

Prévenir...

l'allergie



Delestre

26



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Serions nous tous des allergiques?



NON Les maladies allergiques sont des manifestations anormales de notre corps qui réagit de manière excessive, contre des substances dénommées allergènes, à la suite d'une ingestion, d'une inhalation ou d'un contact avec une ou plusieurs de ces substances.

OUI Un tiers de la population française a déjà eu une maladie allergique.

- La fréquence des allergies alimentaire a DOUBLÉ EN 5 ANS !⁽¹⁾
- Près de 5 % DES ENFANTS ont une allergie alimentaire.
- L'asthme atteint près de 10 % DE LA POPULATION FRANÇAISE.

Il existe des milliers d'allergènes. Pour retrouver celui ou ceux qui sont peut être responsables d'une allergie, une véritable enquête policière est nécessaire.

Quelques pistes pour retrouver les coupables :

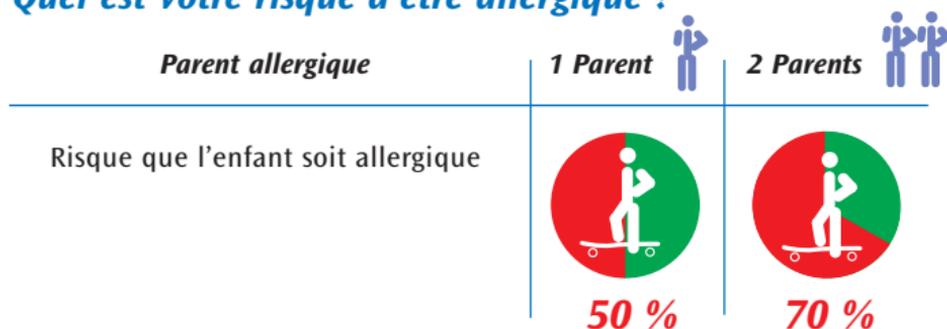
- **Les trophallergènes** sont contenus dans les aliments ou les boissons comme le lait de vache, l'œuf, l'arachide, le poisson, les crustacés, les fruits à coques (noix, noisette, cajou, amande...), le blé, le soja.
- **Les pneumallergènes** sont inhalés en petites quantités dans l'air ambiant comme les acariens, les pollens, les moisissures, les poils ou plumes d'animaux.
- **Les allergènes de contact** provoquent une réaction quand ils sont en contact avec la peau : parfum, cosmétique, métaux des bijoux (cobalt, zinc, cuivre), latex, certains produits chimiques (colle, vernis).
- **Les allergènes professionnels** sont partis des trois familles citées mais l'exposition est liée à la profession : farine de blé (boulangier), latex (laborantin), isocyanates (peintres), colophane (soudeur), persulfates (coiffeuses), poussière de bois (menuiserie).
- **Les allergènes médicamenteux** sont contenus dans les médicaments, utilisés en application locale, absorbés par la bouche (certains antibiotiques) ou injectés (iode).

Quand un allergène rencontre un allergique ...

Les allergies sont favorisées par une étonnante rencontre, à un moment donné de la vie, entre :

- Une personne ayant un « **terrain allergique** » d'origine familial (part d'origine génétique, héritée des parents) ou « atopique ».
- + 1 (ou plusieurs) allergène(s).

Quel est votre risque d'être allergique ?



La pollution atmosphérique et le tabac sont des facteurs favorisant l'asthme

Une maladie ou des signes d'allergie :

- Commencent dès l'âge de 3 mois ou à tout âge de la vie.
- Surviennent brutalement (ex : une crise d'asthme) ou insidieusement (un eczéma).
- Sont saisonniers (ex : rhinite due aux pollens) ou permanents (ex : allergie aux acariens).
- Apparaissent à un moment donné de la vie puis disparaissent parfois, sans explication et sans traitement...
- Diminuent souvent pendant la grossesse.



FAITES LE 15 !

Les rares allergies graves sont des urgences vitales. Elles sont souvent d'origine alimentaire mais peuvent aussi survenir après une piqûre de guêpe, une morsure de serpent...

- Le choc anaphylactique
- L'œdème de Quincke
- La crise d'asthme
- La laryngite aiguë

TOUS CES ACCIDENTS EXPOSENT À UN RISQUE D'ASPHYXIE. APPELER LE SAMU.

Les différents visages de la maladie allergique

Les MALADIES ALLERGIQUES se manifestent dans les zones de contact entre le milieu intérieur et l'environnement : la peau, l'arbre respiratoire, le tube digestif.

Vous avez un « terrain allergique », comment savoir si vous êtes allergique ? Vous souffrez de l'un ou l'autre de ces signes (ci-dessous) et vous ne savez pas pourquoi.

La peau

- **Quels signes ?** Une rougeur avec un léger gonflement de la peau et/ou des petites vésicules et/ou des démangeaisons intenses, sur une ou différentes parties du corps.
- **Quelles maladies ?** Dermate atopique, eczéma de contact, urticaire.
- **Quelle origine ?** Contact direct avec une substance allergénique (le métal d'un bijou, un produit ménager, une peinture, etc.), consommation d'un aliment ou composant alimentaire particulier.

La dermatite atopique chez le nourrisson peut être associée à une allergie alimentaire

Le nez et l'arbre respiratoire

- **Quels signes ?** Une difficulté à expirer (ça siffle), une difficulté à respirer, une voix rauque, une toux prolongée, des éternuements en salve ("rhume des foins"), des écoulements du nez, un nez bouché, un picotement dans le fond de la gorge...
- **Quelle maladie ?** Asthme, rhinite, sinusite.
- **Quelle origine ?** Un terrain atopique seulement, parfois un terrain + un effort (asthme d'effort), les suites d'une infection virale, l'inhalation d'un allergène de l'environnement (pollen, tilleul, poils de chat, acariens...), un aliment.

L'allergie est un des principaux déterminants de l'asthme mais pas le seul

Les différents visages de la maladie allergique

Les yeux

- **Quels signes ?** Les yeux sont rouges, piquent, larmoient...
- **Quelle maladie ?** Conjonctivite.
- **Quelle origine ?** Un terrain allergique, un contact avec un allergène de l'environnement...

Une conjonctivite est souvent associée à une rhinite

Le tube digestif

- **Quels signes ?** Une diarrhée, des maux de ventre, des vomissements chez le bébé. Les allergies alimentaires peuvent aussi se manifester par des problèmes de peau ou respiratoires.
- **Quelle maladie ?** Une allergie alimentaire.
- **Quelle origine ?** La consommation d'un ou plusieurs allergènes alimentaires.

Il existe souvent un lien entre les allergies alimentaires dans la petite enfance et les allergies cutanées et respiratoires plus tardives

QUE FAIRE SI VOUS ÊTES CONCERNÉ ?

Consulter sans tarder votre médecin.

Pour confirmer le diagnostic, il faut identifier les allergènes en cause : « questionnaires », examen de sang, « enquête » dans votre environnement, tests au niveau de la peau. Pour vous soulager les principes sont simples : il suffit de ne pas se retrouver en contact avec l'allergène et donc l'éviter. Votre médecin pourra aussi vous prescrire des médicaments anti-allergiques si besoin.

En général, l'allergie n'est pas grave.

Elle est souvent localisée et peut se maîtriser, mais elle peut être handicapante. Prenez le temps de bien discuter avec votre médecin et de consulter si besoin les spécialistes concernés par votre type d'allergie. Dans les « familles d'allergiques », certaines mesures préventives peuvent être conseillées dès la grossesse chez la mère puis dès les premiers jours de la vie du bébé.

Qui contacter ?

● **Votre médecin de famille**

Par son suivi régulier et par la connaissance de votre famille et de votre environnement il peut évaluer le risque allergique de l'enfant ou d'un adulte et rechercher les allergènes en cause. Il peut alors préconiser certains conseils relatifs à votre mode de vie, à votre alimentation, à votre environnement ou à votre travail.

● **Quels spécialistes peuvent vous aider ?**

▼ **L'allergologue** : c'est le spécialiste des allergies. Il peut être sollicité pour réaliser des tests spécifiques pour identifier précisément les substances auxquelles vous êtes allergiques.

▼ **Le conseiller médical en environnement intérieur** travaille en concertation avec les services hospitaliers d'allergologie. Ils se déplacent à domicile pour identifier les sources d'allergènes dans votre environnement.

▼ **Le pédiatre** : outre son rôle dans le diagnostic et le traitement des allergies de l'enfant, il peut vous donner les recommandations nécessaires concernant l'alimentation de l'enfant dès sa naissance.

▼ **Le pneumologue ou le dermatologue** : ils peuvent être sollicités pour confirmer un diagnostic, affiner un traitement et rechercher la cause d'une maladie allergique des poumons ou de la peau.

▼ **Le médecin du travail** : en cas de suspicion d'une maladie professionnelle, il peut proposer des mesures de prévention, de protection, voire un reclassement professionnel.

Dossier relu et validé par : Pr Christophe Dupont,
Hôpital Saint Vincent de Paul (Paris).



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr