

# Mieux informé sur les allergies



Les médicaments à l'arc-en-ciel

**mepha**



Chère lectrice,  
Cher lecteur,

Plus de 30% de la population suisse souffrent d'allergies. Les symptômes d'allergie, comme le rhume et les yeux larmoyants, nuisent à la qualité de vie des personnes touchées. Dans de rares cas, ils peuvent également présenter un risque sérieux pour la santé. Il est donc essentiel que les allergies soient correctement diagnostiquées. Les personnes allergiques peuvent ainsi se protéger et, en cas de besoin, un traitement efficace et adéquat est de plus en plus souvent possible.

Le présent guide vous permettra d'en apprendre davantage sur les causes, les symptômes, le diagnostic et le traitement des allergies. Vous trouverez en outre un éventail des allergies les plus courantes et des conseils précieux et pratiques sur la prévention et le traitement des réactions d'hypersensibilité.

Ce guide facile à comprendre a pour but de vous donner un aperçu du vaste domaine des allergies, mais ne remplace pas un entretien avec un spécialiste.

Je vous souhaite une agréable lecture.

A handwritten signature in blue ink that reads "Peter Schmid". The signature is fluid and cursive, with a small dot above the 'i' in Schmid.

Prof. Dr med. Peter Schmid-Grendelmeier

Chef du service Allergies  
Clinique dermatologique, Hôpital universitaire de Zurich

# Table des matières

---

## Informations d'ordre général sur les allergies

Qu'entend-on par allergie?	4
Les symptômes	6
Le diagnostic	9
Le traitement	10

---

## Allergies spécifiques

Allergies au pollen	12
Calendrier pollinique	15
Le pollen d'ambroisie	16
Allergies croisées	18
Allergies alimentaires	20
Allergie aux acariens	23
Allergies aux animaux	26
Allergies au venin d'insectes	29
Allergies de contact	32
Allergies aux médicaments	35

---

## Adresses et liens utiles **38**

---

# Qu'entend-on par allergie?

Une allergie est une réaction excessive du système immunitaire destinée à défendre l'organisme contre des substances en réalité inoffensives, telles que le pollen. On connaît quelque 200 000 substances susceptibles de provoquer des allergies – autrement dit quelque 200 000 allergènes –, 400 de ces substances étant considérées comme des allergènes majeurs. Les allergies au pollen, aux aliments, aux animaux, aux acariens présents dans la poussière de maison, au venin d'abeille et de guêpe ainsi qu'aux médicaments sont les allergies les plus fréquentes. On distingue deux formes: l'allergie immédiate et l'allergie retardée. Dans le premier cas, les symptômes apparaissent immédiatement après le contact avec l'allergène; dans le deuxième cas, ils apparaissent jusqu'à trois jours plus tard.

## Développement

Le développement d'une allergie implique une **phase de sensibilisation** et une **phase de réaction**. Lors de la **phase de sensibilisation**, l'organisme entre pour la première fois en contact avec l'allergène. Il reconnaît cette substance comme étant un corps étranger et produit des substances immunitaires (anticorps) pour lutter contre elle. Au cours de cette première phase, il ne se produit toutefois encore aucune réaction allergique. Ce n'est que lorsque l'organisme entre une nouvelle fois en contact avec le même allergène que les anticorps formés réagissent à la présence de cette substance. Cette **phase de réaction** se caractérise par la libération d'histamine, une substance «messagère», qui déclenche des **symptômes allergiques** sur les muqueuses ou sur la peau. Ainsi, dans le cas d'une allergie, on observe une réaction du système immunitaire. Les intolérances au gluten (maladie coeliaque) ou au lactose entraînent certes des symptômes comparables à ceux d'une allergie, mais elles ne sont pas considérées comme telles étant donné qu'elles ne provoquent pas de réaction immunitaire excessive.

## Les allergies – une maladie de civilisation

En Suisse, les allergies ont considérablement augmenté au cours de la seconde moitié du 20<sup>e</sup> siècle. Alors que, dans les années 1930, à peine 1% de la population suisse souffrait d'une allergie au pollen, cette proportion est aujourd'hui d'environ 20%. Ces dernières années, la situation s'est néanmoins stabilisée, mais à un haut niveau. Plus de 30% de la population souffrent en effet d'allergies à diverses substances. Différentes études donnent à penser que l'apparition d'allergies est liée à l'hygiène. D'autres facteurs, tels que les habitudes alimentaires, le tabagisme, les gaz d'échappement ou le fait d'avoir des animaux domestiques, peuvent également favoriser le développement d'allergies.



### **Les allergies sont-elles héréditaires?**

Oui, la tendance aux allergies est héréditaire. Les personnes concernées développent principalement des allergies aux substances allergènes se propageant dans l'air (pollen, acariens) ainsi qu'à certains aliments. Un enfant présente un risque d'allergie d'environ 30% lorsqu'un de ses parents souffre d'une allergie. Lorsque ses parents sont tous deux allergiques, le risque augmente à 70%.

### **Les allergies peuvent-elles évoluer au cours de la vie?**

Oui. Une allergie au pollen, par exemple, peut s'étendre des voies respiratoires supérieures aux voies respiratoires inférieures et entraîner un asthme bronchique chronique. Cette évolution est observée chez environ 30% des personnes allergiques au pollen. Les nourrissons présentant des réactions allergiques à des aliments tels que les œufs de poule et le lait, sont susceptibles de développer ultérieurement des allergies aux animaux et aux acariens. Les allergies peuvent apparaître soudainement; elles peuvent également disparaître à n'importe quel moment de la vie.

### **Quelles précautions convient-il de prendre chez un bébé présentant un risque d'allergie?**

Il n'est possible de prévenir une allergie que de manière limitée. Dans l'idéal, les enfants présentant un risque d'allergies devraient bénéficier d'un allaitement complet pendant quatre mois. La mère qui allaite devrait avoir une alimentation équilibrée, sans pour autant qu'il soit nécessaire de suivre un régime particulier. Les aliments complémentaires devraient être introduits progressivement, parallèlement à l'allaitement, à partir du cinquième mois. Les nouveaux aliments doivent être introduits à quelques jours d'intervalle. Pour les enfants présentant un risque d'allergies, il est recommandé de demander conseil à un professionnel. Les femmes qui doivent s'attendre à un risque allergique élevé chez leur enfant ne devraient en aucun cas fumer pendant et aussi après la grossesse. De plus, les parents ne devraient pas acheter de nouvel animal de compagnie et devraient veiller à ce que les chambres à coucher soient aménagées de sorte à être les moins poussiéreuses possibles.

# Les symptômes

Une allergie peut entraîner divers symptômes. Les principaux sont décrits ci-après.



## **Yeux**

Démangeaisons, larmoiement, rougeur, sensation d'éblouissement, sensibilité à la lumière, gonflement



## **Nez**

Démangeaisons, éternuements, picotements, écoulement nasal, nez bouché, respiration nasale difficile



## **Bouche**

Démangeaisons, gonflement des lèvres et de la langue



## **Gorge**

Démangeaisons, picotements, problèmes de déglutition, gonflement



## **Oreilles**

Démangeaisons



## **Poumons**

Toux, asthme, détresse respiratoire



## **Peau**

Démangeaisons, rougeurs, gonflement, formation de papules, desquamation (peau qui pèle), urticaire, eczéma



## **Ventre**

Troubles gastro-intestinaux, constipation, diarrhée, vomissements, ballonnements

### Conséquences graves

Les allergies peuvent déclencher un asthme sévère et entraîner une détresse respiratoire mettant la vie en danger. Dans de très rares cas, une allergie peut provoquer une réaction de choc (choc anaphylactique). On entend par choc anaphylactique une réaction de l'organisme observée quelques minutes seulement après le contact avec l'allergène, et pouvant entraîner une chute de tension susceptible de mettre la vie en danger. Dans un tel cas, le cœur cherche à compenser la baisse de tension, ce qui entraîne une augmentation du pouls à plus de 200 battements par minute. L'approvisionnement du cœur s'effondre. Ce phénomène peut également aller de pair avec un rétrécissement des voies respiratoires au niveau des poumons, entraînant une détresse respiratoire. En l'absence de traitement, un choc anaphylactique peut, dans de très rares cas, entraîner le décès en très peu de temps. Les personnes présentant une telle réaction ont besoin d'une aide médicale immédiate.

Dans de très rares cas,  
une allergie peut provoquer  
une réaction de choc  
(choc anaphylactique).  
Les personnes présentant  
une telle réaction ont besoin  
d'une aide médicale  
immédiate.



### Comment reconnaître un choc anaphylactique?

Constatées après contact avec l'allergène, les réactions sévères ci-après évoquent un choc anaphylactique.

<b>Stade 1</b>	Démangeaisons, éruption sur la peau, yeux rouges, gonflement des paupières et des lèvres
<b>Stade 2</b>	Nausées, vertiges, enrrouement, palpitations, légère détresse respiratoire
<b>Stade 3</b>	Vomissements, gonflement de la gorge, détresse respiratoire sévère, collapsus
<b>Stade 4</b>	Arrêt respiratoire, arrêt cardiovasculaire

### Chez quelles personnes allergiques le risque est-il particulièrement grand?

Les réactions de choc anaphylactique sont observées le plus souvent chez les personnes allergiques au venin d'abeille et de guêpe et chez celles présentant des allergies alimentaires (allergies aux arachides, p. ex.). Les allergies aux médicaments peuvent également entraîner de telles réactions (allergies à la pénicilline, p. ex.). Aussi les personnes concernées devraient-elles toujours avoir sur elles un kit d'urgence.

### Que doit contenir un kit d'urgence?

Un kit d'urgence doit être préparé par un médecin; il doit tenir compte des besoins spécifiques de la personne à laquelle il est destiné.

Un tel kit doit contenir des antihistaminiques et des médicaments à base de cortisone. En cas de risque de réactions allergiques sévères, le médecin peut en outre recommander une seringue d'adrénaline prête à l'emploi. Dans certains cas, un spray contre l'asthme s'avère également judicieux.



# Le diagnostic



La recherche de la substance provoquant une allergie chez une personne donnée peut être un processus très complexe. Avant que le médecin procède à des tests, il doit en savoir plus sur les antécédents médicaux du patient, la présence d'allergies dans sa famille, son mode de vie, ses habitudes alimentaires et son environnement professionnel. En outre, les personnes allergiques devraient surveiller étroitement leurs symptômes.

## Les différents types de test

L'identification d'allergies est réalisée grâce à des tests reposant sur différents procédés. Il est en effet possible de recourir à divers tests cutanés, à des tests sanguins et à des tests de provocation. L'association de ces différents tests est parfois nécessaire afin de déterminer la substance responsable d'une allergie donnée.

### Tests cutanés

Les tests cutanés les plus courants sont les prick-tests et les tests épicutanés. Dans le cas du prick-test, des gouttes de solutions contenant des allergènes potentiels sont déposées sur la face interne de l'avant-bras; on pique ensuite la peau à l'aide d'une fine aiguille afin que les allergènes puissent pénétrer plus facilement. Le résultat du test est visible sur la peau au bout de 15 minutes au plus tard. Rougeurs, papules ou vésicules sont le signe d'une réaction allergique. Ce type de test est principalement utilisé pour l'identification de réactions à des allergènes touchant les voies respiratoires ainsi qu'à des aliments. Dans le cas du test épicutané, divers allergènes sont appliqués sur le dos à l'aide de petits patches. Après 24, 48 et 72 heures, le médecin vérifie si une réaction est visible sur la peau (généralement sous forme d'un petit eczéma). Ce test est utilisé pour l'identification de ce que l'on appelle les allergies de contact (voir en page 32).

### Test sanguin

Ce type de test consiste à rechercher la présence dans le sang d'anticorps responsables d'allergies. La gamme de substances pouvant être identifiées par ce biais est limitée, mais ce type de test présente l'avantage de pouvoir également être utilisé lorsque le patient prend des médicaments contre son allergie.

### Test de provocation

Dans le cadre d'un test de provocation, on administre l'allergène au patient (dans la bouche, le nez ou les yeux) sous contrôle médical, afin de déclencher et d'observer la réaction allergique. Ce test permet de mettre clairement en relation les symptômes et les causes de l'allergie.

# Le traitement



## Traitement des causes

Les causes d'une allergie ne peuvent être traitées que par une immunothérapie spécifique aux allergènes (désensibilisation), qui vise à amener le corps à tolérer à nouveau une substance allergisante. La substance est injectée dans le haut du bras à doses croissantes pendant une période déterminée ou, surtout chez les jeunes enfants, est instillée sous la langue (immunothérapie sublinguale). La désensibilisation peut être utile en cas de rhume des foins, d'asthme allergique et d'allergie au venin d'insectes, aux acariens ou aux animaux. Comme le traitement par injection comporte un certain risque de réaction de choc, le patient doit rester au cabinet médical pendant une demi-heure après chaque traitement, afin que le médecin puisse agir immédiatement en cas d'urgence.

Éviter le contact  
avec une substance allergi-  
sante est la forme de  
traitement la plus simple.  
Toutefois, cela n'est pas  
toujours possible.

## Traitement des symptômes

Divers médicaments, disponibles sous forme de comprimés, de gouttes, de solution à prendre, de gel, de sprays pour le nez ou de gouttes pour les yeux, permettent d'atténuer les symptômes d'une allergie. Il est possible d'associer plusieurs de ces médicaments. Les groupes de principes actifs décrits ci-après sont le plus fréquemment utilisés.

### Groupe de principes actifs

### Propriétés

<b>Antihistaminiques</b>	Blocage rapide de l'action de l'histamine, apaisement des démangeaisons, des éruptions sur la peau, des gonflements, des crises d'éternuement et de l'écoulement nasal.
<b>Cortisone</b>	A un effet anti-inflammatoire et efficace, utilisé le plus souvent sous forme d'inhalation, de spray nasal ou de gouttes oculaires.
<b>Stabilisateurs mastocytaires</b>	Prévention de la production d'histamine. Leur effet n'apparaît qu'au bout de quelques jours.

En dehors de la médecine classique, les méthodes alternatives (par ex. acuponcture, phytothérapie) s'avèrent efficaces chez certaines personnes. Toutefois, en cas d'allergie sévère, elles ne permettent souvent pas de remplacer des médicaments classiques.



## Allergies au pollen

En Suisse, environ 20% de la population souffrent d'une allergie au pollen. Ce type d'allergie est dû à des graminées et à des arbres pollinisés par le vent. Les pollens de graminées, du bouleau, du frêne, du noisetier, de l'aulne et de l'armoise sont responsables de 95% des allergies au pollen en Suisse. La saison des pollens dure de janvier à octobre.

# Allergies au pollen

Le pollen, qui sert à la fécondation des plantes, entre en contact avec les muqueuses de la bouche, du nez et des yeux par le biais de l'air ambiant. Il contient des protéines que l'organisme des personnes allergiques identifie comme des agents étrangers à combattre.

## Les symptômes

Les yeux piquent, rougissent et pleurent. Le nez coule et démange. Envie d'éternuer, sensibilité à la lumière, picotements dans la gorge, le nez et les oreilles, voire asthme, sont également des symptômes d'une allergie au pollen. Une telle allergie est déterminée non seulement par la taille des grains de pollen, mais également par leur type et leur concentration.

## L'apparition de l'allergie au pollen

Les allergies au pollen apparaissent généralement chez l'enfant d'âge scolaire, ainsi que chez l'adolescent. Les enfants d'âge préscolaire ne sont que rarement touchés. Il arrive également que l'allergie ne survienne qu'à l'âge adulte. Chez une partie des personnes concernées, elle finira par disparaître.

## Concentration pollinique

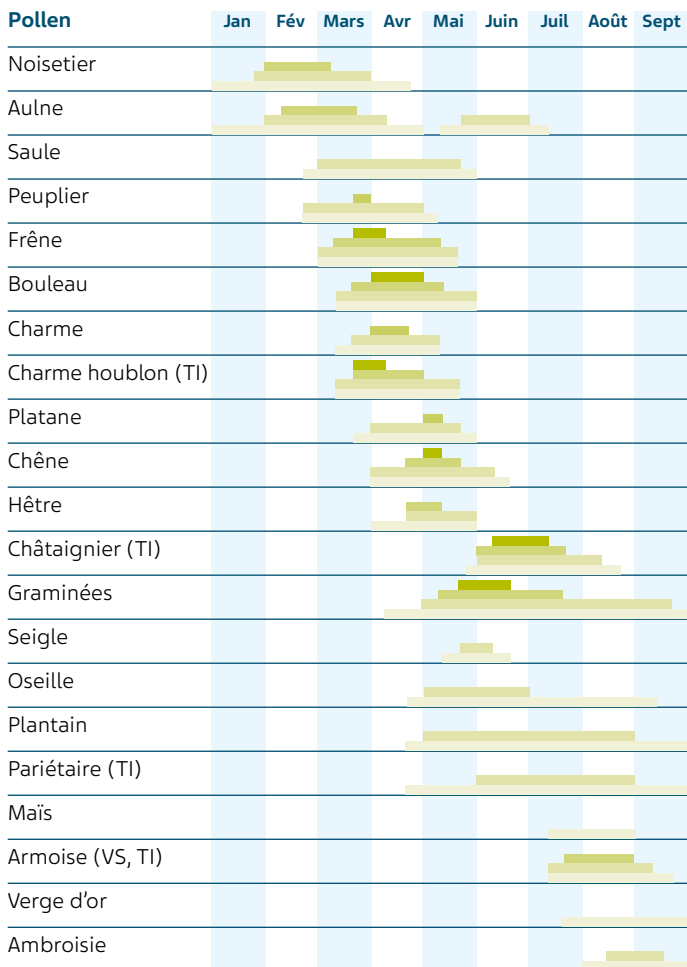
C'est respectivement le soir et tôt le matin que l'air est le plus fortement chargé en pollen dans les villes et dans les campagnes. L'idéal serait de prévoir en conséquence les plages horaires pour les activités sportives en plein air et pour les promenades. De manière générale, les réactions allergiques peuvent apparaître plus rapidement en cas d'efforts physiques. Les personnes allergiques qui ne sont pas prêtes à renoncer au sport en plein air devraient par conséquent prendre des médicaments à titre préventif environ une heure avant le début de l'activité sportive. De plus en plus de signes indiquent que certains types de substances nocives et certains facteurs de stress pour les plantes sont susceptibles d'accroître la teneur en allergènes de leur pollen.

# Conseils



- Fermez les fenêtres pour dormir
- N'ôtez pas dans votre chambre à coucher les vêtements qui ont été en contact avec du pollen; lavez-les souvent
- Le soir, lavez-vous les cheveux ou brossez-les bien
- Changez souvent les draps
- Éliminez tous les pièges à pollen et à poussière, notamment les tapis, les édredons, les rideaux, etc.
- Installez des filtres antipollen sur les fenêtres
- Installez un filtre antipollen dans la voiture et veillez à le faire entretenir régulièrement
- Tenez compte du calendrier pollinique et du système d'alerte pollinique
- Partez en vacances à la mer ou à plus de 1500 mètres d'altitude
- Ne vous frottez pas les yeux, car cela ne fait qu'aggraver les symptômes
- Portez des lunettes de soleil avec protections latérales
- Utilisez un aspirateur avec filtre antipollen
- Nettoyez souvent les sols avec une serpillière humide
- Utilisez un chiffon humide pour enlever la poussière
- Prenez des médicaments pour atténuer les symptômes

# Calendrier pollinique



© MétéoSuisse



A: 1–9, B: 10–99, C: 100–999, D: >1000  
Pollen/m<sup>3</sup> d'air en 10 jours

# Le pollen d'ambroisie

L'ambroisie est une mauvaise herbe discrète qui est arrivée en Europe depuis l'Amérique du Nord et qui est aujourd'hui en train de conquérir la Suisse. C'est une plante hautement allergisante qui peut provoquer des troubles allergiques importants. Quelque 11 grains de pollen par mètre cube d'air constituent déjà une charge élevée et peuvent provoquer des symptômes graves, voire de l'asthme, chez les personnes allergiques. L'ambroisie se caractérise par une floraison tardive, de mi-juillet à octobre. Dans de rares cas, un simple contact avec les tiges poilues peut entraîner une allergie de contact grave. Jusqu'à présent, la Suisse a réussi à endiguer l'expansion de l'ambroisie au pays grâce aux efforts conjugués des autorités, des institutions, etc.

## **L'ambroisie et l'armoise appartiennent à la même famille**

L'ambroisie appartient à la même famille que l'armoise, qui est responsable de nombreuses allergies au pollen en Suisse. Aussi suffit-il d'une augmentation relativement faible de la concentration de pollen d'ambroisie pour que les personnes allergiques au pollen d'armoise présentent une réaction allergique. Le pollen d'ambroisie peut s'avérer dangereux pour toutes les personnes souffrant d'allergie. En effet, plus la concentration de pollen d'ambroisie augmente, plus la tendance aux allergies augmente elle aussi.





# Conseils



- Ne laissez aucune zone du jardin en friche (la végétation cultivée et dense prévient l'invasion de l'ambrosie)
- Portez un masque filtrant la poussière fine et des gants pour arracher des plantes en fleurs
- Dans votre jardin, arrachez l'ambrosie avant la période de floraison et éliminez-la avec les déchets ménagers
- Signalez les petits foyers à la commune et observez l'évolution des sites correspondants
- Signalez immédiatement les grands foyers aux autorités
- N'utilisez pas de nourriture pour oiseaux contenant des graines d'ambrosie

L'ambrosie  
est une plante  
hautement allergène  
qui peut provoquer  
de graves troubles  
allergiques.



## Allergies croisées

Un grand nombre de personnes allergiques au pollen sont également allergiques à certains aliments. Dans de tels cas, on parle d'une allergie croisée ou d'une réaction croisée. Des picotements au niveau du palais, des sensations de brûlures ainsi que des démangeaisons dans la bouche et au niveau des lèvres ou un gonflement du visage peuvent apparaître en mangeant. Parmi les autres troubles susceptibles d'être déclenchés par la réaction croisée figurent la rhinite allergique et la conjonctivite allergique, l'asthme et les problèmes gastro-intestinaux.

# Allergies croisées

Des réactions croisées peuvent apparaître lorsque les protéines de deux substances présentent des structures similaires. Il s'agit généralement d'une allergie alimentaire résultant d'une allergie au pollen ou au latex. Des réactions croisées se développent surtout chez les personnes allergiques au pollen des arbres. L'exemple le plus connu est le syndrome de l'allergie au bouleau combinée à l'allergie aux noix et aux fruits à pépins ou noyaux, dans le cadre duquel une personne allergique au pollen de bouleau présente une réaction allergique lorsqu'elle consomme une pomme.

Allergie de base	Allergies croisées fréquentes p. ex. à
<b>Pollen de bouleau, de noisetier et d'aulne</b>	Amande, noisette, noix, pomme, poire, abricot, cerise, pêche, kiwi, carotte, céleri, soja, cacahuète
<b>Pollen d'armoise</b>	Céleri, carotte, fenouil, graines de tournesol, épices telles que p. ex. anis, aneth, coriandre, cumin, paprika, moutarde, persil, camomille, raisin
<b>Pollen de graminées et de céréales</b>	Farine, son, tomate, légumineuses
<b>Acariens</b>	Fruits de mer, insectes comme aliment
<b>Latex</b>	Avocat, banane, kiwi, châtaigne



## Allergies alimentaires

Entre 2 et 6% de la population suisse présentent une allergie alimentaire. Ce type d'allergie peut entraîner de très fortes réactions – voire, dans de rares cas, un choc anaphylactique. Des tests cutanés et sanguins, quelquefois même un test de provocation, sont nécessaires pour diagnostiquer une telle allergie.

# Allergies alimentaires

On distingue deux grands types d'allergie alimentaire: les allergies déclenchées principalement, au niveau de l'intestin, par l'ingestion de certains aliments, d'une part, et celles apparaissant surtout en tant que réactions croisées à certains pollens, d'autre part. Le premier type peut survenir lorsque les systèmes immunitaire et digestif de nourrissons ne sont pas encore entièrement développés (jusqu'à l'âge de huit mois) et que les protéines étrangères ne peuvent pas encore être complètement dégradées ou transformées. Chez de nombreux enfants, de telles allergies disparaissent avec l'âge. D'autres allergies alimentaires, aux arachides (cacahuètes) ou au poisson par exemple, peuvent subsister toute la vie durant. Les bébés ayant une allergie alimentaire présentent un risque un peu plus élevé de développer plus tard une dermatite atopique (névrodermite), de l'asthme ou une allergie au pollen.

## Les symptômes

Les symptômes d'une allergie alimentaire apparaissent soit immédiatement après l'ingestion d'un aliment donné, soit plus tard, pendant le processus de digestion. Démangeaisons au niveau des lèvres, du palais et de la gorge sont par exemple observées. Il arrive parfois que les lèvres, la langue ainsi que les muqueuses des joues et de la gorge gonflent. Certaines personnes souffrent de vomissements, de crampes d'estomac, de crampes abdominales et de diarrhée. Chez d'autres personnes allergiques, la réaction se manifeste sous forme d'eczéma ou d'urticaire. Dans de rares cas, on observe des crises d'asthme et, plus rarement encore, un choc anaphylactique.

## Qu'entend-on par intolérance alimentaire?

Une intolérance alimentaire peut entraîner des symptômes similaires à ceux d'une allergie alimentaire; elle n'est cependant pas due à une réaction de défense du système immunitaire. Les intolérances alimentaires incluent p.ex. l'intolérance au gluten (maladie coéliqua), au lactose, au fructose, à l'histamine (contenue p.ex. dans les fruits de mer) ou aux additifs alimentaires (p.ex. les exhausteurs de goût).

# Conseils



- Evitez autant que possible les aliments allergènes
- Les troubles allergiques légers, tels que démangeaisons, sensation de brûlure ou sensation rugueuse dans la bouche, peuvent précéder des symptômes sévères; il convient donc de les considérer comme des signaux d'alarme et de ne pas continuer à manger les aliments correspondants
- Recherchez des alternatives aux aliments allergènes (des produits pouvant remplacer les œufs, p. ex., sont généralement disponibles dans les magasins vendant des produits diététiques)
- En faisant les courses, lisez les indications concernant les ingrédients des produits
- Si vous êtes invité(e), prévenez toujours vos hôtes de votre allergie et des conséquences possibles
- Au restaurant, demandez au personnel si le plat choisi contient des ingrédients allergènes; en cas de doute, portez votre choix sur un autre plat
- En cas de réactions allergiques sévères: emportez toujours avec vous un kit d'urgence
- Les causes d'une allergie alimentaire ne peuvent pas être traitées par immunothérapie spécifique aux allergènes (désensibilisation)
- Certains aliments perdent leurs propriétés allergènes à la cuisson, celle-ci détruisant les protéines responsables des allergies
- En faisant vos courses, recherchez les produits portant le label de qualité Allergie Suisse («recommandé par aha! Service Allergie») qui distingue les produits alimentaires sur l'emballage desquels sont déclarés tous les allergènes potentiels. Pour ces aliments, la présence de traces d'allergènes potentiels est recherchée dès le stade de la fabrication.



## Allergie aux acariens

L'allergie aux déjections des acariens, qui contiennent des protéines, figure parmi les allergies les plus fréquentes en Suisse. Les minuscules acariens se nourrissent principalement de squames (fragments de peau se détachant de l'épiderme) provenant de l'être humain et de l'animal. Ils vivent de préférence dans un milieu chaud et humide, ce pourquoi les lits sont leurs lieux de prédilection.

# Allergie aux acariens

En Suisse, environ 6% de la population souffrent d'une allergie aux acariens, présents dans la poussière de maison. Ce type d'allergie est déclenché non pas par la poussière de maison ou par les acariens en soi, mais par les déjections de ces minuscules araignées, qui contiennent des protéines. Les conditions optimales pour la reproduction des acariens sont les suivantes: milieu sombre, température de 25 °C et taux d'humidité supérieur à 70%. Ils s'installent donc tout particulièrement dans les matelas, la literie, les tapis, les canapés recouverts de tissu, mais également dans les animaux en peluche. Lorsque les déjections des acariens, qui se mélangent à la poussière de maison, pénètrent dans les voies respiratoires, elles peuvent provoquer des allergies. Les réactions allergiques aux acariens peuvent survenir tout au long de l'année. Le fait d'avoir des animaux domestiques peut favoriser la reproduction de ces petits parasites.

## Les symptômes

C'est principalement la nuit et le matin que les personnes concernées présentent des réactions allergiques. Rhume chronique, nez bouché, envie d'éternuer, yeux rouges, eczéma ou encore asthme allergique sont des symptômes typiques. Chez la majorité des personnes touchées, les troubles allergiques s'amplifient durant la période de chauffage, étant donné que l'échauffement de l'air entraîne le tourbillonnement des déjections d'acariens et que les pièces sont généralement moins souvent aérées à cette saison. Il est possible d'équiper les éléments de literie de housses spéciales qui permettent de réduire le passage des acariens dans l'air ambiant. Par ailleurs, les symptômes de l'allergie aux acariens sont principalement traités par voie médicamenteuse. Dans certains cas particuliers, une immunothérapie spécifique aux allergènes (désensibilisation) permet d'apaiser les symptômes au bout de seulement quelques mois. En général, il faut cependant compter deux à trois ans avant d'obtenir un résultat concluant.





# Conseils



- Equipez les matelas, les oreillers et les couettes de housses antiacariens
- Choisissez de préférence des oreillers et des couvertures ou couettes pouvant être lavés à au moins 60 °C (une telle température entraîne l'élimination des acariens)
- Lavez les draps à au moins 60 °C
- Dans la mesure du possible, supprimez les pièges à poussière tels que tapis, rideaux, coussins, fleurs séchées et animaux en peluche
- Lavez régulièrement les jouets en peluche à 60 °C
- Déshabillez-vous dans la salle de bains
- Aérez souvent et maintenez une température fraîche (max 18 °C au maximum) dans la chambre à coucher
- Ne mettez pas de plantes dans votre chambre à coucher
- Maintenez un taux d'humidité inférieur à 50% et évitez d'utiliser un humidificateur d'air
- Nettoyez les sols avec une serpillière humide et époussetez les meubles avec un chiffon humide
- Utilisez un aspirateur muni d'un filtre HEPA
- Remplacez les canapés recouverts de tissu par des canapés recouverts de cuir naturel ou synthétique
- Remplacez les étagères ouvertes par des commodes
- Partez en vacances à plus de 1200 mètres d'altitude
- Lorsque de telles mesures d'assainissement ne suffisent pas, une désensibilisation peut s'avérer judicieuse (voir en page 10)



## Allergies aux animaux

Les allergies aux chats et aux chiens font partie des allergies aux animaux les plus fréquentes. Contrairement à une idée reçue, de telles allergies ne sont pas dues aux poils des animaux, mais aux allergènes présents dans leur salive, leurs squames, leur liquide lacrymal, leur urine et leurs déjections.

# Allergies aux animaux

Quelque 5% de la population suisse présentent une allergie aux animaux. Les réactions les plus fréquentes sont observées avec les chats et les chiens. Mais les chevaux, moutons, bovins, lapins, cochons d'Inde, hamsters et oiseaux peuvent également déclencher des réactions allergiques. Chez le chat, les allergènes se trouvent principalement dans la salive que l'animal dépose sur ses poils lorsqu'il fait sa toilette. Chez le chien, ce sont avant tout les squames qui contiennent une grande quantité d'allergènes. Il faut savoir que toutes les personnes concernées ne réagissent pas de la même manière à toutes les races de chiens.

## Les symptômes

Les particules de protéines allergènes se disséminent dans l'air et peuvent entraîner asthme, rhume, conjonctivite ou urticaire. Certaines personnes sont si sensibles que, lorsqu'elles rendent visite à des amis qui ont des animaux domestiques, elles peuvent être sujettes à des crises d'asthme même si les animaux en question se trouvent à l'extérieur au moment de la visite. Dans des cas extrêmement rares (allergies aux chevaux, p.ex.), un choc anaphylactique mettant la vie en danger peut se produire.

## Théories contradictoires

En matière d'allergie aux animaux, il existe diverses théories, partiellement contradictoires. Autrefois, on recommandait fortement aux couples qui attendaient un enfant prédisposé aux allergies de se séparer de leurs animaux de compagnie; aujourd'hui, des indices donnent à penser que la présence de plusieurs chats pendant la première année d'un tel enfant pourrait protéger, dans une certaine mesure, cet enfant de l'allergie aux chats. D'un autre côté, un contact occasionnel avec des allergènes présents chez le chat, à l'école ou dans les transports en commun notamment, peut suffire à déclencher des troubles allergiques chez les enfants concernés. Etant donné la présence d'éléments contradictoires, les experts ne conseillent actuellement plus aux parents d'enfants à risque de se séparer impérativement d'un chat déjà présent dans leur foyer. Toutefois, si l'enfant présente d'ores et déjà les symptômes d'une allergie aux chats, la séparation est inévitable. Lorsqu'ils ne possèdent pas encore d'animal de compagnie, les parents d'enfants à risque devraient s'abstenir d'en adopter un.

# Conseils



- Evitez tout contact avec les animaux provoquant des allergies (en font principalement partie les animaux à poils et à plumes)
- En présence d'une allergie déclarée avec symptômes sans équivoque, séparez-vous, si possible, de l'animal en question
- Lavez-vous bien les mains après chaque contact avec un animal déclenchant des allergies
- Interdisez aux animaux l'accès aux chambres à coucher
- Si vous avez un chat, faites-lui prendre un bain ou nettoyez-le régulièrement avec un chiffon humide afin de réduire la quantité d'allergènes présents sur son pelage
- Faites passer aux animaux autant de temps que possible à l'extérieur (permettez p. ex. aux chats de sortir régulièrement)
- Tenez compte de la présence d'animaux lors de certaines manifestations (chevaux au cirque, p. ex.)
- Demandez à une personne non allergique de broser vos animaux à l'extérieur
- Faites nettoyer l'endroit où dort votre animal par une personne ne souffrant pas d'allergie
- Dans la mesure du possible, renoncez aux tapis, car les allergènes s'y accumulent et y adhèrent particulièrement bien
- Les personnes allergiques doivent éviter d'entrer en contact avec tous les animaux à fourrure, même ceux contre lesquels elles ne sont pas allergiques; le risque de développer une allergie est en effet très élevé chez de telles personnes
- Avant de rendre visite à quelqu'un, demandez-lui toujours s'il a des animaux domestiques
- Prenez des médicaments contre les allergies ou, au moins, emportez-en avec vous
- Dans les cas sévères, il convient d'envisager une désensibilisation (voir en page 10)



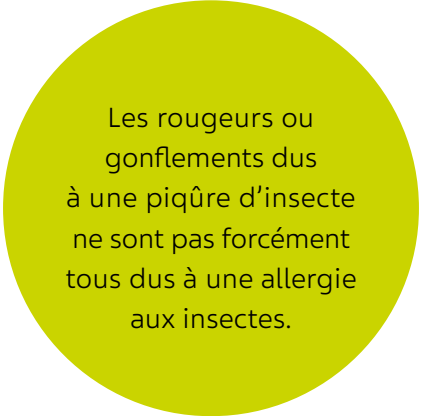
## Allergies au venin d'insectes

Chez les personnes allergiques au venin d'insectes, une seule piqûre d'abeille, de guêpe, de frelon ou de bourdon suffit à déclencher une forte réaction locale, voire un choc pouvant s'avérer très dangereux. C'est pourquoi les personnes concernées devraient toujours emporter avec elles un kit d'urgence, afin de pouvoir se traiter elles-mêmes immédiatement en cas de piqûre.

# Allergies au venin d'insectes

Dans la plupart des cas, les piqûres d'insectes entraînent une petite rougeur ou un gonflement de la peau. Cette réaction est tout à fait normale et n'est aucunement due à une allergie. On reconnaît une allergie au venin d'insectes à l'apparition, autour de l'endroit de la piqûre, d'une zone rouge et gonflée plus grande que la paume de la main, qui reste visible 24 heures après la piqûre. Il arrive parfois que la réaction s'étende à toute une partie du corps. Certaines personnes allergiques présentent, après une piqûre, une réaction légère à modérée d'ordre général. En quelques minutes, il apparaît une urticaire, des gonflements au niveau du visage, des démangeaisons et, quelquefois, des nausées ainsi qu'une légère détresse respiratoire. Dans de très rares cas, d'autres symptômes peuvent apparaître, tels que fortes nausées, vomissements, détresse respiratoire sévère, voire collapsus circulatoire ou choc susceptible d'entraîner le décès en l'absence de traitement. C'est la raison pour laquelle les personnes allergiques au venin d'insectes doivent toujours avoir sur elles un kit d'urgence contenant des médicaments adaptés à leur cas.

Dans les cas sévères, une désensibilisation peut être utile. Elle est couronnée de succès chez plus de 80% des personnes présentant une allergie au venin d'abeille, et même chez 95% des personnes allergiques au venin de guêpe. Les allergies au venin d'insectes ne sont pas héréditaires.



Les rougeurs ou gonflements dus à une piqûre d'insecte ne sont pas forcément tous dus à une allergie aux insectes.

# Conseils



- Après une première réaction allergique au venin d'insectes, consultez impérativement un médecin et discutez avec lui des mesures à prendre
- Demandez au médecin de vous composer un kit d'urgence
- Envisagez une désensibilisation et discutez-en avec le médecin
- Gardez votre calme en présence d'insectes, n'ayez pas de gestes paniques
- Soyez prudent(e) lorsque vous travaillez dans votre jardin, lorsque vous cueillez des fleurs ou des fruits
- Ne marchez jamais pieds nus
- Ne consommez ni sucreries, ni boissons sucrées, ni viande, ni bière à l'extérieur
- Couvrez-vous dans la mesure du possible (manches longues et pantalon) et portez des chaussures fermées
- N'utilisez pas de produits de soins parfumés
- Installez des moustiquaires sur les fenêtres
- Douchez-vous immédiatement après avoir fait du sport (la sueur attire les insectes)
- Lorsque vous faites de la moto, fermez bien votre casque et vos vêtements, et portez des gants
- Faites éliminer les nids d'abeilles et de guêpes par des spécialistes
- Ne portez pas de vêtements de couleur sombre (les apiculteurs portent souvent des vêtements blancs)
- Ne portez pas de matières rêches (laine, fibre polaire, p. ex.), les insectes pourraient y rester coincés



## Allergies de contact

Le nickel et les parfums sont les principaux responsables des allergies de contact. Toutefois, les conservateurs, produits de coloration capillaire et autres produits naturels tels que le latex ou les huiles essentielles peuvent également contenir des allergènes. Les symptômes d'une allergie de contact n'apparaissent généralement que quelques jours après le contact avec la substance en cause.



# Allergies de contact

Les allergies de contact peuvent être dues à divers agents, notamment parfums et arômes utilisés dans les cosmétiques et les produits de soins, détergents, nickel (bijoux, lunettes), produits de coloration capillaire, cobalt et chrome, matériaux de construction, divers conservateurs (p.ex. thiomersal, parabènes dans certaines crèmes pour la peau, chlorure de benzalkonium dans les sprays pour le nez), désinfectants, résines, etc. Des produits naturels tels que le latex et les huiles essentielles utilisées dans les cosmétiques naturels sont également des substances allergènes. Certaines professions, notamment les coiffeurs, le personnel médical ou le personnel de nettoyage, sont particulièrement touchées par les allergies de contact.

## Les symptômes

Dans la plupart des cas, les allergies de contact sont des allergies retardées. Il peut se passer jusqu'à 72 heures avant que n'apparaisse une réaction sur la peau, appelée eczéma de contact. Dans de rares cas, une réaction peut néanmoins déjà survenir quelques minutes à peine après le contact avec l'allergène. Contrairement à la majorité des allergies, les symptômes d'une allergie de contact sont généralement localisés et se limitent à la zone de peau entrée en contact avec l'allergène. La peau rougit, démange et gonfle, il se forme de petites vésicules. Ces symptômes disparaissent en général au bout d'un ou deux jours. Dans les cas sévères, on observe l'apparition de cloques et la zone de peau touchée se met à suinter et à peler.

# Conseils



- Les eczémas de contact sont des allergies retardées; le traitement consiste à éviter les substances en cause et, en règle générale, à appliquer des anti-inflammatoires (p. ex. pommades à base de cortisone) sur la zone concernée
- Faites des tests d'allergie et faites-vous établir un passeport d'allergie
- Evitez systématiquement les substances allergènes (la désensibilisation n'est pas possible lors d'allergie retardée)
- Faites attention à la composition des cosmétiques et des produits de coloration capillaire que vous achetez
- Optez de préférence pour les cosmétiques et les produits de soins pour le corps qui portent le label de qualité Allergie Suisse («recommandé par aha! Service Allergie»)  
Liste des produits sur [www.service-allergie.ch](http://www.service-allergie.ch)
- Si vous ne pouvez éviter de manipuler des allergènes, portez toujours des gants
- Lavez votre peau avec des syndets (détergents synthétiques) à pH neutre pour la peau et utilisez des produits de soins qui protègent le manteau acide de la peau (produits alcalins à pH neutre)
- Utilisez avec parcimonie cosmétiques et produits de soins parfumés
- Une allergie de contact peut parfois nécessiter une reconversion professionnelle, notamment chez les personnes travaillant dans le bâtiment (chromate présent dans le ciment) ou les coiffeurs (ciseaux en métal, produits de coloration, etc.)



## Allergies aux médicaments

Tous les médicaments, y compris ceux à base de plantes médicinales, peuvent provoquer des allergies. Les antibiotiques et les analgésiques comptent parmi les produits entraînant le plus d'allergies médicamenteuses. Dans certains cas, une telle allergie peut mettre la vie en danger si elle n'est pas traitée en urgence.

# Allergies aux médicaments

De nombreux médicaments ont des effets secondaires, mais seule une petite partie d'entre eux sont des réactions d'hypersensibilité. Les réactions les plus fréquentes sont celles qui surviennent après la prise d'antibiotiques, en particulier de pénicilline, et d'analgésiques (surtout l'acide acétylsalicylique, le diclofénac et l'acide méfénamique). Parfois, une réaction allergique ne se produit que quelques jours après la première prise d'un médicament. Une réaction d'hypersensibilité peut également être une pseudo-allergie, qui peut survenir lors de la première prise sans que le patient ne soit sensibilisé au produit (voir page 4, «Apparition d'allergies»). Ainsi, les asthmatiques, par exemple, peuvent présenter une crise après la prise d'un analgésique. Une pseudo-allergie peut également consister en l'apparition soudaine de démangeaisons généralisées, d'urticaire, de gonflements (p. ex. au niveau des yeux et des lèvres) ou d'un collapsus en réaction à des analgésiques, à des produits de contrastes utilisés en radiologie ou encore à divers médicaments. Les pseudo-allergies peuvent également être dangereuses et nécessitent elles aussi une consultation médicale et un traitement adapté.

## Les symptômes

De nombreuses réactions allergiques aux médicaments, une rougeur sur le bras par exemple, sont bénignes et disparaissent rapidement. Il n'en revient pas moins au médecin de décider si un traitement médicamenteux doit être poursuivi ou non. Les allergies médicamenteuses peuvent également entraîner des réactions sévères, mettant la vie en danger. Apparition d'une urticaire sur une zone étendue du corps quelques heures après la prise d'un médicament, détresse respiratoire ou collapsus, par exemple, sont des symptômes devant être traités le plus rapidement possible. Il convient également de consulter immédiatement un médecin lors d'ecchymoses, de vésicules ou de cloques sur la peau ou les muqueuses, ou encore en présence de fièvre ou de fortes démangeaisons.

# Conseils



- Après la prise de médicaments, surveillez l'éventuelle apparition d'effets indésirables, tels qu'éruptions inhabituelles sur la peau, et parlez-en à votre médecin. Il est également essentiel d'observer le délai d'apparition d'éventuelles modifications de la peau ou d'autres symptômes parallèlement à la prise du médicament suspect (après quelques heures, jours ou semaines).
- Informez de manière précise le médecin de (tous) les médicaments que vous avez pris et de vos symptômes
- En cas de réaction sévère:
  - arrêtez provisoirement de prendre le médicament en cause
  - consultez immédiatement un médecin
  - discutez avec votre médecin traitant du passage éventuel à un autre médicament
  - faites procéder à un diagnostic auprès d'un allergologue, qui non seulement déterminera à quelle substance vous êtes allergique mais testera aussi des alternatives médicamenteuses. En outre, il pourra procéder à une induction de tolérance destinée à faire en sorte que l'organisme tolère le médicament en question
  - si vous en avez un, emportez toujours votre passeport d'allergie avec vous (dans votre porte-monnaie, par exemple)
  - parlez toujours de vos allergies lorsque vous consultez un médecin ou avant une intervention à l'hôpital
  - demandez aux médecins et au personnel soignant de noter votre allergie dans votre dossier médical

Seule une petite partie  
des effets secondaires  
des médicaments sont  
des réactions  
d'hypersensibilité.

# Adresses et liens utiles

## **Informations sur les allergies**

aha! Centre d'Allergie Suisse

[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

## **Informations sur la concentration pollinique en Suisse**

[www.pollenetallergie.ch](http://www.pollenetallergie.ch)



Mepha Pharma SA | [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

11/2023 224997-472301 ALGY-CH-00173

Les médicaments à l'arc-en-ciel

