l'histamine. Il contient des substances qui affaiblissent ou qui contrent l'effet de l'histamine, une substance messagère endogène, en bloquant les récepteurs histaminiques. Les antihistaminiques sont utilisés entre autres pour le traitement des allergies.

### *Cortisone*

La cortisone et les préparations à base de cortisone (dérivés) sont utilisées depuis des décennies. Les doses très élevées que l'on administrait par le passé entraînaient de nombreux effets secondaires. Aujourd'hui, les préparations de cortisone (appelées corticostéroïdes) permettent de doser finement les traitements. Les effets secondaires peuvent être évités en grande partie, surtout en cas d'utilisation locale avec une pommade, un spray nasal ou un spray contre l'asthme. En raison de leur importante action anti-inflammatoire et antiallergique, les préparations de cortisone sont souvent indispensables pour le traitement de maladies allergiques graves des voies respiratoires et de la peau.

### *Crise d'asthme*

En cas de crise d'asthme, les voies respiratoires se rétrécissent à un tel point qu'expirer exige beaucoup d'efforts. Les personnes concernées ont l'impression de manquer d'air, ce qui peut entraîner des poussées d'angoisse. L'activation des muscles soutenant la respiration (relèvement des épaules) et une respiration sifflante sont des signes typiques d'une crise d'asthme.

### *Enzyme*

Les enzymes sont des protéines déclenchant des réactions biochimiques. Elles occupent des fonctions importantes du système métabolique. De plus, elles sont impliquées dans la plus grande partie de la digestion.

### *Test d'allergie*

En cas de suspicion d'allergie, un test d'allergie peut être réalisé pour pouvoir identifier ou exclure un allergène spécifique. On différencie entre les tests cutanés, les tests sanguins et les tests de provocation.

Voir [www.allergiecheck.ch/fr](http://www.allergiecheck.ch/fr)

## L'allergie pollinique

L'allergie pollinique (le rhume des foins, rhinite saisonnière) est l'allergie la plus fréquente sous nos latitudes. Les personnes allergiques ressentent les troubles suivants : attaques d'éternuement, écoulement nasal (rhinite), nez bouché, yeux larmoyants et qui picotent, démangeaisons au niveau du palais, du nez et des oreilles. Les pollens servent à fertiliser les plantes. On distingue entre la pollinisation par les insectes et par le vent. C'est cette dernière qui déclenche l'allergie pollinique.



### *Origines et déclencheurs*

L'allergie pollinique, dont la prédisposition est souvent héréditaire, est une réaction à un ou plusieurs types de pollen. Il s'agit d'une réaction du système immunitaire aux protéines en soi inoffensives des pollens. L'inspiration ou le contact direct avec le pollen entraîne chez la personne allergique une libération d'histamine qui mène à une inflammation de la conjonctive des yeux et de la muqueuse nasale.

### *Symptômes*

Les personnes allergiques ressentent les troubles suivants : attaques d'éternuement, écoulement nasal (rhinite), nez bouché, yeux larmoyants et qui picotent, démangeaisons au niveau du palais, du nez et des oreilles. Le mucus accumulé dans les sinus paranasaux peut induire des douleurs dans la mâchoire et des maux de tête. Une allergie pollinique non traitée pendant une longue période peut se développer en asthme allergique.

### *Thérapie*

Différents médicaments disponibles sous forme de spray nasal, de collyre ou de comprimés/gouttes peuvent être utilisés pour traiter les symptômes d'une allergie pollinique. Les antihistaminiques, les corticostéroïdes (préparations à base de cortisone), les antagonistes des leucotriènes et les stabilisateurs de mastocytes font partie des groupes de principes actifs les plus importants.

## Les allergies au venin d'insectes



Les allergies au venin d'insectes sont souvent déclenchées par des piqûres d'abeille ou de guêpe. Des piqûres dans la bouche ou la gorge peuvent provoquer des gonflements mettant la vie en danger, chez la personne non allergique également. En Suisse, cette allergie entraîne trois à quatre décès par année.

### Origines et déclencheurs

Les piqûres d'abeille se produisent surtout au printemps et en été. Contrairement aux guêpes, les abeilles perdent leur aiguillon après la piqûre. Les différentes espèces d'abeilles et de bourdons ont un potentiel d'agressivité différent. Les bourdons sont les plus paisibles, leurs piqûres sont rares et inoffensives pour la plupart des gens. L'allergie au venin d'insectes n'est pas héréditaire.

Les piqûres de guêpe se produisent surtout à la fin de l'été et en automne. Contrairement aux abeilles, les guêpes conservent leur aiguillon après la piqûre et peuvent donc piquer plusieurs fois. Les frelons sont plus grands et appartiennent au même genre que les guêpes. L'allergie au venin de guêpe n'est pas héréditaire.

### Symptômes

Lors d'une réaction allergique à une piqûre d'abeille ou de guêpe, les symptômes apparaissent en quelques minutes, au plus tard après une heure. Ils vont des gonflements locaux en passant par des démangeaisons, de l'urticaire, des vomissements jusqu'à des crises d'étouffement, des palpitations, une chute de tension, une perte de connaissance, un arrêt respiratoire et un collapsus cardio-vasculaire (choc anaphylactique).

### Thérapie

Les personnes ayant déjà eu une réaction allergique à une piqûre d'abeille ou de guêpe doivent être informées du danger de toute nouvelle piqûre. Leur médecin leur remettra une trousse d'urgence contenant des antihistaminiques, de la cortisone et éventuellement une seringue d'adrénaline prête à l'emploi (la manipulation et la date de péremption doivent être contrôlées régulièrement) ainsi qu'une attestation d'allergie.

Important pour les personnes allergiques au venin d'abeille ou au venin de guêpes : garder toujours la trousse d'urgence sur soi.



## Les premiers secours pour toute la famille

**Pansements de flawa – à chaque peau son pansement.**

[www.lohmann-rauscher.ch/flawa](http://www.lohmann-rauscher.ch/flawa)

**LR** Lohmann & Rauscher



Disponible sur [shop.samariter.ch](http://shop.samariter.ch)