



# FAITES LA GUERRE AUX ALLERGIES!

*Éternuements passagers, eczéma ou difficultés respiratoires, le printemps fait des ravages ! Les manifestations allergiques doivent être traitées le plus tôt possible. À chaque affection, sa riposte.*

En France, près d'un tiers des personnes de moins de 35 ans sont allergiques. En cause, une réaction excessive du système immunitaire vis-à-vis d'un allergène aérien (acariens, pollens, poils d'animaux...), alimentaire ou chimique (médicaments, parfums, produits d'entretien, de beauté...). « En fait, toute substance peut provoquer une allergie après plusieurs |





## Pratiquée très tôt dans l'enfance, la désensibilisation améliore ou fait disparaître les symptômes.

►►► utilisations, comme ce peut être le cas avec les produits d'entretien, souligne le Dr Éric Thomas, allergologue, membre de l'Association de recherche clinique en allergologie et asthmologie (Arcaa). Les manifestations sont diverses – rhinite, conjonctivite, eczéma de contact, urticaire, asthme... – et seul un bilan allergologique permet d'identifier précisément le type d'allergène responsable. » Cette vague d'hypersensibilité aux allergies n'est pas clairement élucidée. Néanmoins, tous les symptômes reçoivent des traitements adaptés.

### CRISE SOUDAINE

#### Prendre un antihistaminique

Dès avril-mai, des nuages de minuscules particules se déplacent au gré du vent. Ce sont des structures mâles reproductrices d'arbres, de graminées (foin, seigle, blé...) ou d'herbacées (herbe à poux, gazon). Dans les minutes qui suivent, certaines personnes éternuent, larmoient, se grattent et peuvent même éprouver des difficultés à respirer. Si l'on peut éliminer les moisissures du domicile par un bon entretien ou éviter de vivre avec un chat, il est en revanche impossible de supprimer les pollens. Il faut donc aider l'organisme à réagir moins violemment à leur présence. La première année, pour soulager les crises, le médecin prescrit un antihistaminique, un collyre pour traiter la conjonctivite et/ou un spray nasal antiallergique ou corticoïde, à prendre tous les jours pour stopper la rhinite.

### RHINITE ALLERGIQUE

#### Tenter la désensibilisation

Lorsque les rhinites et conjonctivites allergiques sont sévères ou que le traitement des crises entraîne des réactions secondaires (sommolence, sécheresse de la bouche...), un traitement de fond est recommandé.

La désensibilisation, ou immunothérapie allergénique, permet d'obtenir une maîtrise du système immunitaire trop réactif chez certains. Pratiquée très tôt dans l'enfance, à la suite d'un diagnostic allergologique bien établi, elle améliore ou fait disparaître les symptômes, tout en évitant l'apparition de nouvelles allergies. Il s'agit d'absorber des doses croissantes d'allergènes afin de rendre l'organisme plus tolérant à leur égard.

En France, 20 % des traitements de désensibilisation se font par injection sous-cutanée et près de 80 % par voie sublinguale : la personne allergique commande des gouttes d'allergène purifié de pollen, puis en dépose chaque jour sous la langue. Ces traitements commencent trois ou quatre mois avant l'arrivée des premiers pollens et se poursuivent jusqu'à la fin de la saison pollinique. Ils sont renouvelés durant trois à cinq ans.

Compte tenu de leur lourdeur, ils pourraient être détrônés par une forme galénique moins contraignante. Les premiers lyophilisats oraux Grazax, ont été introduits en 2012, et les comprimés Oralair en 2013, sans pratiquement aucun effet secondaire. Ils sont délivrés, sur prescription, au même prix de 68,64 € la boîte (remboursée à 15 %).

### INFOS +

- « *L'asthme* », P<sup>r</sup> Michel Aubier, éditions Odile Jacob, 2013, 19,90 €.
- [www.asthmacliv.fr](http://www.asthmacliv.fr) : un tout nouveau site informatif et éducatif sur l'asthme, lancé par AstraZeneca avec l'association Asthme & Allergies.
- [www.dessinemoitonallergie.com](http://www.dessinemoitonallergie.com) : un site ludique et éducatif à destination des plus jeunes.
- Le label « **Allergènes contrôlés** », créé par l'Arcaa, offre des garanties supplémentaires sur les ingrédients et substances des produits d'entretien.



Zoom

## Surveiller les pollens

→ Le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) vous offre la possibilité de recevoir chaque semaine un bulletin d'alerte par courriel. Ce message récapitule les prévisions de risques allergiques dans les départements de votre choix. Inscription sur [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr). De plus, un widget (application Windows), affiché en permanence sur la page d'accueil, permet de télécharger ces informations en allant sur [www.pollens.fr/widget](http://www.pollens.fr/widget).

La méthode d'administration par patches, actuellement en cours d'étude, pourrait, d'ici à cinq ans, offrir une alternative par diffusion transdermique. Quelle que soit la méthode, plus le patient est traité jeune, meilleurs sont les résultats. Ce n'est pas pour autant un traitement miracle pour toutes les allergies. « Il faut que ce soit une allergie provoquant des réactions très rapides, nuance le D<sup>r</sup> Thomas. Et, à l'instar des eczémas de contact, toutes les allergies ne peuvent pas être traitées par désensibilisation. »

### ASTHME PERSISTANT

#### Passer aux corticoïdes

Lorsque les fines particules de pollens s'introduisent plus profondément dans les poumons, l'inflammation devient persistante : c'est l'asthme chronique. Pour lutter contre ces difficultés respiratoires, qui surviennent surtout la nuit, le malade reçoit un traitement de fond composé d'un anti-inflammatoire (corticoïdes inhalés), si nécessaire associé à un bronchodilatateur de longue durée

d'action, pour permettre une meilleure diffusion dans l'arbre bronchique. Si cela ne suffit pas, une autre classe d'anti-inflammatoires, appelés antileucotriènes, est prescrite en plus. Enfin, en cas d'asthme sévère, le médecin peut y ajouter, chez les patients de plus de 12 ans, un antiasthmatique par voie injectable.

### CHOC ANAPHYLACTIQUE

#### Penser au stylo d'adrénaline

Si l'allergie se manifeste par un choc anaphylactique, caractérisé par un œdème de Quincke, c'est-à-dire un gonflement des tissus et des voies respiratoires empêchant la personne de respirer, une injection rapide d'adrénaline s'impose. Les personnes qui font des réactions sévères aux piqûres de guêpes ou d'abeilles doivent avoir sur elles en permanence un stylo d'adrénaline auto-injectable. Il existe aujourd'hui sur le marché deux modèles : Anapen et Jext, vendus au même prix (36,43 €, remboursés à 65 %) ● ISABELLE BLIN