

DOSSIER DE PRESSE

17 MARS 2015

9^{ÈME} JOURNÉE FRANÇAISE DE L'ALLERGIE



DEMAIN, 1 PERSONNE SUR 2 SERA ALLERGIQUE

ALLERGIE,
J'AGIS!
dès aujourd'hui

Contacts presse

jfa@opinionvalley.com
01 84 17 00 52 - Marie Morenne
06 24 12 12 79 - Sylvie Journaux

Suivez nos actualités via :

 Association Asthme & Allergies
 AsthmeAllergies
 asthmeetallergies.tumblr.com

SOMMAIRE

Communiqué de presse	3
<hr/>	
AGIR DÈS MAINTENANT POUR EMPÊCHER L'AGGRAVATION	5
Pollution extérieure et intérieure, quel impact sur l'allergie ?	5
Conseils d'expert : Docteur Isabella Annesi-Maesano	
Epigénétique de l'allergie : et si tout commençait pendant la vie fœtale ?	9
Conseils d'expert : Professeur Jocelyne Just	
Facteurs psychosociologiques et symptômes allergiques : quels liens ?	13
Conseils d'expert : Docteur Aurore Lamouroux-Delay	
<hr/>	
VRAI/FAUX	17
Pour lutter contre les idées reçues sur l'allergie	
<hr/>	
ALLERGIE, JE PRENDS EN CHARGE MA MALADIE	18
Je reconnais les premiers symptômes	
Je consulte un allergologue	
Je traite mon allergie	
<hr/>	
JEU-QUIZZ SPÉCIAL JFA 2015	22
Comment agir sur sa santé et son environnement	
<hr/>	
ALLERGIE, JE PRENDS SOIN DE MOI AU QUOTIDIEN EN ADOPTANT LES BONS RÉFLEXES	23
<hr/>	
LES PARTENAIRES DE LA 9^{ÈME} JOURNÉE FRANÇAISE DE L'ALLERGIE	25

1 PERSONNE SUR 2 ALLERGIQUE EN 2050, COMMENT AGIR DÈS AUJOURD'HUI ?

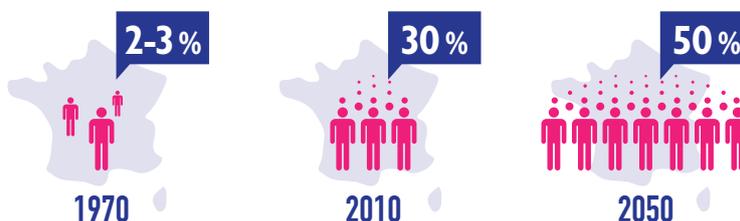
En 2050, 50 % de la population mondiale sera affectée par au moins une maladie allergique selon l'OMS¹. L'Organisation mondiale de la santé classe l'allergie au 4^{ème} rang mondial des maladies après le cancer, les pathologies cardiovasculaires et le sida. Le nombre de personnes allergiques a doublé ces 20 dernières années.

Si les allergies ont aussi une origine génétique, rien ne semble arrêter ce mal du siècle aggravé notamment par nos modes de vie. L'environnement extérieur ou intérieur, les paramètres épigénétiques ou encore la dimension psychosociologique ont un impact sur le développement de l'allergie.

C'est pour alerter sur ces enjeux d'aujourd'hui et de demain que l'Association Asthme & Allergies dédie la 9^{ème} Journée Française de l'Allergie aux actions concrètes à appliquer pour lutter efficacement contre les allergies. Association qui réunit patients allergiques et médecins, Asthme & Allergies vous donne rendez-vous le mardi 17 mars 2015 pour s'informer et échanger avec des spécialistes sur des conseils en allergologie et des bons réflexes à suivre dès aujourd'hui.

Epidémiologie de l'allergie en France²

Une hausse constante
des personnes allergiques
depuis 45 ans



Aujourd'hui en France, 1 personne sur 4 est allergique

Des solutions existent. Elles commencent par un préalable indispensable : savoir à quoi on est allergique ! D'où l'importance du diagnostic dès l'apparition des premiers symptômes et de la prise en charge de la maladie. Trop de personnes ignorent qu'une allergie non traitée risque de s'aggraver. En moyenne, une personne allergique attend 7 ans avant d'aller consulter un médecin. Reconnaître les premiers symptômes de l'allergie, faire le bon diagnostic pour agir concrètement sur son allergie grâce à des mesures d'éviction adéquates et un traitement adapté efficace.

Comment limiter les phénomènes aggravants ?

- Reconnaître les symptômes de son allergie,
- consulter son médecin traitant ou un allergologue,
- observer son traitement sur toute la durée prescrite,
- prendre soin de soi au quotidien et adopter des réflexes d'éviction qui permettent de limiter le contact avec les allergènes ou les facteurs aggravants comme par exemple les substances qui polluent l'environnement intérieur.

¹ GA²LEN. Does rhinitis lead to asthma? General practitioner. Brochure 2007

² L'homme malade de son environnement – Ed Plon - Michel Aubier, Professeur de Pneumologie à l'Université Denis Diderot - Paris VII et Chef de Service de Pneumologie A de l'hôpital Bichat à Paris

³ AFSSET : Asthme, allergies et maladies respiratoires, Janvier 2006, Mounia El Yamani

Des polluants et des irritants sont présents à l'intérieur de nos habitations. Ils exacerbent la sensibilité aux allergènes. Certaines idées reçues persistent... 89 % des Français considèrent que l'air intérieur de leur logement est de bonne qualité⁴, alors que l'air intérieur est en moyenne 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur⁵. En agissant dès aujourd'hui sur son environnement intérieur, on réduit les risques d'aggravation de son allergie.

Être diagnostiqué, se prendre en charge et prendre soin de soi, c'est ne plus subir son allergie et devenir acteur de sa maladie.

Le 17 mars 2015, la communauté allergologique se mobilise pour agir dès aujourd'hui

La première étape d'une prise en charge reste le dialogue : oser parler de ses symptômes et de son allergie. À l'occasion de la 9^{ème} Journée Française de l'Allergie, l'Association Asthme & Allergies met en relation les personnes allergiques et/ou les proches d'allergiques avec des spécialistes de la maladie.

Le 17 mars 2015, de 12h à 19h, un tchat interactif sur le thème des causes de l'allergie : allergènes, facteurs aggravants et des conseils pour agir dès aujourd'hui sera organisé sur le site de l'association (asthme-allergies.org) entre les internautes et des allergologues de toute la France ainsi qu'une Conseillère Médicale en Environnement Intérieur (CMEI).

Chacun est invité à échanger, témoigner, poser des questions et trouver des réponses : comment reconnaître les premiers signes de l'allergie ? Comment se passe une consultation chez un allergologue ? Quels sont les différents traitements ? Que faire en pratique pour éviter que mon allergie ne s'aggrave ? Que dois-je mettre en place pour éviter les crises ? Comment améliorer mon environnement intérieur ?...

Le dialogue pourra se poursuivre sur la page Facebook de l'Association (Association Asthme & Allergies) et via son compte Twitter (AsthmeAllergies).

À cette occasion, le site internet d'Asthme & Allergies fera peau neuve pour devenir le site portail de l'asthme et des allergies. Il regroupera l'ensemble des informations de référence sous toutes ses formes : vidéos de témoignages de patients et de professionnels de santé, articles sur les étapes du diagnostic, mesures d'éviction, traitements possibles...

LES PARTENAIRES DE LA 9^{ÈME} JOURNÉE FRANÇAISE DE L'ALLERGIE

La Journée Française de l'Allergie est organisée à l'initiative de l'Association Asthme & Allergies, avec le soutien du laboratoire Stallergenes et ALK, et en partenariat avec l'Association Nationale de Formation Continue en Allergologie (ANAFORCAL), la Société Française d'Allergologie (SFA), le Syndicat National des Allergologues (SYFAL), l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL), le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA), la Fédération Française d'Allergologie (FFAL), et l'Association Française de Promotion de la Santé Scolaire et Universitaire (AFPSSU).

⁴ Sondage Harris Interactive pour Netatmo – 23 octobre 2013 - Enquête réalisée en ligne du 15 au 21 octobre 2013 auprès d'échantillons représentatifs des habitants âgés de 18 ans et plus en France, en Allemagne, au Royaume-Uni et aux États-Unis : échantillons de 500 individus dans les pays européens et de 1 000 individus aux États-Unis. Méthode des quotas et redressement appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, région d'habitation ainsi que catégorie socioprofessionnelle de l'enquêté (pour la France) ou niveau de revenus (pour les autres pays)

⁵ Observatoire de la qualité de l'air intérieur – www.oqi.fr

AGIR DÈS MAINTENANT POUR EMPÊCHER L'AGGRAVATION

Pollution extérieure et intérieure, quel impact sur l'allergie ?

L'environnement, que ce soit ce que nous respirons, ce que nous mangeons ou ce que nous touchons, comporte une multitude de substances sensibilisantes, appelées « allergènes » ; substances dont le pouvoir nocif peut être augmenté par des facteurs tels que la pollution extérieure ou intérieure.

Environnement extérieur, un facteur déclenchant de l'allergie

Certaines allergies sont déclenchées par les allergènes extérieurs tels que les pollens. Ces éléments sont bien présents dans les grandes villes même si les rues sont pavées ou recouvertes d'un revêtement qui empêche la pousse des plantes et des arbres, limitant ainsi la production de ces allergènes⁶.

80% de notre temps est passé en espace clos ou semi-clos.

Outre les pollens, de nombreux polluants chimiques sont présents dans l'air extérieur. Si les personnes allergiques peuvent réagir à leur contact, ces polluants ne sont pas des allergènes mais des irritants. Ce sont des facteurs qui aggravent les réactions allergiques. Les principaux polluants peuvent être notamment impliqués dans l'aggravation des symptômes chez les personnes souffrant de rhinite qu'elle soit allergique ou non.

Les polluants chimiques les plus fréquents ? L'ozone, les oxydes d'azote, les petites particules provenant des gaz d'échappement, le formaldéhyde, les différents composés organiques volatils (COV), les fumées quelle que soit leur provenance...

Ainsi, les particules de diesel, car la pollution urbaine est essentiellement liée aux automobiles, et le réseau de chauffage urbain jouent également un rôle dans l'augmentation des manifestations allergiques.

L'environnement intérieur est 5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur

Pollution et changement climatique⁷

69 % des français pensent que les changements climatiques sont responsables de l'augmentation des allergies respiratoires. En effet, ils augmentent la durée des saisons polliniques. Il y a plus de pollens dans l'air et plus longtemps. La pollution exacerbe ce phénomène.

Allergie, quand le danger vient aussi de l'intérieur

Selon un sondage récent sur la perception des français sur leur environnement intérieur⁸,

- 89% pensent que l'air intérieur de leur logement est de bonne qualité,
- 93% pensent que le ménage peut assainir l'air intérieur,
- 60% pensent que l'air extérieur est plus pollué que l'air intérieur.

¼ des Français est allergique

Savez-vous que les habitants des pays industrialisés passent **80 % de leur temps** à l'intérieur (habitat, écoles, lieux publics, bureaux et moyens de transports) et que **l'environnement intérieur est 5 à 10 fois plus pollué** qu'à l'extérieur⁹ ?

⁶ Barne C et al, Climate Change and Our Environment: The Effect on Respiratory and Allergic Disease Mars 2013-J Allergy Clin Immunol Pract.

⁷ Baromètre CFOA – Les Français, l'Environnement et les Allergies Respiratoires – Mai 2011

⁸ Sondage Harris Interactive pour Netatmo – 23 octobre 2013 - Enquête réalisée en ligne du 15 au 21 octobre 2013 auprès d'échantillons représentatifs des habitants âgés de 18 ans et plus en France, en Allemagne, au Royaume-Uni et aux États-Unis : échantillons de 500 individus dans les pays européens et de 1 000 individus aux États-Unis. Méthode des quotas et redressement appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, région d'habitation ainsi que catégorie socioprofessionnelle de l'enquêté (pour la France) ou niveau de revenus (pour les autres pays)

⁹ Observatoire de la qualité de l'air intérieur – www.oqai.fr

Dans les lieux clos, plusieurs allergènes sont susceptibles de provoquer des réactions allergiques (acariens, poils d'animaux, moisissures...). À ces allergènes s'ajoutent les « polluants domestiques » utilisés au quotidien. Ces polluants fragilisent les occupants et augmentent le risque d'apparition de symptômes allergiques (tabac, produits d'entretien...).

Selon plusieurs études épidémiologiques¹⁰, ces polluants créent une mauvaise qualité de l'air et accentuent la survenue de nombreuses allergies telles que la rhinite. **Le 1^{er} polluant présent dans les logements est le tabac¹¹**. Outre son pouvoir irritant, sa fumée aggrave les réactions allergiques.

Le dioxyde d'azote qui se dégage des cheminées ou des cuisinières à gaz lorsqu'elles sont allumées et les composés organiques volatils (COV) dont le formaldéhyde, mieux connu sous le nom de formol sont également des polluants responsables de l'aggravation d'allergies. Les COV sont des substances chimiques qui s'évaporent plus ou moins rapidement à la température ambiante. On les retrouve dans de nombreux objets de la vie quotidienne tels que les désodorisants, les encens, les bougies parfumées, les huiles essentielles ou encore dans les produits de beauté et dans les produits ménagers. Ils mettent en suspension dans l'air des particules fines qui sont inhalées et qui se déposent dans les voies aériennes. Elles ont un fort pouvoir irritant qui aggrave les symptômes allergiques.

Allergènes et polluants : savoir les repérer pour assainir son logement

L'agence de la protection de l'environnement américaine (EPA) a classé la pollution de l'air intérieur au **5^{ème} rang des risques environnementaux pour la santé publique¹²**.

SONDAGE : LA PERCEPTION DES FRANÇAIS SUR LEUR ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR¹³

- 97% sont conscients qu'il est important d'aérer pour améliorer la qualité de l'air intérieur
- 57% s'estiment mal informés sur les gestes utiles pour améliorer la qualité de l'air intérieur

Les huiles essentielles sont de plus en plus utilisées et parfois recommandées par les fabricants pour la lutte contre les allergènes tels que les acariens ou les moisissures. Il a été prouvé¹⁴ que ces huiles essentielles libéraient à l'intérieur un COV très irritant pour les bronches. Elles peuvent ainsi potentiellement aggraver les symptômes d'asthme.

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE POLLUANTS ET ALLERGÈNES ?

Nous ne sommes pas allergiques à des polluants mais bien à des allergènes. Les allergènes sont des substances naturelles qui provoquent une réaction immunitaire chez certains individus. Les polluants sont des substances toxiques, souvent chimiques, qui vont aggraver notre sensibilité aux allergènes.

¹⁰ ARIA – Guide Poche pour Médecins et Infirmiers – FR - 2001

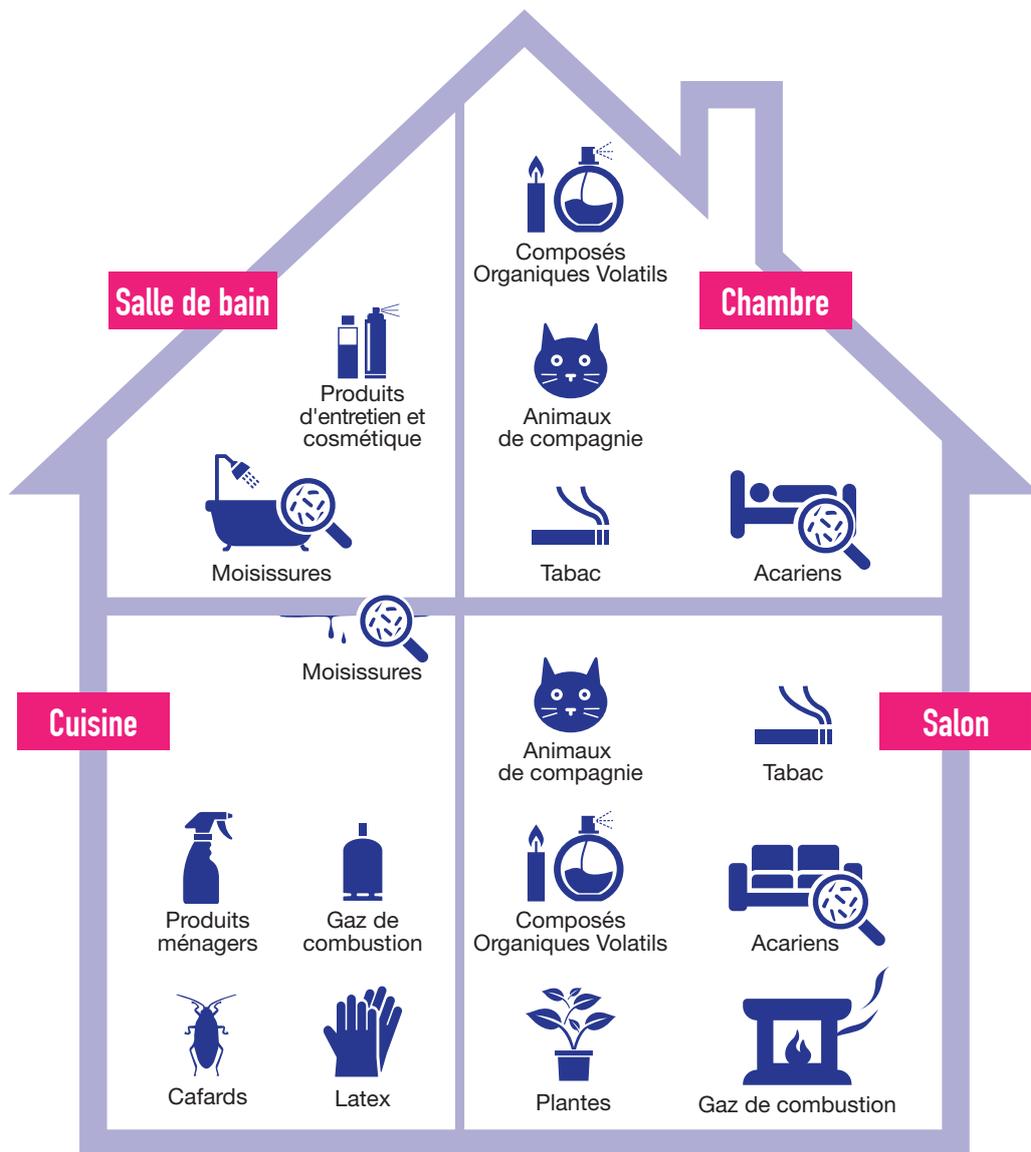
¹¹ Wong GC and al., Do children with asthma and their parents agree on household ETS exposure? Implications for asthma management, Division of Cancer Prevention and Control Research, Jonsson Comprehensive Cancer Center, University of California 2004

¹² Barne C et al, Climate Change and Our Environment: The Effect on Respiratory and Allergic Disease Mars 2013-J Allergy Clin Immunol Pract.

¹³ Sondage Harris Interactive pour Netatmo – 23 octobre 2013 - Enquête réalisée en ligne du 15 au 21 octobre 2013 auprès d'échantillons représentatifs des habitants âgés de 18 ans et plus en France, en Allemagne, au Royaume-Uni et aux Etats-Unis : échantillons de 500 individus dans les pays européens et de 1 000 individus aux Etats-Unis. Méthode des quotas et redressement appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, région d'habitation ainsi que catégorie socioprofessionnelle de l'enquêté (pour la France) ou niveau de revenus (pour les autres pays)

¹⁴ S.Ortega, M. Ott, A. Dazy, F.de Blay - Mesure de la concentration dans l'air d'un composé organique volatil (COV), le limonène, libéré par la pulvérisation d'un mélange de 41 huiles essentielles de la gamme Puresentiel®. - Pôle de Pathologie Thoracique – Les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg – Université de Strasbourg.

Allergènes et polluants à l'intérieur



FAIRE DIAGNOSTIQUER SON ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR PAR UN PROFESSIONNEL

Il est possible de faire appel à un Conseiller Médical en Environnement Intérieur (CMEI) lorsqu'une allergie liée à une substance présente dans l'habitat est soupçonnée. Il se rendra chez la personne allergique pour réaliser un diagnostic de l'habitat, effectuer des mesures et identifier ainsi les allergènes et les polluants présents. Il partagera avec lui des conseils pratiques pour diminuer leur présence.

Le CMEI intervient sur demande des médecins (généralistes, allergologues, pneumologues, pédiatres...). La visite est gratuite lorsque le CMEI est rattaché à une structure publique (hôpitaux, CHU, réseaux d'éducation, ARS, service d'hygiène des villes) ou peut être payante quand l'activité est exercée de manière libérale.

Toutes les informations sur le site :
www.cmei-france.fr

COMMENT J'AGIS DÈS AUJOURD'HUI FACE AUX FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX ?



Conseils d'expert : Docteur Isabella Annesi-Maesano

Épidémiologie des maladies allergiques et respiratoires, Institut Pierre Louis d'Épidémiologie et Santé Publique, UMR S1136, Inserm et UPMC Université Paris 6, Faculté de médecine Saint-Antoine, Paris

Comment éviter que des allergènes extérieurs ne pénètrent à l'intérieur ?

Les 2 principaux allergènes extérieurs, que sont les pollens et les moisissures, peuvent rentrer à l'intérieur. Certaines périodes de l'année sont plus propices à la propagation des pollens et des moisissures. C'est à l'arrivée du printemps que les pollens se disséminent dans l'air et provoquent les allergies saisonnières. Quant aux moisissures, elles se développent surtout lors de la macération des feuilles et de la pelouse tondue laissées en tas dans un coin du jardin en été ou en automne.

- Ne pas tondre la pelouse soi-même et jeter l'herbe coupée à la poubelle,
- en cas de très grand vent, éviter d'ouvrir les fenêtres car les pollens et les moisissures peuvent être portés à l'intérieur,
- profiter d'ouvrir les fenêtres s'il pleut,
- faire le ménage régulièrement avec des produits ménagers les moins polluants possibles (savon noir, vinaigre blanc...).

Comment nettoyer les moisissures efficacement sans polluer davantage notre intérieur ?

En cas de moisissures et lorsque la taille de la surface atteinte le permet, le meilleur moyen est de nettoyer avec de l'eau de javel. Ce désinfectant est très efficace contre les moisissures mais il est également un polluant très irritant. Il conviendra donc de nettoyer les moisissures en aérant durant toute la durée du nettoyage et même après.

Quels sont les 3 ou 4 principaux gestes pour agir sur la qualité de notre environnement ?

Évidemment, il ne faut pas fumer. La fumée de tabac est la première source de pollution intérieure et en tant que tel un des premiers facteurs aggravants de l'allergie.

Pour libérer au maximum son intérieur des polluants chimiques et des biocontaminants tels que les allergènes, il faut aérer. La ventilation à double flux¹⁵ est la solution optimale pour évacuer les polluants gazeux et les irritants. Mais une ventilation à simple flux est déjà mieux que rien ! La qualité de la mise en œuvre et de l'entretien sont primordiales pour garantir l'efficacité de ce type d'équipement.

Concernant les allergènes, étant donné qu'ils tombent sur le sol, privilégiez les sols lisses type carrelage, parquet, lino plus faciles à entretenir.

Et enfin, il est recommandé d'éviter tous les parfums d'intérieur (bougies, en aérosols ou diffuseur de parfum automatique ou électrique).

¹⁵ Ventilation à double flux : système qui permet non seulement d'évacuer l'air pollué mais d'introduire de l'air neuf tout en récupérant la chaleur ou de la fraîcheur issue de l'extraction de l'air pollué. Il permet de réduire les pertes de chaleur dues au renouvellement de l'air de l'habitation.

ÉPIGÉNÉTIQUE DE L'ALLERGIE : ET SI TOUT COMMENÇAIT PENDANT LA VIE FŒTALE ?

Qu'est-ce que l'épigénétique ?

Dans la science biologique, un champ d'investigation nouveau et en plein essor est actuellement en train d'émerger. C'est l'épigénétique. Elle **étudie l'interaction entre l'environnement cellulaire et physiologique et l'expression des gènes**. Ce que nous mangeons, ce que nous respirons et même notre comportement peuvent influencer l'expression de certains gènes dans l'organisme.

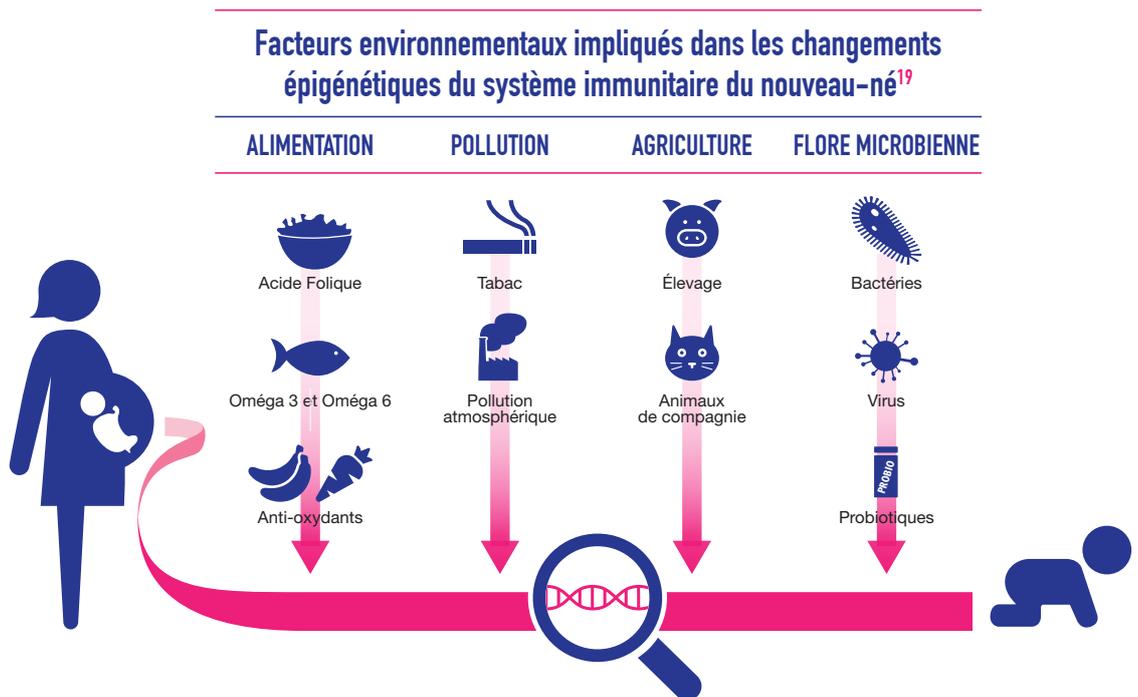
L'homme ne se résume pas à son ADN. Pour prendre une métaphore, **la génétique renvoie à l'écriture des gènes, l'épigénétique à leur lecture** : un même gène pourra être lu différemment selon les circonstances¹⁶.

À titre d'exemple, comparons la génétique et l'épigénétique à la différence entre l'écriture d'un livre et sa lecture. «Une fois que le livre est écrit, le texte (les gènes, l'ADN) sera le même dans tous les exemplaires distribués au public. Cependant, chaque lecteur d'un livre donné aura une interprétation légèrement différente de l'histoire, qui suscitera en lui des émotions et des projections personnelles au fil des chapitres.¹⁷ »

Épigénétique de l'allergie

Dans le domaine de l'allergie, de nombreux facteurs environnementaux tels que la pollution, l'alimentation, l'agriculture, la flore microbienne autrement appelée le microbiote (l'ensemble des micro-organismes qui vivent dans un milieu de vie bien défini) ont des répercussions sur le développement immunitaire du nouveau-né.

Une exposition prénatale à ces facteurs peut causer des changements épigénétiques au cours de la construction de l'immunité fœtale. Ces modifications ont des effets durables tout au long de la vie de l'enfant¹⁸.



¹⁶ <http://www.inserm.fr/thematiques/genetique-genomique-et-bioinformatique/dossiers-d-information/epigenetique>

¹⁷ Thomas Jenuwein (Vienne, Autriche)

¹⁸ R. S. Chinthrajah and all, Epigenetics of allergy. Global Atlas of Allergy, EAACI 2014

¹⁹ R. S. Chinthrajah and all, Epigenetics of allergy. Global Atlas of Allergy, EAACI 2014

Le stress chez la femme enceinte, un impact sur le système immunitaire du fœtus

Des études ont révélé l'influence du stress sur le développement de l'enfant tant au moment de cette phase fragile qu'est sa vie in utero qu'au moment de l'apparition de sa maladie.

Pendant la grossesse, le stress que vit la mère altère le cours normal du développement morphologique de l'embryon, ce qui affecte le système immunitaire et le système respiratoire.

Selon certaines études²⁰, plus le stress intervient tôt dans l'enfance, plus son rôle va devenir déterminant dans le déclenchement des symptômes allergiques et dans la durée des allergies, qu'elles soient respiratoires, dermatologiques ou alimentaires. Et ce lien entre stress et allergie peut démarrer dès la grossesse. In utero, le futur bébé va déjà déclencher des phénomènes qui vont provoquer plus tard une allergie en agissant sur son système immunitaire. « Une future maman exposée au stress a plus de risque de donner naissance à un bébé allergique²¹ » .

Le stress joue également un rôle dans la manifestation de l'asthme et d'autres réactions allergiques. Il influencerait même le développement de l'allergie alimentaire. D'après une étude récente de 2014²², la régulation émotionnelle et physiologique du nourrisson est affectée selon les événements stressants survenus et la qualité des soins prodigués. Le système immunitaire est impacté et joue un rôle dans les processus responsables du déclenchement et du développement de l'allergie alimentaire.

Hypothèse hygiéniste

De nombreux spécialistes s'appuient sur l'hypothèse hygiéniste pour traduire l'évolution des allergies : trop protégé pendant la petite enfance car trop rarement exposé à des agents pathogènes extérieurs, le système immunitaire se retournerait contre toutes les protéines communes du quotidien. Il a été démontré que la fréquence des maladies allergiques était moins importante chez les enfants qui vivent dans des familles nombreuses et développent davantage d'infections²³. En effet, un nouveau-né soumis à un environnement infectieux serait mieux protégé des maladies allergiques²⁴.

Selon le même schéma, certaines études^{25,26} ont démontré un rôle protecteur du mode de vie « rural » (incluant des conditions particulières comme la proximité d'animaux ou un niveau d'hygiène inférieur), ou à l'inverse un risque accru lié à une trop grande médicalisation dès le plus jeune âge (comme peut-être une utilisation précoce d'antibiotiques)²⁶.

²⁰ Wright RJ. Epidemiology of stress and asthma: from constricting communities and fragile families to epigenetics. *Immunol Allergy Clin North Am*. 2011 Feb

²¹ CFA 2013, Dr Pham-Thi

²² Polloni. L et al. Perinatal stress and food allergy: a preliminary study on maternal reports – Dec 2014

²³ E.von Mutius. Clinical Reviews in allergy and immunology. *J Allergy Clin Immunol* 2009 ;123 :3-11

²⁴ Liu et al. *J Allergy Clin Immunol*. 2003 ; 111 :471-8

²⁵ STRACHAN DP. Hay fever, hygiene, and household size. *BMJ*, 1989 Nov 18;299(6710):1259-60

²⁶ FOLIAKI S., PEARCE N., BJORKSTEN B. et al. Antibiotic use in infancy and symptoms of asthma, rhinoconjunctivitis and eczema in children 6 and 7 years old: International Study of Asthma and Allergies in Childhood Phase III. *J Allergy Clin Immunol*.2009 Nov; 124(5):982-9

COMMENT J'AGIS DÈS AUJOURD'HUI FACE AUX FACTEURS AGGRAVANTS DES ALLERGIES QUI TOUCHENT LES ENFANTS ?



Conseils d'expert : Professeur Jocelyne Just

Professeur Pneumologue allergologie pédiatrique - Hôpital Trousseau

Quels sont les facteurs de risques environnementaux qui favorisent l'apparition des manifestations allergiques et de l'asthme ?

Une hypothèse (théorie hygiéniste) relie la modification de notre flore intestinale et respiratoire à la diminution de la biodiversité de notre environnement. Cette modification entraîne une rupture de notre tolérance ; celle-là même qui définit l'allergie. Mais il existe d'autres facteurs qui interviennent dans l'apparition des allergies et notamment de l'asthme. En premier lieu, le tabagisme passif ainsi que d'autres types de pollution atmosphérique extérieure et intérieure.

Quels conseils pratiques dans notre environnement donneriez-vous pour agir sur les facteurs aggravants de l'asthme et les allergies alimentaires ?

Chez l'enfant, le tabagisme passif peut aggraver les allergies et notamment l'asthme en ralentissant sa croissance pulmonaire. Il conviendra de ne pas fumer à l'intérieur des habitations même dans la cuisine avec la fenêtre ouverte car la fumée de tabac passe en-dessous des portes et circule dans le reste de des lieux.

Contre la pollution intérieure, il est possible de la réduire en aérant les pièces de l'appartement une demie heure par jour ; l'humidité, les moisissures et les acariens seront diminués.

Pour les allergiques, il est recommandé de faire appel à une Conseillère Médicale en Environnement Intérieur (CMEI). Le cas échéant, voici quelques conseils spécifiques pour **lutter contre les acariens**, à faire soi-même à la maison :

- Ne pas dormir avec des oreillers en plume,
- préférer une literie synthétique,
- laver ses draps à 60°,
- retirer les tapis et, si possible, ne pas mettre de moquette dans les chambres.

Allergie aux animaux :

Éviter tout contact avec les animaux, l'idéal est de ne pas posséder d'animaux car les allergènes sont très volatils et circulent dans toute l'habitation.

Allergie aux pollens :

Les pollens sont plus allergisants lorsqu'un pic de pollution intervient au moment d'une saison pollinique. Il conviendra de ne pas faire d'effort sportif à l'extérieur à ce moment-là (ex. course à pied), car ce cumul de risque peut déclencher une crise d'asthme.

Allergie alimentaire :

Au quotidien, une lecture attentive des étiquettes pour identifier les allergènes est nécessaire même sur des produits d'une marque identique.

Il est impératif d'être équipé d'une trousse d'urgence contenant éventuellement de l'adrénaline auto-injectable et d'être informé et formé au suivi de son allergie : connaître les symptômes, savoir quand agir et de quelle manière grâce à une éducation thérapeutique. Pour le personnel scolaire, un Protocole d'Accueil Individualisé (PAI) indique la procédure à suivre en cas de réaction allergique.

Et pour les femmes enceintes ?

Le premier facteur à éviter et qui est évitable, c'est le tabac. Qu'il soit passif ou actif.

Vivre le mieux possible sa grossesse en évitant au maximum les situations de stress. Si on est confronté à un stress très élevé lié par exemple à un événement douloureux (deuil, divorce, maltraitance...), le premier conseil est de se faire aider (association, psychologue). Ne pas rester seule et isolée en se rapprochant d'un membre de la famille quand cela est possible.

Pendant la grossesse, il n'existe aucun régime alimentaire qui préviendra les allergies de son enfant à naître. Il est recommandé de diversifier au maximum l'alimentation de l'enfant entre 4 et 6 mois en introduisant les aliments même les plus allergisants tels que l'arachide ou l'œuf.

Dernier conseil :

Prendre en charge l'asthme et les allergies de l'enfant le plus tôt possible. Ne pas attendre que les allergies se multiplient.

FACTEURS PSYCHOSOCIOLOGIQUES ET SYMPTÔMES ALLERGIQUES : QUELS LIENS ?

Selon diverses études^{27 28}, une multitude de facteurs de nature sociologique ou psychologique pourraient intervenir dans l'augmentation des réactions allergiques chez une personne sensibilisée.

- Des études ont montré que des enfants ayant des parents avec un haut niveau d'éducation ou bien issus d'une première grossesse tardive (du fait de la carrière professionnelle de la mère notamment) ont un risque significativement plus élevé de développer des allergies,
- moins il y a d'enfants dans une famille, plus la fréquence de l'allergie chez ceux-ci est importante ; ainsi les enfants uniques auraient un risque significativement plus élevé de développer une allergie,
- un lien entre l'apparition d'une allergie chez l'enfant et la dépression (surtout d'origine maternelle) a été souligné par des études finlandaises,
- sans que cela soit un facteur causal, l'anxiété et le stress majorent significativement les symptômes d'asthme et d'allergies²⁹.

Le stress, un facteur d'aggravation des symptômes allergiques³⁰

Le stress affecte plus de 60% de la population française. La personne va réagir à ce qui lui pose problème à la fois avec son corps et son psychisme ; des effets sont observables sur ses comportements ou sa santé³¹. L'activité professionnelle constitue l'une des sources de stress les plus fréquentes.

CE QUE DIT L'AGENCE EUROPÉENNE POUR LA SÉCURITÉ ET LA SANTÉ AU TRAVAIL

Le stress « survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

Bien que le processus d'évaluation des contraintes et des ressources soit d'ordre psychologique, les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique. Il affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité ».

Le stress chronique peut déclencher certains symptômes ou les aggraver : éternuements, respiration sifflante, démangeaisons...

Avec le temps, le stress peut provoquer des changements chimiques et ainsi perturber le système immunitaire et le rendre plus sensible aux allergènes. Les manifestations allergiques peuvent donc s'intensifier et s'aggraver.

²⁷ <http://www.sante-environnement-travail.fr/>

²⁸ Ring J et coll. Why are allergies increasing ? Curr Opin Immunol. 13(6):701-8. Review. Décembre 2001

²⁹ AFSSET : Asthme, allergies et maladies respiratoires, Janvier 2006, Mounia El Yamani

³⁰ http://www.plusquedesmedicaments.ca/fr/article/index/stress_allergy_link

³¹ <http://www.institutdegestiondustress.com/chiffres.php>

CHIFFRES CLÉS

L'eczéma atopique

touche 15 à 30 % des nourrissons et enfants et 2 à 10 % des adultes³³. Plus de 50 % des patients souffrant d'eczéma atopique ont conjointement un eczéma allergique.

La rhinite allergique :

plus de 20% des personnes souffrant de rhinite allergique développent également de l'asthme et 80% des asthmatiques souffrent aussi d'une rhinite³⁴.

- **Eczéma atopique** : les professionnels de santé sont globalement d'accord sur le fait que l'anxiété et les conflits sont capables d'exacerber les maladies de peau, psoriasis et eczéma notamment. De nombreuses études prouvent que le stress est très fréquemment un élément déclencheur ou amplificateur de l'expression cutanée qu'est la dermatite ou l'eczéma atopique.
- **Rhinite allergique** : le cortisol, une hormone induite par le stress, peut avoir des effets sur le système immunitaire et amplifier les symptômes de la rhinite allergique (écoulement nasal, yeux qui piquent, crises d'éternuements...)³².

ECZÉMA ATOPIQUE ET ECZÉMA ALLERGIQUE

L'eczéma atopique et l'eczéma allergique (c'est-à-dire un eczéma de contact) se manifestent tous deux par des plaques rouges, à contours mal limités, recouvertes de petites croûtes ou de peau sèche.

L'eczéma atopique est une maladie qui touche la peau et les muqueuses. Les symptômes les plus fréquents de cette maladie sont des lésions d'irritation survenant sur une peau très sèche, des rougeurs, des démangeaisons...

Les allergènes ne sont pas toujours directement en cause, les bains ou douches trop prolongées, l'air froid en hiver, le stress, parfois certaines infections virales peuvent aggraver l'eczéma atopique.

Quant à l'eczéma allergique de contact, il provoque des plaques d'eczéma localisées à l'endroit du contact avec un produit auquel on est allergique (parfum, cosmétiques...). Une fois identifié, le produit responsable doit être définitivement évité.

Est-il possible de lutter contre les allergies en réduisant le stress ?

Le stress peut déclencher ou aggraver les phénomènes allergiques. Savoir reconnaître ses situations de stress et identifier son origine et ses éléments déclenchants aideront à mieux gérer ses manifestations, à mieux le combattre et à vivre plus sereinement. Selon une étude japonaise, des activités relaxantes pendant 30 minutes comme écouter de la musique classique, rire ou s'embrasser ont réussi à modifier le comportement des cellules immunitaires de patients allergiques et réduire les réactions allergiques³⁵.

Cependant, ces activités viennent en complément de ce qui reste la meilleure solution face à l'allergie : un diagnostic et une prise en charge dès les premiers symptômes. Le bon réflexe est donc de consulter un médecin dès l'apparition des premiers signes de la maladie. Il renverra vers un allergologue qui pourra confirmer le diagnostic et mettre en place un traitement adapté.

ZOOM SUR... STRESS & ASTHME

Il y a en France plus de 4 millions d'asthmatiques, ce qui représente environ 6 % de la population³⁶. Cette prévalence, comme celle de l'ensemble des **maladies atopiques a doublé au cours des 20 dernières années**, avec cependant une tendance à se stabiliser actuellement, au moins dans les pays développés.

Anxiété et dépression sont plus fréquentes chez les personnes asthmatiques que chez les non-asthmatiques. Les stress émotionnels aigus de la vie quotidienne peuvent entraîner des crises d'asthme. Parfois, l'apparition d'un asthme est même rapportée à un épisode de stress majeur : décès d'un parent, divorce, etc³⁷. Une étude sur plus de 10 000 étudiants finlandais a conclu en 2002 que le stress pouvait favoriser les manifestations d'asthme et de rhino-conjonctivite allergique

³² WebMD, Allergies health center, Stress Relief Strategies to Ease Allergy Symptoms

³³ Bieber T, Atopic Dermatitis. New Engl J Med. 2008 ; 358 :1483-1493

³⁴ Mullol J. et al. Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma Update (ARIA 2008): the perspective from Spain. J Investig Allergol Clin Immunol 2008 ;18 :327-334.

³⁵ Congrès francophone d'allergologie, avril 2013.

³⁶ IRDES

³⁷ Collège des Enseignants de Pneumologie ; Pr Didier et al. Asthme de l'adulte – Item 226

COMMENT J'AGIS DÈS AUJOURD'HUI FACE AUX FACTEURS PSYCHOSOCIOLOGIQUES ?



Conseils d'expert : Docteur Aurore Lamouroux-Delay

*Docteur en psychologie sociale de la santé
Education thérapeutique asthme, BPCO, maladie cardiaque et obésité*

Quelles sortes de changement au cours de notre vie peuvent concrètement influencer le développement des allergies et intensifier les manifestations allergiques ?

Un déménagement professionnel ou personnel par exemple peut entraîner une aggravation des symptômes allergiques. En effet, si l'environnement dans lequel on déménage est plus allergisant que le précédent, les réactions allergiques augmentent. Et le stress que suscite ce changement de vie peut également avoir un impact. On ne perçoit plus les symptômes de l'allergie de manière objective et on se laisse envahir par ses symptômes.

Pendant une période chargée en émotions, on peut percevoir les symptômes de manière plus ou moins grave. Le traitement pourra être interrompu parce qu'on aura oublié de le prendre sous l'émotion du déménagement.

Quels conseils donnez-vous pour mieux gérer ces changements et limiter leur influence ainsi que celle du stress sur la manifestation de son allergie ?

On peut par exemple :

- Continuer de bien suivre son traitement avec la posologie indiquée et pendant toute la durée prescrite ainsi les risques d'augmentation des symptômes seront limités,
- se préparer psychologiquement à ces changements,
- être conscient qu'ils peuvent avoir une incidence sur la manifestation des symptômes,
- s'organiser et prévoir un RDV chez son allergologue pour anticiper cette possible aggravation de l'allergie,
- solliciter le soutien de son entourage.

Quels éléments peuvent avoir une influence psychologique forte sur la personne allergique ?

Quand on est allergique, les symptômes peuvent être un véritable fardeau au quotidien. Ils peuvent avoir un fort impact sur la qualité de vie psychologique, physique et sociale.

Parfois, le sentiment de ne pas avoir de traitement notamment contre les allergies alimentaires peut être une source d'anxiété et nous gêner la vie.



Quelles sont les 3 ou 4 bonnes habitudes à adopter pour lutter contre ces facteurs ?

Il est important d'essayer au maximum de contrôler les facteurs déclenchants et pour cela, il conviendra de :

- Bien identifier ses allergènes,
- avoir une connaissance assez fine des circonstances qui provoquent ces réactions,
- savoir par exemple quel allergène déclenche tel ou tel symptôme, à quelle période de l'année, à quel moment de la journée ?
- connaître et bien reconnaître ses symptômes,
- se connaître en situation de stress pour y faire face et pour l'anticiper avec sérénité.

De cette manière, il est plus facile de les combattre et d'améliorer en connaissance de cause sa qualité de vie et la qualité de l'air de son habitation par exemple.

VRAI / FAUX

Pour lutter contre les idées reçues sur l'allergie

L'environnement
n'est pas un facteur
favorisant les allergies

FAUX

La modification de l'environnement et des modes de vie, l'urbanisation croissante, la pollution, le tabagisme actif ou passif et les changements de nos habitudes alimentaires sont autant d'éléments qui favorisent la progression de l'allergie. Individuellement, chacun est de plus en plus exposé aux allergènes.

Le stress est un facteur
aggravant de l'allergie

VRAI

Une activité professionnelle stressante, des événements psychosociaux anxiogènes peuvent provoquer des réactions allergiques similaires à celles habituellement rencontrées lorsque la personne allergique est en contact avec l'allergène responsable. Même le stress prénatal peut avoir des conséquences. Une future maman exposée au stress a plus de risque de donner naissance à un bébé allergique.

L'allergie est héréditaire

VRAI ET FAUX

Une allergie chez les parents ou la famille proche d'un enfant accroît le pourcentage de risque qu'il soit lui-même allergique.

Le risque est de 80 % chez un enfant dont les deux parents présentent la même allergie. Il y a cependant de nombreux enfants allergiques dont les parents n'ont pas de manifestation allergique. Elle n'est pas donc toujours héréditaire.

38 Van Cauwenberge P and all. Does rhinitis lead to asthma? *Rhinology*. 2007 Jun;45(2):112-21.

39 La Rhinite mène-t-elle à l'asthme ? GA2LEN Dissemination

40 Patel MM. et al. Air pollution and childhood asthma: recent advances and future directions. *Current Opinion in Pediatrics* 2009; 21:235-242 Molini M. et al. *Current Opinion in Pediatrics* 2009;21:235-242

41 Jerrett M et al. *N Engl J Med* 2009;360:2786-9

L'allergie n'est pas
une maladie

FAUX

L'allergie est une vraie maladie. Selon les individus, elle se manifeste sous différentes formes (alimentaire, respiratoire, cutanée, générale). Elle est souvent modérée mais elle peut être aussi plus ou moins grave. Certaines manifestations allergiques comme le choc anaphylactique par exemple peuvent être mortelles.

Plus l'allergie est diagnostiquée tôt, plus les traitements sont efficaces. Elle peut être identifiée et prise en charge dès l'apparition des premiers symptômes afin d'améliorer le quotidien, empêcher l'aggravation de la maladie et éviter le développement de nouvelles allergies. Un diagnostic précoce accroît l'efficacité des traitements et permet des résultats rapides. L'allergie n'est pas une fatalité !

Les changements
climatiques ont un effet
sur les allergies

VRAI

En effet, ils augmentent la durée des saisons polliniques. Il y a plus de pollens dans l'air et plus longtemps. La pollution exacerbe ce phénomène.

Si une allergie n'est pas
prise en charge, elle peut
évoluer et s'aggraver

VRAI

L'allergie est une maladie évolutive. De l'allergie à l'allergie sévère, il n'y a qu'un pas.

On sait aujourd'hui qu'il existe une relation entre la rhinite allergique et l'asthme³⁸.

Une bonne prise en charge de la rhinite allergique peut réduire le risque de d'apparition ou d'aggravation de l'asthme.

Une étude récente a démontré que 1 personne sur 3 avec une rhinite est susceptible de développer de l'asthme dans les 10 ans³⁹.

La pollution
atmosphérique est mise
en cause dans
les allergies respiratoires

VRAI

Les polluants de l'atmosphère ne sont pas à l'origine des phénomènes allergiques mais ils apparaissent comme des facteurs aggravants. Plusieurs études récentes utilisant différentes approches de mesure de la pollution atmosphérique montrent qu'il existe un lien entre pollution, allergie respiratoire et asthme⁴⁰. De plus, le risque de mourir d'une cause respiratoire est 3 fois plus important dans les métropoles avec les plus fortes concentrations d'ozone que dans celles avec les plus faibles⁴¹.

Une personne est
allergique à tout,
on ne peut rien faire

FAUX

Il est important d'aller consulter un allergologue qui déterminera de façon précise le ou les allergènes en cause. En cas de poly-allergie, il est tout à fait possible de bénéficier d'un traitement adapté et efficace.

Plus l'allergie est
diagnostiquée tôt,
plus les traitements
sont efficaces

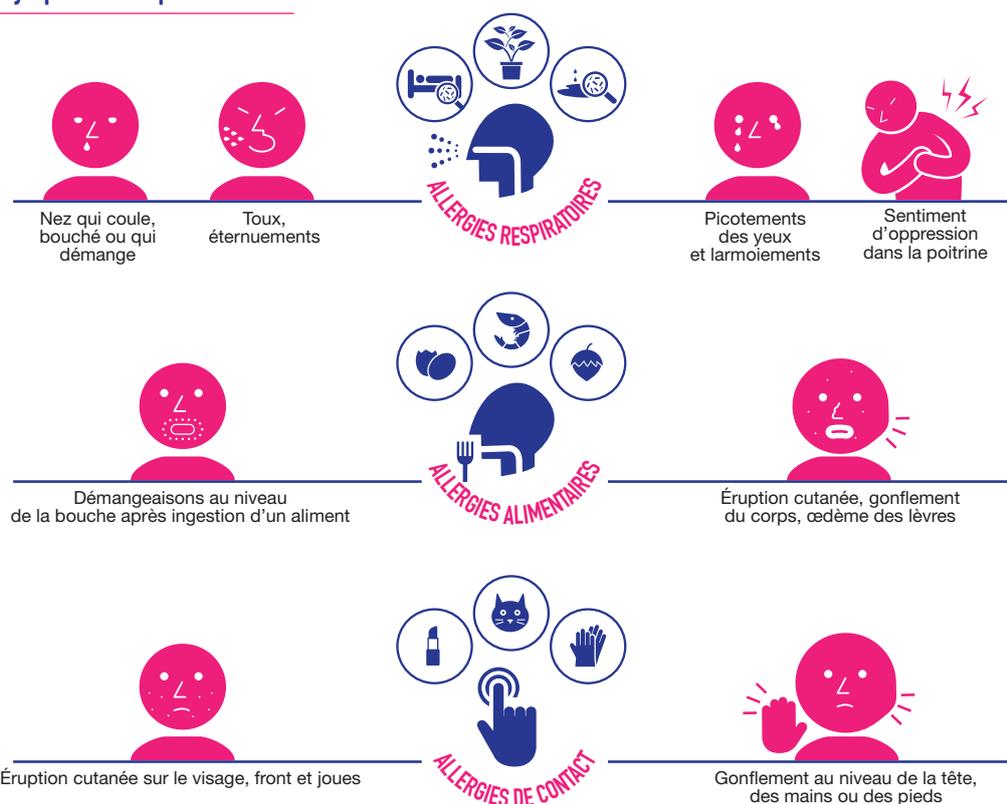
VRAI

Elle peut être identifiée et prise en charge dès l'apparition des premiers symptômes afin d'améliorer le quotidien, empêcher l'aggravation de la maladie et éviter le développement de nouvelles allergies. Un diagnostic précoce accroît l'efficacité des traitements et permet des résultats rapides. L'allergie n'est pas une fatalité.

ALLERGIE, JE PRENDS EN CHARGE MA MALADIE

Je reconnais les premiers symptômes

Les symptômes les plus courants



Les éléments qui permettent, dans un premier temps, de déterminer le(s) allergène(s) responsable(s) :

- l'identification d'un terrain atopique (personnes allergiques dans la famille),
- les circonstances de déclenchement des symptômes,
- la saisonnalité,
- les conditions de vie de la personne allergique : habitat, alimentation, tabagisme (actif ou passif), loisirs, etc.

Dès qu'une personne prend conscience de ses symptômes, elle doit consulter son médecin traitant afin de vérifier qu'il s'agit d'une allergie. Ce dernier l'orientera vers un allergologue qui confirmera ou non l'allergie et prescrira un traitement adapté et l'aidera à agir en adoptant de bons réflexes.

ZOOM SUR... LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

L'allergie alimentaire est à l'origine du plus grand nombre de **cas d'anaphylaxie** (la gravité d'une réaction d'anaphylaxie est évaluée sur une échelle de 1 à 4⁴¹). Environ **30% des réactions anaphylactiques sont causées par des aliments**⁴².

Cette réaction grave de l'organisme va souvent débiter par des signes allergiques au niveau de la peau (urticaire), de la bouche et de la gorge (picotements, œdème des lèvres, de la gorge) puis se poursuivre par des difficultés à la parole, à la déglutition et respiratoires. Il peut même y avoir une baisse de la tension artérielle avec une perte de connaissance. On parle alors de **choc anaphylactique**.

C'est une véritable urgence vitale qui doit être traitée par l'administration d'adrénaline par injection et qui nécessite une surveillance médicale d'au moins 24 heures. Prise à temps, c'est-à-dire dès l'apparition des premiers symptômes, elle peut sauver la vie de la personne faisant un choc anaphylactique.

Je consulte un allergologue

L'intervention d'un médecin allergologue permet de confirmer le diagnostic par un interrogatoire précis. L'allergologue identifie précisément l'allergène en cause par des tests cutanés et/ou si nécessaire par une prise de sang (dosage des IgE spécifiques).

Pourquoi consulter un allergologue ?

C'est le spécialiste des allergies. Il est formé et équipé pour identifier les symptômes, effectuer un interrogatoire précis, réaliser un diagnostic allergologique.

L'allergologue **propose un traitement adapté et réalise son suivi**. Il initie une véritable relation avec ses patients et les accompagne dans la durée afin de contrôler l'évolution des symptômes et de maîtriser les risques d'aggravation. Grâce à son expertise, l'allergologue est le référent de choix pour conseiller les patients et les aider à mieux vivre au quotidien.

Où trouver un allergologue ?

Le médecin traitant consulté à l'apparition des premiers symptômes peut orienter le patient vers son correspondant allergologue s'il soupçonne une allergie. D'autres solutions existent pour obtenir les coordonnées d'un allergologue, telles que la consultation d'annuaires classiques ou ceux des organisations professionnelles comme le Syndicat Français des Allergologues : www.syfal.fr

Je traite mon allergie

Les traitements symptomatiques

Les personnes qui ont connaissance de leur maladie, dont **les symptômes sont légers, occasionnels et apparaissant dans des conditions bien définies** peuvent prendre certains traitements dits symptomatiques.

Prescrits par le médecin allergologue ou le médecin traitant en fonction de la fréquence et de l'intensité des symptômes, ces traitements médicamenteux sont utilisés pour **réduire et soulager les symptômes de l'allergie**.

⁴² Selon la classification de Ring et Messmer

⁴³ Traité d'allergologie, page 651

Ces traitements sont efficaces sur les symptômes mais leur effet cesse dès l'arrêt de la prise car ils ne s'attaquent pas à la cause de la maladie, quelle qu'en soit sa sévérité.

Les antihistaminiques : premiers traitements utilisés avec ou sans ordonnance pour soulager les symptômes en bloquant l'action de l'histamine, ils sont prescrits dans le traitement symptomatique des rhinites et des rhinoconjunctivites périodiques ou perannuelles. Ils agissent rapidement sur l'écoulement et les démangeaisons nasales fréquents dans les rhinites allergiques. Ils sont également efficaces pour soulager les démangeaisons provoquées par l'eczéma ou l'urticaire.

Leur effet cesse dès l'arrêt de la prise, ne s'attaque pas à la cause et n'empêche ni l'évolution ni l'aggravation de l'allergie.

Les corticoïdes : ils sont utilisés sous différentes formes dans le traitement de l'asthme et des allergies respiratoires ou cutanées. Ils sont prescrits pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Efficaces pour réduire l'obstruction nasale et l'inflammation des bronches sous forme de pulvérisations nasales dans la rhinite allergique, ils sont utilisés sous forme de crèmes ou de pommades dans l'eczéma atopique. Dans le traitement de fond de l'asthme, les corticoïdes utilisés sous forme inhalée constituent le traitement de fond de cette maladie inflammatoire.

Les antileucotriènes : ils bloquent l'action des leucotriènes (substances produites par le système immunitaire lors d'une réaction allergique). Ils sont utilisés dans le traitement de l'asthme lié à l'effort et en traitement de fond additionnel de l'asthme. Ils peuvent aussi apporter un soulagement des symptômes de rhinite allergique intermittente associée à l'asthme.

Les bronchodilatateurs : prescrits en cas d'asthme, ils dilatent les bronches de façon à améliorer la fonction respiratoire et constituent le traitement de crise. Les bronchodilatateurs de longue durée d'action peuvent être associés aux corticoïdes en traitement de fond. Ils sont administrés sous forme inhalée).

Voir page 23 :

*Allergie,
je prends soin
de moi
au quotidien
en adoptant
les bons réflexes*

Les mesures d'éviction

Une fois l'allergène identifié, **il est nécessaire de limiter les contacts avec lui**. Selon l'allergène responsable des symptômes de l'allergie, cela sera plus ou moins facile à mettre en place. Il convient également de réduire au maximum les contacts avec les facteurs aggravants ses symptômes allergiques. Cela passe par un changement dans ses habitudes et l'adoption de bons réflexes pour améliorer sa vie quotidienne et réduire la fréquence des symptômes.

L'immunothérapie allergénique (ou désensibilisation)

L'immunothérapie allergénique (ITA) est le **seul traitement efficace à long terme**^{44 45 46} **sur l'allergie et sur tous les symptômes de la rhinite allergique**⁴⁷. L'ITA permet de tolérer à long terme les allergènes, en modifiant durablement la réponse immunitaire^{48 49}. C'est un traitement qui **rééquilibre le système immunitaire**, dont les effets bénéfiques se poursuivent après l'arrêt du traitement^{50 51 52 53}. Elle permet de diminuer le recours aux traitements symptomatiques^{54 55 56} et peut jouer un rôle préventif dans le développement de l'asthme et de nouvelles formes d'allergies^{57 58}.

L'immunothérapie allergénique consiste à rééduquer le système immunitaire en administrant au patient des doses croissantes et progressives de l'allergène responsable pendant au moins 3 ans afin d'induire une tolérance accrue à long terme⁵⁹.

44 Bousquet J et al. Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA). Allergy 2008; 63 (Suppl. 86): 8-160

45 Didier A et al. Sustained 3-year efficacy of pre- and coseasonal 5-grass-pollen sublingual immunotherapy tablets in patients with grass pollen-induced rhinoconjunctivitis. J Allergy Clin Immunol. 2011;128:559-66

46 Durham SR et al. Long-term clinical efficacy in grass pollen-induced rhinoconjunctivitis after treatment with SQ-standardized grass allergy immunotherapy tablet. J Allergy Clin Immunol. 2010;125:131-8.

47 Didier A et al. Optimal dose, efficacy, and safety of once-daily sublingual immunotherapy with a 5-grass pollen tablet for seasonal allergic rhinitis. J Allergy Clin Immunol. 2007; 120:1338-1345.

48 Novak N, et al. Immunological mechanisms of sublingual allergen-specific immunotherapy. Allergy 2011;66:733-9.

49 Fujita H et al. Mechanisms of allergen-specific immunotherapy. Clin Transl Allergy 2012, 2:2.

50 Durham SR et al. Long-term clinical efficacy of grass-pollen immunotherapy. N Engl J Med. 1999 Aug 12;341(7):468-75.

51 Durham SR et al. SQ-standardized sublingual grass immunotherapy: confirmation of disease modification 2 years after 3 years of treatment in a randomized trial. J Allergy Clin Immunol. 2012;129:717-25

52 Didier A et al. Post-treatment efficacy of discontinuous treatment with 300IR 5-grass pollen sublingual tablet in adults with grass pollen-induced allergic rhinoconjunctivitis Clin Exp Allergy 2013;43:568-77

53 Scadding GK, et al. British Society for Allergy and Clinical Immunology. BSACI guidelines for the management of allergic and non-allergic rhinitis. Clin Exp Allergy. 2008 Jan;38(1):19-42.

54 Wahn U et al. Efficacy and safety of 5-grass-pollen sublingual immunotherapy tablets in pediatric allergic rhinoconjunctivitis. J Allergy Clin Immunol. 2009;123:160-166 e3

55 Durham SR et al. Sublingual immunotherapy with once-daily grass allergen tablets: a randomized controlled trial in seasonal allergic rhinoconjunctivitis. J Allergy Clin Immunol 2006;117:802-9.

56 Didier A Mallin et al. Optimal dose, efficacy, and safety of once-daily sublingual immunotherapy with a 5-grass pollen tablet for seasonal allergic rhinitis. J Allergy Clin Immunol 2007;120:1338-45

57 Calamita Z et al. Efficacy of sublingual immunotherapy in asthma: systematic review of randomized-clinical trials using the Cochrane Collaboration method. Allergy 2006;61:1162-1172.

58 Abramson MJ et al. Injection allergen immunotherapy for asthma. The Cochrane Library 2010, Issue 8. 2010

59 Van Overtvelt L, et al. Immune mechanisms of allergen-specific sublingual immunotherapy. Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique. 2006 ; 46 : 713-720.

Concrètement, comment se passe l'immunothérapie allergénique ?

- **Une étape initiale** qui consiste en une administration de doses croissantes d'allergènes afin de réhabituer l'organisme aux allergènes responsables.
- **Une étape d'entretien** qui consiste à prendre la même dose à intervalles réguliers durant 3 à 5 ans pour les allergies perannuelles (acariens, moisissures, animaux) et 3 à 5 saisons polliniques pour les allergies saisonnières (pollens).

L'immunothérapie allergénique est majoritairement proposée par **voie sublinguale**, sous forme liquide ou comprimé (pour l'allergie aux pollens de graminées).

Pour initier une immunothérapie allergénique, il faut que l'allergène responsable soit clairement identifié par le diagnostic allergologique. Ce traitement doit être réévalué après un an pour juger de son efficacité et de sa tolérance, facteurs qui conditionnent la décision de poursuivre ou non.

L'immunothérapie allergénique n'est pas encore applicable dans le cas des allergies alimentaires, mais on peut dans certains cas envisager un protocole visant à faire tolérer de petites quantités de l'aliment sous surveillance médicale stricte.

ZOOM SUR... L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Particulièrement développée pour les personnes asthmatiques, l'éducation thérapeutique permet d'apprendre à vivre avec la maladie, mais aussi de « dédramatiser » la situation. Elle répond à différents objectifs :

- connaître et appréhender la maladie et ses symptômes,
- contrôler l'environnement et maîtriser les mesures d'éviction,
- réagir en situation d'urgence (crise d'asthme),
- bien prendre ses médicaments,

Elle peut être réalisée par le médecin allergologue ou par d'autres médecins (pneumologues, médecins généralistes, pédiatres) et soignants.

Il existe aujourd'hui des écoles de l'asthme dédiées à l'éducation thérapeutique et souvent localisées ou associées à un hôpital. Elles permettent d'aborder toutes les questions quotidiennes du patient à travers un échange et des ateliers interactifs. La démarche d'éducation thérapeutique s'étend aujourd'hui à l'allergie alimentaire.

La liste des écoles de l'asthme et de l'allergie alimentaire est disponible auprès de l'Association Asthme & Allergies.

 **N°Vert 0 800 19 20 21**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

JEU - QUIZZ SPÉCIAL JFA 2015

Comment agir sur sa santé et sur son environnement

Répondez à ces quelques questions et découvrez chez vous où se cachent les allergènes et les polluants.



Savez-vous à quoi vous êtes allergique ?

OUI NON



Êtes-vous sujet à des épisodes de stress ?

OUI NON



Possédez-vous des appareils à combustion (gaz, bois, charbon, pétrole...) pour le chauffage, la production d'eau chaude ou la cuisson ?

OUI NON



Utilisez-vous des parfums d'intérieur, plusieurs produits ménagers ?

OUI NON



Avez-vous de la condensation sur vos fenêtres ?

OUI NON

Avez-vous des traces de moisissures vertes ou noires sur les murs ou les plafonds ?

OUI NON

Vous a-t-on prescrit un traitement contre votre allergie ?



OUI NON

Fumez-vous à l'intérieur de votre logement ?



OUI NON



Bricolez-vous à votre domicile ?

OUI NON

Avez-vous des animaux domestiques ? De la moquette ou des tapis ?



OUI NON

Avez-vous subi récemment un dégât des eaux ?



OUI NON

**Vous avez répondu OUI à plusieurs de ces questions ?
Reportez-vous à la page suivante pour connaître
les bons réflexes à adopter et agir sur votre santé
et votre environnement intérieur dès aujourd'hui !**

ALLERGIE, JE PRENDS SOIN DE MOI AU QUOTIDIEN EN ADOPTANT LES BONS RÉFLEXES

1. Être attentif à l'apparition des tous premiers symptômes allergiques et aller consulter un allergologue pour savoir précisément ce à quoi on est allergique
2. Pour agir sur son allergie, bien prendre son traitement pendant toute la durée prescrite !
3. Limiter les contacts avec l'allergène responsable en adoptant des mesures d'éviction :

Contre les acariens, pollens, phanères d'animaux, les moisissures...⁶⁰

- Ouvrir les fenêtres au minimum 15 minutes 2 fois par jour matin et soir en évitant les heures, les plus chaudes de la journée
- lutter contre l'humidité en entretenant régulièrement les systèmes d'aération et de ventilation du logement,
- diminuer la température intérieure et améliorer la ventilation et l'aération du domicile,
- se rincer les cheveux et se doucher en rentrant de promenade à la période des pollens ou au printemps,
- consulter les alertes polliniques et, en fonction, choisir ses heures de sortie,
- ne pas tondre soi-même le gazon,
- ne pas mettre le linge à sécher dehors pendant les saisons polliniques,
- fermer les fenêtres aux heures chaudes,
- maintenir les animaux hors de la maison ou au moins de la chambre.

Contre les polluants et irritants (tabac, dioxyde d'azote et Composés Organiques Volatils...)

- Ne pas fumer, même à la fenêtre. L'arrêt total de la cigarette est évidemment recommandé,⁶¹
- privilégier les produits naturels : savon noir, bicarbonate de soude, vinaigre blanc, etc.
- En cas d'utilisation de produits chimiques, respecter les notices et limiter leur nombre en intérieur,
- choisir des matériaux à faible émission de COV et avec le moins de pictogrammes de prévention,
- ne pas utiliser de bougies parfumées, encens, huiles essentielles, désodorisants d'intérieur, bombes aérosols.

ALLERGIE ALIMENTAIRE

Une éviction stricte est parfois nécessaire, ce qui implique une lecture soignée des étiquettes sur les produits. L'éviction peut parfois n'être que partielle (dans certains cas, les aliments peuvent être consommés cuits ou à l'état de traces). Là encore, la consultation chez l'allergologue permet de faire le tri entre les mesures utiles ou non.

⁶⁰ Baromètre CFAA – Allergies respiratoires et environnement extérieur – 02/2013
⁶¹ Tabac Info Service : www.tabac-info-service.fr ou 3989.

4. Contre le stress, adopter quotidiennement de bonnes habitudes

- Identifiez la source de votre stress : et essayez de l'éliminer ; ne l'ignorez pas,
- dormez le plus possible : chaque fois que vous le pouvez,
- faites suffisamment d'exercice pour réduire votre stress : la marche est aussi une forme d'exercice,
- méditez : pour reposer votre esprit,
- essayez de respirer profondément : faites cet exercice pendant une séance de yoga ou séparément,
- intégrez les mouvements : le yoga et le tai-chi en sont deux exemples,
- obtenez de l'aide : de votre famille, de vos amis ou d'un groupe d'entraide,
- parlez à votre médecin : si vous avez besoin d'aide pour lutter contre le stress, demandez à votre médecin qu'il vous suggère une solution qui vous convient.

5. Avoir toujours sur soi son traitement de crise : bronchodilatateur, adrénaline...

6. Éviter tout contact avec les aliments allergènes ou apprendre à décrypter les étiquettes des produits alimentaires avant l'achat

7. Faire du sport en évitant certains espaces sportifs en fonction de son allergie : piscine, terrain de foot au printemps, équitation...

FEMMES ENCEINTES ET NOURRISSONS : DEUX FOIS PLUS D'ATTENTION ⁶²

La prévention est importante dès la gestation et la naissance de l'enfant. Il est conseillé à la femme enceinte d'éviter de s'exposer aux substances chimiques car elles peuvent traverser la barrière placentaire et passer dans le lait maternel.

Il est donc préconisé aux femmes enceintes de :

- Proscrire tout tabagisme, qu'il soit actif ou passif,
- limiter l'usage des produits de bricolage et d'entretien ménagers,
- privilégier les produits naturels (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir...),
- éviter les parfums d'intérieur et bougies parfumée,
- éviter les crèmes cosmétiques et parfums ainsi que la teinture pour cheveux, même dite «naturelle».

Journée organisée par l'Association Asthme & Allergies

Asthme & Allergies est une association à but non lucratif, régie par la loi 1901, dont les principaux objectifs sont d'informer et soutenir les patients asthmatiques ou allergiques, les parents, ainsi que les médecins et les professionnels de santé.

<http://asthme-allergies.org>

 N°Vert 0 800 19 20 21

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

L'Association Asthme & Allergies remercie le laboratoire STALLERGENES pour la fidélité de son soutien à la Journée Française de l'Allergie depuis 8 ans et salue le laboratoire ALK, qui renouvelle son implication pour la deuxième année.

[Avec le soutien principal du laboratoire STALLERGENES](#)

STALLERGENES est un laboratoire pharmaceutique international spécialisé dans le diagnostic et le traitement des allergies. Depuis plus de 50 ans, STALLERGENES repousse les frontières de la science pour proposer aux patients allergiques des solutions thérapeutiques toujours plus efficaces et durables. Grâce à sa stratégie d'innovation, soutenue par des investissements représentant environ 20 % de son chiffre d'affaires annuel ainsi que par des partenariats externes, STALLERGENES propose des solutions thérapeutiques ciblées d'immunothérapie allergénique, permettant d'améliorer considérablement la vie des patients souffrant d'allergies à travers le monde.

www.stallergenes.fr

[Avec le soutien du laboratoire ALK](#)

Présent depuis plus de 90 ans dans le domaine de l'allergie, ALK est un laboratoire danois de Recherche et Développement. Leader mondial dans les traitements d'immunothérapie spécifique (ou désensibilisation), ALK met à disposition du corps médical et des patients allergiques des produits destinés au diagnostic et au traitement de la rhino-conjonctivite et de l'asthme allergiques.

www.alk.fr

[En partenariat avec la Fédération Française d'Allergologie \(FFAL\)](#)

La FFAL est une association dont l'objectif principal est de valoriser la place, l'exercice et l'image de l'allergologie en France et d'améliorer la prise en charge des patients allergiques. La FFAL regroupe la SFA, l'ANAFORCAL, le SYFAL, le Collège des Enseignants en Allergologie et l'Association Asthme & Allergies.

[En partenariat avec l'Association Française de Promotion de la Santé Scolaire et Universitaire \(AFPSSU\)](#)

L'AFPSSU est une association dont les objectifs sont d'agir pour la santé des jeunes de la maternelle à l'université, de faire prendre conscience de la nécessité d'une approche globale de la santé, de prêter aide et accompagnement aux familles en difficulté et de veiller aux droits des jeunes.

www.afpssu.com

[En partenariat avec l'ANAFORCAL](#)

Depuis sa création en 1982, l'ANAFORCAL n'a eu de cesse de promouvoir, développer et organiser la Formation Médicale Continue en Allergologie dans l'espace francophone.

www.lesallergies.fr

[En partenariat avec le Syndicat Français des Allergologues \(SYFAL\)](#)

Le rôle du syndicat est avant tout la défense sur le plan professionnel de ses adhérents lors des conflits avec les différentes instances.

www.syfal.fr

[En partenariat avec l'Association Française pour la Prévention des Allergies \(AFPRAL\)](#)

Depuis sa création en 1991, son objectif est de contribuer à mieux informer le public sur les allergies et les moyens de les prévenir, et d'aider par des actions auprès des pouvoirs publics à une meilleure prise en compte des allergies dans la vie quotidienne. L'AFPRAL est agréée par le Ministère de la Santé.

www.afpral.asso.fr

[En partenariat avec le Réseau National de Surveillance Aérobiologique \(RNSA\)](#)

Ce réseau a pour objet principal l'étude du contenu de l'air en particules biologiques pouvant avoir une incidence sur le risque allergique pour la population.

www.pollens.fr

[En partenariat avec la Société Française d'Allergologie \(SFA\)](#)

L'association a pour but d'encourager les études cliniques et enseignements universitaires, et de favoriser la recherche scientifique fondamentale et appliquée notamment à la prévention, au diagnostic et à la thérapeutique de ces disciplines

www.lesallergies.fr