

# L'allergie

► **L'allergie est une réaction excessive de notre organisme face à des substances étrangères.**

Il s'agit qu'un **dérèglement du système immunitaire**. On parle d'« hypersensibilité » car le corps réagit excessivement à certaines substances, qui sont appelées « allergènes »  
Pour ce défendre l'organisme produit des anticorps (immunoglobulines E ou IgE)

## ✓ Quels sont les principaux allergènes ?

Les allergènes sont des substances présentes dans l'environnement et capables de rendre allergique un sujet.  
Les principaux allergènes à éviter sont les suivants :

### • Dans l'environnement

- les plumes, poils d'animaux
- les moisissures
- les pollens (fleur)
- les acariens (poussière)

### • Dans l'alimentation

- le lait et produits laitiers
- les œufs
- le poisson
- l'arachide (plante)
- les fruits exotiques (kiwi, papaye...)
- les fruits secs (noix, noisettes, amandes...)

### • Les médicaments

- l'aspirine (douleur, fièvre, ...)
- la pénicilline (antibiotique)

### • Le soleil



## ✓ Qu'est ce que l'atopie?

Il s'agit d'une forme d'allergie ou l'**hérédité** joue un rôle important. Un enfant dont un des parents présente des antécédents allergiques, à **30%** de risques d'être atteint d'allergie. Si ses 2 parents présentent des antécédents, le risque est de **60%**. Cependant, l'allergie peut sauter une génération.



## ✓ Les principales manifestations sont :

- **Respiratoires** (rhinite, asthme,...)
- **Cutanées** (urticaire, eczéma,...)

## ✓ Conjonctivite allergique :

Printemps ou automne. Selon l'allergène en cause (pollen, poils d'animaux) et accompagné souvent d'une rhinite (éternuements, écoulement nasal, nez bouché), rougeur oculaire, larmoiement, picotements oculaires.

## ✓ Comment diminuer et éliminer les allergènes de la maison?

- ✓ Bien **aérer** sa maison
- ✓ Eviter de faire **sécher** son linge à l'intérieur
- ✓ **Limiter** la présence des **plantes vertes**
- ✓ **Éliminer** toutes les **moquettes** – Préférer des **sols lavables** à l'eau
- ✓ Dormir dans une **chambre sèche** entre **18 et 20°C**, et aérer tous les jours
- ✓ Préférer les **matelas** et oreillers en **mousse de polyester** ou de **latex** (pas de plumes)
- ✓ Laver à **60°C** les draps, les housses de couette et les taies d'oreiller (1 fois par semaine)
- ✓ Utiliser des **housses protectrices** (matelas, couette, oreiller)
- ✓ Eviter les jouets en peluche pour les enfants allergiques aux acariens  
(Placer le jouet en peluche 24h dans le congélateur, puis le laver à la machine pour éliminer les acariens morts)



## ✓ Quels sont les différents types d'allergies cutanées ?

- **L'urticaire** : éruption de papules accompagnées souvent de prurit intense (démangeaisons)
- **Les eczémas** : érythème (rougeur de la peau) et une éruption de vésicules

Allergènes de contact : médicaments (pommade), produits cosmétiques (savon, parfum,...), au niveau des vêtements (lessives,...)

- **L'œdème de Quincke** : gonflement de la face, dangereux car il peut provoquer un étouffement.

## ✓ Quels sont les allergies respiratoires les plus fréquentes?

- **Rhinite** : éternuements, démangeaison du nez, coule et bouché, maux de tête
- **Asthme** : obstruction des petites bronches : gêne respiratoire plus ou moins intense et toux

- 1 Durant les 12 derniers mois, avez-vous eu des éternuements, nez qui coule ou le nez bouché alors que vous n'aviez ni rhume ni grippe ?
  - 2 Durant les 12 derniers mois, ces problèmes de nez étaient-ils accompagnés de larmoiements et/ou démangeaison des yeux ?
  - 3 Vous arrive t-il d'avoir le nez qui coule ou le nez bouché ou de commencer à éternuer quand vous êtes :
    - ( près des animaux (chien, chat, chevaux) ?
    - ( quand on fait le ménage ou au contact de la poussière de maison ?
    - ( près d'arbres, herbes ou fleurs, ou quand il y a beaucoup de pollen autour ?
  - 4 Avez-vous des allergies nasales, y compris le « rhume des foins » ?
- Si vous répondez **OUI** à une de ces questions, vous souffrez peut-être de **rhinite allergique**...

