

ATOUT
SANTÉ n° 20

Les allergies respiratoires



Bien respirer, c'est la santé !

Table des matières

Introduction	2
Définition	3
Apprendre à en reconnaître les signes	3
Les risques à long terme	4
Un terrain prédisposé	4
Des facteurs déclenchants	4
Comment se prémunir des sources d'allergies?	5
Déterminer l'allergène et l'éliminer	5
Les traitements médicamenteux	7
Les traitements de désensibilisation	7
Adresses utiles	8

Introduction

Bien respirer est essentiel pour se sentir en bonne forme !

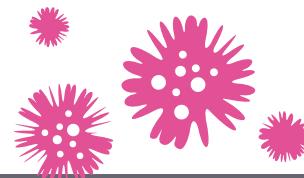
Si des difficultés respiratoires vous empêchent de dormir paisiblement ou de profiter de vos sorties dans la nature, si elles empoisonnent carrément votre blocus, il est probable que vous faites partie des nombreuses personnes atteintes d'allergies respiratoires. Connaître l'origine des allergies et, surtout, savoir comment réagir vous aidera à améliorer votre bien-être.

Définition

L'allergie respiratoire est une réaction immunitaire excessive liée à l'inhalation de certains allergènes contenus dans l'air que l'on respire, comme les pollens ou les acariens. Selon l'EFA (European Federation of Asthma and Allergy Association), 1 personne sur 4 en est atteinte. La rhinite allergique est la forme la plus fréquente de l'allergie respiratoire. Dans 40% des cas, cette rhinite allergique évolue en asthme.



Des centaines de millions de personnes souffrent chaque jour de maladies respiratoires chroniques. Selon les estimations de l'OMS, actuellement 235 millions de personnes sont asthmatiques, tandis que des millions d'autres souffrent de rhinite allergique. La prévalence de la rhinite allergique en Belgique tourne autour de 28,5% et celle de l'asthme autour de 8%.



Apprendre à en reconnaître les signes

Des démangeaisons du nez, une perte de l'odorat, un écoulement nasal clair, des crises d'éternuements et une obstruction nasale plus ou moins importante sont les symptômes de la rhinite allergique. Ils peuvent s'accompagner d'une conjonctivite (caractérisée par des larmoiements, des rougeurs et des picotements au niveau des yeux), d'une sinusite et d'une toux ou d'une gêne respiratoire.

L'asthme allergique est quant à lui caractérisé par une hyperréactivité des voies aériennes qui entraîne une contraction des muscles et une inflammation des bronches. Cela engendre un rétrécissement des voies respiratoires. La crise se manifeste par des difficultés à respirer, un siflement et une douleur dans la poitrine accompagnée d'une toux douloureuse et irritante.

Les risques à long terme

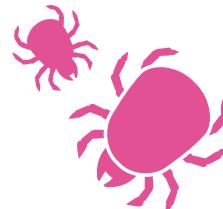
La rhinite et l'asthme allergiques peuvent à la longue entraîner des troubles du sommeil, de l'humeur et de la concentration. Ainsi, on sait que 41% des allergiques renoncent à certaines activités sociales, sportives, de loisirs ou professionnelles. Les allergies peuvent donc impacter directement les études, le travail et la qualité de vie de l'étudiant.

Un terrain prédisposant

Les allergies apparaissent souvent chez les sujets ayant un terrain « atopique », c'est-à-dire une prédisposition génétique à produire des anticorps en réponse à de faibles doses d'allergènes. La génétique est donc le premier facteur de développement de l'atopie : une personne dont les deux parents présentent une atopie a entre 40 et 60% de risques d'être elle-même atopique, contre 5 à 10% lorsqu'aucun des parents n'est atopique. D'autres facteurs comme la fumée du tabac, la pollution de l'air, les surinfections virales peuvent également jouer un rôle dans le déclenchement d'une maladie allergique.

Des facteurs déclenchants

Les acariens, les moisissures, les pollens ou encore les poils d'animaux sont des allergènes responsables d'allergies respiratoires. Ces « pneumallergènes », contenus dans l'air, peuvent déclencher une réaction allergique au niveau des voies respiratoires lorsqu'ils sont inhalés.



Les acariens

Les acariens présents dans les habitations, surtout dans la literie et les divans, jouent un rôle important dans les allergies respiratoires. Ils se développent avec la chaleur et l'humidité. La poussière en soi n'est pas un allergène ! Ce sont surtout les déjections des acariens qui provoquent une manifestation allergique. Ils ne piquent pas et ne transmettent pas de maladies.

Les moisissures

Les moisissures peuvent être responsables d'allergies. Elles sont présentes à l'intérieur des maisons vétustes, humides et mal ventilées, souvent dans les salles de bain et les cuisines.

Les pollens

Les grains de pollen provoquent les allergies saisonnières. Ils sont libérés par les végétaux pendant les périodes de floraison et sont diffusés surtout par le vent. Selon les familles de végétaux, les pollens sont plus ou moins allergisants. Les graminées, l'ambroisie, le cyprès et le bouleau sont parmi les plus allergisants.

Les poils d'animaux et autres phanères

Les poils d'animaux (chats, chiens, chevaux, rongeurs, oiseaux, etc.) sont identifiés comme producteurs d'allergènes.

Comment se prémunir des sources d'allergies ?

Déterminer l'allergène et l'éliminer

Il est nécessaire de consulter un médecin spécialiste (pneumologue, allergologue) qui procédera à un historique des symptômes : il cherchera à savoir à quels moments ils se manifestent et de quelle manière. Des tests cutanés et/ou un prélèvement sanguin permettront ensuite de découvrir précisément l'allergène en cause afin de l'éliminer le plus possible de son milieu de vie. Il vous proposera des mesures concrètes pour réduire au maximum les quantités inhalées, une étape essentielle qui favorise la diminution des symptômes du patient allergique.

Certaines mesures vous sembleront sans doute contraignantes, mais elles en valent la peine !



En cas d'allergie aux acariens

Toutes les maisons, même les plus propres, abritent des acariens appartenant à la famille des araignées. Invisibles à l'oeil nu, ils se reproduisent très vite dès qu'ils trouvent des conditions propices (hygrométrie entre 65 et 80% et température entre 20 et 30°C). Ils se nourrissent de squames humaines. Une série de gestes et des moyens spécifiques aideront à les éliminer.

Matelas

L'envelopper entièrement ainsi que l'oreiller dans une housse anti-acariens.

Sommier

Utiliser un sommier à lattes afin d'aérer le matelas et proscrire les sommiers capitonnés.



Literie

Laver les draps toutes les semaines à 60°C et les oreillers, couvertures et couettes tous les mois. Aérer le lit en le laissant ouvert. Privilégier des matières synthétiques pour les couvertures et la couette, éviter les plumes d'oie.



Sols

Éliminer la moquette et les tapis.



Nettoyage

Nettoyer régulièrement les surfaces avec un chiffon humide, utiliser si possible un aspirateur muni d'un filtre HEPA (Haute Efficacité sur les Particules Aériennes), idéalement en l'absence des personnes allergiques, et aérer lors de son utilisation.



Rangement

Ranger les vêtements, les livres et les jeux dans des armoires fermées pour ne pas y accumuler la poussière.

● Ventilation

Pour éviter une humidité excessive, bien ventiler le logement au moins 20 minutes tous les jours, surtout la chambre, la cuisine et la salle de bain ; éviter de sécher le linge dans la chambre.

Un hygromètre permet de mesurer et donc de contrôler le taux d'humidité relative qui doit être inférieur à 50%.

● Chauffage

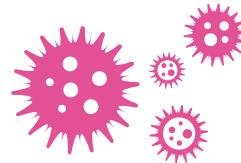
Il est préférable de maintenir la température inférieure à 20°C.

Une méthode récente qui permet de piéger les acariens : « Acar'up »

Acar'up est une méthode nouvelle d'éradication des acariens, composée d'un produit qui attire les acariens et d'un textile technique qui les piége. Cette couverture est ensuite lavée en machine.

La méthode a été mise au point après des recherches de plusieurs années. Dans un premier temps, le comportement des acariens a été étudié dans des laboratoires de l'ULB.

Une seconde étude, réalisée dans le laboratoire Earth and Life Institute de l'UCL, a conçu, fabriqué et préparé la commercialisation d'un produit permettant d'attirer les acariens hors des profondeurs de nos matelas, de les piéger et de les tuer. Elle a abouti à la création d'Acar'up, une méthode actuellement proposée par les médecins et les allergologues à leurs patients.



En cas d'allergie aux pollens

Fuir les pollens, ce n'est évidemment pas facile. D'autant plus qu'ils arrivent souvent en même temps que le beau temps ! Les personnes sensibles risquent d'être particulièrement dérangées pendant la période de blocus de juin. Préventivement, il est intéressant de consulter les bilans polliniques sur le site de l'Institut de la santé publique belge (www.airallergy.be)

Lors d'un pic pollinique, on peut :

- Eviter les promenades et les pique-niques à la campagne, les activités de plein air.
- Rincer ses cheveux le soir avant de se coucher (le pollen tombe sur l'oreiller et provoque une rhinite nocturne).
- Fermer les fenêtres en milieu de matinée et en début d'après-midi.
- Partir en vacances à la montagne, à la mer ou durant une période sans émission de pollen.
- Rouler en voiture vitres fermées.
- Ne pas tondre le gazon soi-même.



En cas d'allergie aux moisissures

- Supprimer les plantes vertes et réserves d'eau.
- Lutter contre l'humidité (déshumidificateur). Aérer, ventiler le logement pendant au moins 20 minutes quand l'atmosphère est sèche.
- Utiliser de l'eau de Javel contre les moisissures.
- Nettoyer, tous les 3 mois, les bouches d'aération de votre logement et ne pas les obstruer.



En cas d'allergie aux poils d'animaux et autres phanères (plumes, écailles, ongles,...)

Idéalement, il est préférable de ne pas vivre avec un animal qui provoque l'allergie. Toutefois, si on ne désire pas s'en séparer, il est possible de se prémunir en adoptant quelques comportements :

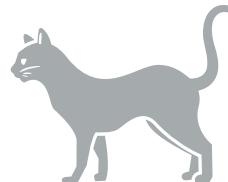
- Eviter le contact avec l'animal.
- Confiner l'animal dans certaines pièces. Lui interdire la chambre à coucher, ne pas laisser ses vêtements hors de la chambre à coucher pour éviter d'y mettre des poils ou autre allergène.
- Faire laver l'animal 1x/semaine, faire nettoyer la cage (s'il en a une) régulièrement.
- Nettoyer les surfaces avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA.



Les traitements médicamenteux

Selon le type d'allergie, le médecin peut prescrire des médicaments qui vont atténuer ou supprimer les symptômes et donc améliorer la qualité de vie. Ils se présentent sous forme de vaporisateurs nasaux, d' inhalateurs pulmonaires, de comprimés, de gouttes pour les yeux et de crèmes topiques.

Attention, en période d'examens, certains de ces médicaments peuvent causer de la somnolence.



Les traitements de désensibilisation

Le traitement de désensibilisation est principalement employé en cas de rhinites allergiques à répétition, lorsque les médicaments sont insuffisants ou que les effets indésirables des médicaments sont mal tolérés. Ce traitement consiste à administrer des doses croissantes de l'allergène, sur une période de trois à cinq ans. Le traitement de désensibilisation permet d'habituer l'organisme à la présence de l'allergène et d'ainsi diminuer l'intensité de la réaction allergique.



Adresses utiles

● Où s'informer ?

- Auprès du FARES [www.fares.be]
- Auprès du Réseau de Surveillance Aérobiologique Belge de l'Institut Scientifique de Santé Publique [www.airallergy.be]
- [www.allergienet.com]

● Où se faire aider ?

Auprès d'un médecin généraliste dans un premier temps, ensuite auprès d'un pneumologue, d'un allergologue ou d'un ORL.



Réalisation: Univers santé, en collaboration avec Domobios, le service de pneumologie des cliniques universitaires UCL de Mont-Godinne et un médecin traitant.

Réalisation graphique: www.afd.be

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment «Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34

[www.univers-sante.be]

