



Auteur
Mathilde
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



L'allergie

C'est quoi ?

L'allergie est un problème d'origine immunitaire. Notre système immunitaire est supposé défendre notre corps contre des agents dits « pathogènes » qui sont, dans la plupart des cas, des virus, des bactéries ou des parasites. Dans le cas de l'allergie, notre système immunitaire se défend contre un agent a priori inoffensif. Cet agent extérieur est alors appelé « allergène ».

Cette perte de tolérance de notre immunité commence par une phase de sensibilisation à l'allergène, qui n'occasionne aucun symptôme, et qui peut durer plusieurs années. C'est pourquoi une allergie peut apparaître à tout âge ! Cette phase est ensuite suivie par une phase de révélation, pendant laquelle se déclenchent les symptômes. Ceux-ci réapparaîtront ensuite à chaque contact avec l'allergène concerné.

Allergie à quoi ?

Tout est possible ! En théorie, n'importe quelle matière ou élément peut devenir un allergène. De grosses allergies peuvent être développées face à des éléments très naturels : certains fruits ou certaines plantes par exemple.

En pratique, certains allergènes reviennent bien plus régulièrement que d'autres. On peut définir plusieurs catégories :

- Les allergènes aériens (pneumallergènes) : les acariens (présents dans la poussière et les literies), les animaux, les pollens, les moisissures...
- Les allergènes alimentaires (trophallergènes) : le lait de vache, les fruits à coques, les arachides, les œufs, le gluten, certains fruits, les crustacés...
- Les allergènes médicamenteux : antibiotiques, anti-inflammatoires, anesthésiants...

En cas de suspicion d'allergie, il est nécessaire



- Aérez vos pièces tous les jours, par n'importe quel temps.
- Lavez-vous, cheveux et corps, en fin de journée. Surtout pour les pneumallergènes. Vous éliminerez ainsi les allergènes accumulés lors de la journée et passerez une meilleure nuit. Pensez également à vous laver le nez régulièrement à l'eau de mer (Hexamer®, Sterimar®...) afin d'éliminer les poussières responsables des rhinites.
- Pas de draps dans le jardin. Malgré l'envie de faire sécher ses draps au soleil au retour des beaux jours, abstenez-vous ! C'est ainsi que s'accumulent les pollens sur vos draps, pour mieux vous irriter la nuit.
- Hydratez votre peau. Pour les eczémas en particulier, bien hydrater sa peau régulièrement permet de la rendre moins réactive. De nombreux produits émoullissants sont disponibles : Xeracalm® de chez Avene, Lipikar® de chez La Roche Posay... N'hésitez pas à demander conseil !
- Consultez le site pollens.fr, afin de connaître le contenu de l'air en particules biologiques de votre département.
- Enfin, chaque cas étant différent, n'hésitez pas à en discuter avec votre pharmacien !

de bien réfléchir à son environnement, ou à chaque changement apparu dans celui-ci afin de déterminer l'allergène responsable. S'il n'y a pas d'évidence, un médecin allergologue peut alors effectuer des prick-tests sur la peau. Il s'agit de faire pénétrer légèrement plusieurs allergènes sous la peau, la réaction provoquée indique alors quel produit cause l'allergie.

Quels symptômes ?

Les symptômes les plus fréquents sont assez bénins : rhinite, conjonctivite, eczéma de contact.

Ils peuvent cependant s'aggraver, avec parfois des crises d'asthme ou encore des œdèmes de Quincke (gonflement de zones du visage ou de la gorge) ou chocs anaphylactiques (allergie généralisée avec réaction cardio-vasculaire, respiratoire, digestive...). Ces derniers cas sont à prendre au sérieux, et à traiter rapidement.

Quel traitement ?

Les traitements les plus courants sont les anti-histaminiques. Responsables d'assez peu d'effets secondaires, ils permettent de bloquer la réaction immunitaire excessive et de limiter, voire supprimer la réaction allergique. Ils se prennent en continu

ou de manière saisonnière, selon l'allergène en cause.

On peut y associer les corticoïdes, le plus souvent par voie nasale, cutanée ou inhalée. Ils permettent d'apaiser la réaction inflammatoire locale, due à la stimulation des tissus par l'allergène.

En dernier lieu, on trouve le traitement par adrénaline. Celle-ci est réservée aux cas d'allergies graves, type chocs anaphylactiques. Son utilisation est bien préparée en amont par le médecin allergologue, et le patient est supposé l'avoir en permanence à portée de main.

On peut parfois proposer une désensibilisation. Celle-ci n'est possible que lorsqu'il n'y a qu'un ou deux allergènes en cause. Elle consiste à exposer le patient à des doses progressives d'allergènes sur une période de plusieurs mois, le but étant de réinduire une tolérance du système immunitaire envers l'allergène. Ce traitement n'est pas efficace à 100%, et peut induire des effets secondaires (comme ceux de l'allergie), mais il améliore grandement la qualité de vie lorsqu'il est efficace !

