

Guide

Allergies

Allergies :
réaction
à des
éléments
étrangers
à notre
corps

Éruption cutanée ou yeux larmoyants : les symptômes des allergies sont aussi divers que leurs causes. Vous trouverez ici des informations et des conseils.

Pour encore plus de contenus passionnants, n'hésitez pas à consulter nos canaux numériques.



Blog
→ helsana.ch/fr/blog



Newsletter
→ helsana.ch/fr/newsletter

Réseaux sociaux

→ [instagram.com/helsana.romandie](https://www.instagram.com/helsana.romandie)
→ [facebook.com/helsana.fr](https://www.facebook.com/helsana.fr)

Conseils de santé Helsana

Notre service Conseils de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana. Allergies, alimentation, attitude à adopter face à un diagnostic : chez nous, vous obtiendrez des réponses adaptées, qui s'appuient sur vos questions en matière de santé.

→ helsana.ch/conseils-de-sante

☎ 058 340 15 69

Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et les dispositions de protection des données du service Conseils de santé d'Helsana.

CONNAISSANCES

4 Faits et chiffres

De l'alerte à la fourrure à l'asthme d'orage

6 Un mal populaire bénin ?

Les allergies ne sont pas anodines

8 Allergie ou intolérance

Aperçu des différences

10 Quand le corps sonne l'alarme

De l'élément déclencheur au symptôme

18 Facteurs de risque

Qu'est-ce qui favorise une allergie ?

22 Bilan allergologique

La méthode au service du résultat

24 Comment combattre les allergies ?

Méthodes de soulagement

28 Gros plan sur les allergènes

Examen approfondi des 9 principaux allergènes

CONSEILS

38 Autodéfense

Comment prévenir les allergies en tant qu'adulte

40 « Renoncez à la restauration rapide »

Interview d'un expert sur les effets de l'alimentation sur les allergies

44 Lorsque le pollen vole

Conseils contre le rhume des foins

52 Affaires de peau

Comment soulager les démangeaisons et les brûlures

54 Vrai ou faux ?

Test relatif aux mythes

EXPÉRIENCES

16 Allergie aux arachides

Quand une soirée finit aux urgences

50 Allergique aux produits chimiques

Vivre dans un immeuble d'allergiques

58 Allergie aux œufs

Une maman raconte

62 Glossaire

De l'allergie au pollen à l'urticaire

Faits et chiffres

1/3

Environ un tiers des allergies sont d'origine professionnelle, par exemple chez les coiffeurs et les peintres. La peau réagit aux substances chimiques contenues dans les peintures et autres produits.

O Sole Mio

Les rayons UV peuvent déclencher une allergie. C'est différent pour la prétendue allergie au soleil : dans le cas de l'acné de Majorque, c'est la crème solaire qui peut provoquer des démangeaisons et des pustules, surtout chez les peaux jeunes et grasses.

Alerte à la fourrure

En cas d'allergie aux animaux, notre organisme ne réagit pas aux poils mais à certaines protéines présentes dans la salive, le sébum, l'urine ou les excréments.

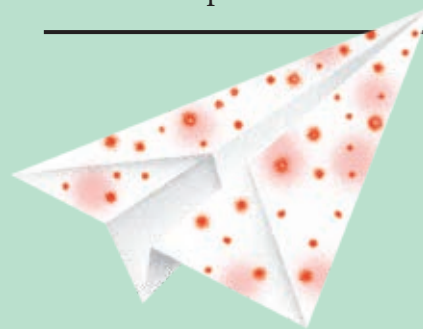


Pommes stressées

Chez les pommes, le stress provoque une augmentation des allergènes. Le stress apparaît si elles sont secouées de l'arbre au lieu d'être cueillies.

Contenu

Les 14 éléments déclencheurs d'allergies alimentaires les plus fréquents, comme les œufs, les noix ou le lait, doivent être mentionnés sur les boissons et les aliments emballés et en vrac depuis 2018.



Pas de paperasse

Concernant la rare allergie au papier, la peau réagit autour des yeux et sur les mains. Des troubles respiratoires sont même possibles. La résine d'arbre utilisée en est la responsable.

Asthme d'orage

Des troubles allergiques sévères voire une crise d'asthme peuvent survenir lorsqu'un violent orage éclate au moment où de nombreux allergènes sont présents dans l'air.

Atchoum !

La lumière vive vous fait-elle éternuer ? Ce n'est pas une allergie mais un réflexe photique d'éternuement. Une personne sur trois en souffre.

Ne pas arroser

On recense dans le monde 35 personnes qui souffrent d'allergie à l'eau. Tout contact avec l'eau déclenche chez elles des éruptions cutanées et des démangeaisons.



Fruit coquin

Il se dit que le roi d'Angleterre Richard III utilisait son allergie aux fraises pour se débarrasser d'opposants politiques. Il s'en faisait volontairement offrir de leur part, puis les accusait d'avoir voulu l'empoisonner.

Un mal populaire bénin ?

Les allergies tracassent plus d'un quart de la population. Elles vont du rhume gênant au choc potentiellement mortel.

« Les éléments déclencheurs d'allergie sont nombreux : pollen, acariens de la poussière, poils d'animaux, aliments, piqûres d'insectes, médicaments – mais aussi des substances de contact comme les bijoux fantaisie ou les cosmétiques.

Les allergies font partie des maladies chroniques les plus fréquentes, avec une tendance à la hausse. Rien que pour le rhume des foins, près d'une personne sur cinq en souffre en Suisse. Les troubles peuvent comprendre des symptômes incommodants tels que les éternuements ou les yeux rouges et qui démangent, mais ils peuvent également conduire à de l'asthme ou à des symptômes grippaux.

Outre les véritables allergies, on assiste également à une recrudescence des intolérances alimentaires. En cas d'allergie, une réaction excessive du système immunitaire déclenche des symptômes tels que des démangeaisons, de

l'urticaire ou un choc allergique. En cas d'intolérance, l'organisme élimine par exemple moins bien le blé ou l'histamine. Cela peut conduire à des ballonnements ou de la diarrhée ➔ plus d'infos à la page 8.

Pourquoi les gens souffrent de plus en plus d'allergies ? La science n'a pu y apporter jusqu'ici qu'une réponse partielle. C'est un fait : outre l'hérédité et l'évolution des modes de vie et des habitudes alimentaires, le changement climatique et les polluants atmosphériques jouent aussi un rôle. De même, les particules de plastique et les particules fines contribuent probablement à une hausse des allergies, car elles détériorent nos muqueuses et leur fonction de barrière.

Parfois, les allergies et les intolérances nuisent fortement à la qualité de vie des personnes concernées. Cela peut avoir des répercussions sur le psychisme et renforcer dans le pire des cas la crainte de réactions allergiques. Un véritable cercle vicieux. Les allergies ne sont donc pas anodines. Elles devraient être examinées, d'autant plus que des traitements très efficaces sont de plus en plus disponibles. » ●



Prof. Peter Schmid-Grendelmeier

Allergie ou intolérance

Les termes Allergie et Intolérance sont souvent confondus. Ce qui n'est pas étonnant car les symptômes peuvent être similaires. Leurs effets sur l'organisme sont toutefois très différents.

Cas particulier : maladie cœliaque

Le gluten est une protéine présente dans les céréales comme le blé et le seigle. Si l'organisme ne tolère pas le gluten, on parle alors de maladie cœliaque. Il ne s'agit dans ce cas ni d'une allergie ni d'une intolérance, mais d'une maladie auto-immune. Le système immunitaire attaque les propres cellules de l'organisme. Les principaux symptômes sont une perte de poids, de la diarrhée et des selles grasses et malodorantes.

Voulez-vous en savoir plus ?

➔ helsana.ch/coeliaquie

Allergie

Symptômes

- Éternuement
- Yeux rouges, larmoyants
- Impression d'étroitesse au niveau de la poitrine
- Halètements
- Picotements dans la bouche
- Urticaire
- Gonflement de la langue ou des lèvres
- Dans les cas graves : asthme, choc cardiovasculaire

Temps de réaction

Survient généralement dans les premières minutes ou les premières heures.

Effets sur l'organisme

Les protéines inoffensives, comme celles présentes dans le pollen ou les aliments, sont considérées comme des intruses. Le système immunitaire réagit et produit des anticorps. Si ceux-ci entrent en contact avec les protéines, de l'histamine est alors sécrétée. Ce neurotransmetteur déclenche les symptômes allergiques.

Intolérance

- Diarrhée
- Vomissements
- Fatigue
- Maux de tête
- Palpitations

Apparaît généralement après quelques heures ou quelques jours.

Un aliment ou l'un de ses composants n'est pas digéré correctement. L'absence d'une certaine enzyme peut en être la cause. En cas d'intolérance au lactose, également nommée « intolérance au sucre de lait », l'enzyme lactase manque par exemple dans l'organisme.

Les deux

- Démangeaisons
- Rougeur cutanée
- Nausées
- Douleurs abdominales

Quand le corps sonne l'alarme

En cas d'allergie, le système immunitaire réagit de manière hypersensible à des substances bénignes. Que se passe-t-il exactement ? Un voyage de l'élément déclencheur au symptôme.

Les éléments déclencheurs d'une allergie sont lesdits allergènes. Il s'agit souvent de protéines végétales ou animales provenant par exemple d'aliments, de pollen, d'animaux, d'acariens, de moisissures ou de certains médicaments. Les métaux également peuvent mobiliser les défenses immunitaires. Les composés du nickel par exemple peuvent être reconnus par les cellules du système immunitaire et déclencher ainsi des réactions allergiques.

La force de réaction de nos défenses immunitaires aux allergènes dépend du type d'allergie auquel nous appartenons.

→ Les allergènes les plus fréquents à partir de la page 28.



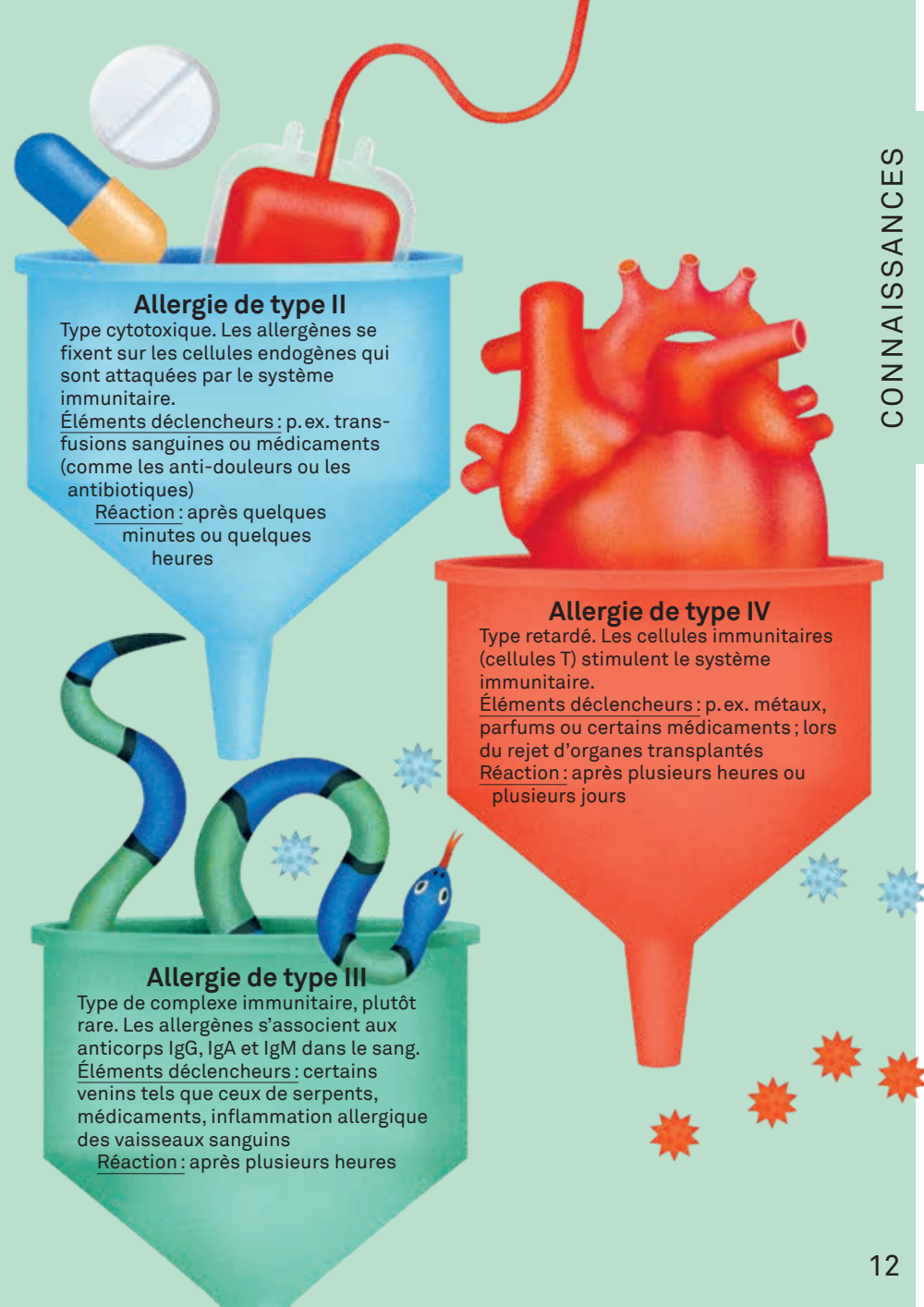
Allergie de type I

Réaction allergique la plus fréquente. Les personnes concernées sont celles qui présentent des anticorps IgE contre les allergènes correspondants

→ voir page 12

Éléments déclencheurs : p. ex. pollen, poils d'animaux, aliments ou venin d'abeilles et de guêpes

Réaction : en l'espace de quelques minutes



Allergie de type II

Type cytotoxique. Les allergènes se fixent sur les cellules endogènes qui sont attaquées par le système immunitaire.

Éléments déclencheurs : p. ex. transfusions sanguines ou médicaments (comme les anti-douleurs ou les antibiotiques)

Réaction : après quelques minutes ou quelques heures

Allergie de type IV

Type retardé. Les cellules immunitaires (cellules T) stimulent le système immunitaire.

Éléments déclencheurs : p. ex. métaux, parfums ou certains médicaments ; lors du rejet d'organes transplantés

Réaction : après plusieurs heures ou plusieurs jours

Allergie de type III

Type de complexe immunitaire, plutôt rare. Les allergènes s'associent aux anticorps IgG, IgA et IgM dans le sang.

Éléments déclencheurs : certains venins tels que ceux de serpents, médicaments, inflammation allergique des vaisseaux sanguins

Réaction : après plusieurs heures

Dans le monde occidental, une personne sur quatre ou sur cinq souffre de réactions allergiques de type I. Cela est dû aux anticorps du groupe des immunoglobulines E (IgE) qui nous défendent normalement contre les parasites. Si la valeur totale d'IgE dans le corps dépasse 100, cela peut indiquer une tendance accrue aux allergies → voir **Atopie** page 62. Mais une valeur totale d'IgE faible ne signifie pas une levée de l'alerte : une allergie est également possible si une IgE spécifique se dresse contre certains allergènes tels que le pollen.

1

Phase 1 – contact

Si des allergènes se déposent sur notre peau ou sont absorbés par les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux, de minuscules composés protéiques se détachent : les peptides 1. Ceux-ci peuvent pénétrer à l'intérieur de notre organisme.

Phase 2 – réaction

Des anticorps IgE 2 spécifiques se fixent sur les peptides et s'associent ensuite aux mastocytes. Ceux-ci se trouvent sous la surface cutanée, dans les voies respiratoires et dans l'intestin. Lors de l'association des peptides et des anticorps IgE, les mastocytes sécrètent des transmetteurs inflammatoires tels que l'histamine 3.

2

3

Phase 3 – symptômes

Les transmetteurs inflammatoires peuvent provoquer dans l'organisme des éruptions cutanées, des démangeaisons ou de la toux – mais également des troubles digestifs, le nez qui coule, les yeux qui brûlent et les voies respiratoires encombrées. Dans les cas les plus graves, une détresse respiratoire ou un collapsus cardiovasculaire sont également possibles.

Conséquences d'une allergie

Notre système immunitaire est doté d'une mémoire. Les allergènes qui ont déclenché déjà une fois une réaction allergique sont immédiatement reconnus par les anticorps IgE précédemment formés. Le système immunitaire peut donc réagir plus rapidement que la première fois. Une réaction soudaine et parfois violente peut alors se produire → voir encadré.

D'autres conséquences sont possibles, comme une réaction croisée ou un changement d'étage.

Changement d'étage

Une allergie au pollen peut « se déplacer ». Au fil des ans, un rhume des foins peut se transformer en un asthme allergique. Ledit changement d'étage se déroule souvent de manière insidieuse. Les personnes allergiques au pollen devraient se faire conseiller rapidement par un spécialiste.

Éléments déclencheurs fréquents :

- Pollen
- Acariens dans la poussière
- Poils d'animaux et plumes
- Spores de moisissures

Réaction croisée

Une allergie croisée est une confusion du système immunitaire. Les personnes sensibles aux allergènes présents dans l'air peuvent développer avec le temps une allergie alimentaire secondaire. La raison : certaines structures de protéines présentes par exemple dans le pollen et certains aliments sont très similaires.

Symptômes typiques lors de la consommation d'aliments provoquant une réaction croisée :

- Le palais picote.
- La région buccale démange ou brûle.
- Les lèvres ou la bouche enflent.
- Une réaction allergique grave est également possible.

Que faire en cas d'urgence ?

Un choc allergique peut se présenter sous des formes très différentes et peut être mortel. Les personnes souffrant d'allergies et leurs proches apprennent à agir rapidement et correctement lors d'une formation sur l'anaphylaxie :
→ aha.ch/course-anaphylaxie

Arachides potentiellement mortelles : le circuit cardiovasculaire de Sarah Schumacher s'effondre à la moindre trace d'arachides dans la nourriture.



EXPÉRIENCES

« Je porte toujours un kit d'urgence sur moi. »

Sarah Schumacher, 46 ans, allergique aux arachides

Ma mère ne me reconnaissait plus. J'avais 20 ans lorsque je me suis retrouvée aux urgences de l'hôpital cantonal de Baden. Mon visage était difforme. Un œil enflé, les lèvres gonflées. Au service d'urgence, j'ai reçu des médicaments et une injection de sérum physiologique. Il m'a fallu plusieurs jours pour retrouver une apparence normale.

Avant cela, je m'étais rendue à une soirée branchée à Zurich avec deux amies. Il y avait des boissons et des amuse-gueules gratuits. Lorsque je me suis nettoyé les mains aux toilettes, les paumes de mes mains étaient rouge vif. Je voyais dans le miroir un visage rouge-violet.

Mon amie a réagi toute de suite et a demandé si le buffet comprenait des arachides. Elle savait que j'y étais allergique. Le serveur a acquiescé et a montré les brochettes de satay. Nous n'en avions jamais entendu parler il y a 26 ans. Nous avons pris nos vestes à la hâte et sommes rentrées par

l'autoroute de nuit en Argovie, où nous habitons. Pendant les 20 minutes de trajet, tout mon corps commença à me démanger. J'aurais pu me gratter au sang.

Je n'ai jamais rien vécu de tel. Ma langue et mon cou devinrent également pâteux au moindre contact et mes lèvres gonflèrent. S'ensuivirent de fortes douleurs abdominales. Et j'ai fini par vomir. Lors de cette soirée, l'arachide m'est passée directement dans le sang – c'est l'impression que j'ai eue.

On retrouve des arachides dans les aliments les plus divers. Malgré ma prudence, j'en trouve des traces dans des aliments une fois par an. Depuis cette nuit-là, j'emporte toujours un kit d'urgence avec moi. Il contient deux comprimés d'antihistaminique et deux de cortisone, que j'avale immédiatement contre l'allergie. J'ai aussi dû m'injecter plusieurs fois de l'adrénaline dans la cuisse afin de stabiliser mon pouls. Mon corps a ensuite besoin de repos. Pour assimiler les médicaments – et l'allergie. ●

Facteurs de risque

Plusieurs facteurs déterminent si nous développerons une allergie, en partie déjà dans le ventre de notre mère et au début de notre vie. Nous pouvons agir sur certains, d'autres non.



Gènes

Si un parent a une allergie, l'enfant a une probabilité de 30 % d'en développer une aussi. Si les deux parents sont allergiques, le risque augmente à 50 % jusqu'à 70 %. Toutefois, la naissance d'une allergie n'est pas due à un seul gène : c'est une interaction complexe de différents facteurs génétiques. Il en résulte un penchant, aussi nommé une atopie. Le déclenchement effectif d'une allergie dépend également d'autres facteurs, certains connus, d'autres inconnus.

Accouchement

Lorsqu'un enfant vient au monde par césarienne, le risque qu'il souffre d'asthme allergique dans les douze premières années de sa vie augmente légèrement. Le fait que ce risque diminue en cas d'accouchement naturel est probablement dû aux germes présents dans le canal d'accouchement. Ceux-ci contribuent à former le système immunitaire.

Hygiène

C'est en forgeant qu'on devient forgeron. Cela vaut également pour le système immunitaire d'un nouveau-né. En l'absence de contact avec des virus et des bactéries en raison d'une hygiène approfondie et excessive, le système immunitaire est insuffisamment sollicité. Il se déchaîne alors et réagit de manière excessive à des substances inoffensives. La proximité d'une ferme et le contact direct avec les frères et sœurs et d'autres enfants ont donc un effet plutôt positif.

Tabagisme

Les jalons sont déjà posés dans le ventre de la mère pour le système immunitaire du fœtus. Lorsqu'une femme enceinte fume de manière active ou passive, cela a des effets négatifs sur la santé de l'enfant. Concrètement, cela signifie qu'il présente un risque plus élevé de souffrir d'allergies ou d'asthme, ainsi que de développer d'autres maladies chroniques des voies respiratoires. Il en va de même lorsque des femmes qui allaitent fument. D'ailleurs, la nicotine peut se transmettre au nouveau-né par la respiration et par la peau.

Animaux

Les études montrent que les enfants qui grandissent dans leur première année avec un chien présentent plus tard un risque d'allergie réduit. Les corrélations précises ne sont pas encore clairement élucidées. Les expertes et experts déconseillent les chats lorsque les enfants ont tendance à développer des allergies.

Alimentation

Pendant la grossesse, une alimentation équilibrée est importante pour la mère et l'enfant – au même titre qu'une prévention efficace contre les allergies. Aucun aliment ne devrait être évité à titre préventif. Le poisson devrait être au menu le plus souvent possible. En effet, les acides gras oméga-3, l'acide docosahexaénoïque (DHA) et l'acide eicosapentaénoïque (EPA) sont considérés comme particulièrement précieux pour la prévention. On les trouve surtout dans les poissons d'eau froide riches en graisses comme la sardine, le hareng, le saumon, le maquereau et le thon.



Une suspicion d'allergie ? Ce n'est que lorsque les déclencheurs sont connus qu'il est possible d'éviter les réactions allergiques. Voici comment procéder.

1.

Rhume ou allergie ?

Êtes-vous souvent enrhumé-e ? Les acariens, le pollen ou un animal domestique sont-ils peut-être à l'origine des symptômes ? Un questionnaire permet d'identifier les troubles. Un journal des symptômes peut également s'avérer utile pour dresser ultérieurement le diagnostic.

→ aha.ch/test-de-rhume

2.

Quand consulter un médecin ?

Si vous suspectez une allergie ou une intolérance, adressez-vous à votre médecin de famille. Les éléments déclencheurs et les symptômes sont variés et requièrent un diagnostic complet. C'est pourquoi nous déconseillons les autotests. Ignorer les troubles n'est pas non plus la solution. Cela ne fera qu'empirer et peut même s'avérer potentiellement mortel.

3.

Comment se déroule le diagnostic ?

Votre médecin enregistre vos symptômes, les allergies éventuelles dans votre famille, et vous ausculte. Si la présomption se confirme, un test est réalisé, généralement chez l'allergologue.



4.

Quels tests d'allergie existent ?

Le test le plus fréquent est le prick test, un test cutané pour les allergènes tels que le pollen, les acariens, les venins d'insectes, les aliments, les moisissures ou les poils d'animaux. Ce test consiste à déposer des gouttes de l'allergène suspecté sur l'avant-bras en incisant légèrement. Si l'endroit réagit par des papules, le soupçon est confirmé.

Un test sanguin peut être réalisé seul ou à des fins de confirmation du prick test. Ce test peut déjà être effectué pour les enfants en bas âge. Le sang est analysé pour détecter certains anticorps IgE qui sont produits par l'organisme en cas de réaction allergique. Une valeur accrue est un signe d'allergie.

Pour le test de provocation, on dépose l'allergène suspecté sur la muqueuse nasale, on l'inhale ou on l'ingère. Les réactions sont enregistrées. Ce test sert à diagnostiquer les allergies des voies respiratoires, aux médicaments et aux aliments.

Le test de patch (test épicutané) identifie les allergies par contact, par exemple avec le nickel. Les allergènes de test sont posés sur le dos à l'aide d'un patch et observés pendant un ou deux jours.

Le test respiratoire à l'hydrogène permet d'identifier les affections intestinales, par exemple une intolérance au lactose ou au fructose. ●



Comment combattre les allergies ?

Le traitement dépend des antécédents médicaux de la personne malade et de la gravité des symptômes. Il peut comprendre plusieurs stratégies.

Éviter les allergènes

La mesure la plus importante : éviter les allergènes. Concernant le pollen, ce n'est toutefois pas chose facile → voir page 44.

Traitement médicamenteux

En cas de symptômes allergiques aigus, ce sont surtout les antihistaminiques, c'est-à-dire les médicaments antiallergiques, qui sont efficaces. Ils évitent ou atténuent la réaction allergique dans l'organisme. Le collyre et les vaporisateurs pour le nez et/ou pour l'asthme peuvent également être efficaces. Les préparations à base de cortisone peuvent aider en cas de rhume des foins, de réactions cutanées allergiques, de choc anaphylactique ou d'asthme bronchique.

Immunothérapie (désensibilisation)

La désensibilisation est aussi connue sous le nom d'hyposensibilisation, de vaccin anti-allergie ou d'immunothérapie spécifique (SIT). Un entraînement ciblé permet au système immunitaire de s'habituer à l'allergène, à savoir la substance qui déclenche la réaction allergique. La désensibilisation permet de soigner les surréactions au pollen, mais également aux acariens de la poussière domestique, aux venins d'abeilles et de guêpes – et dans des cas exceptionnels aux moisissures et aux poils d'animaux.

Quand avoir recours à une aide médicale ?

- En cas de réaction allergique grave (anaphylaxie) : appeler immédiatement le service d'urgence (144) et chercher une aide médicale.
- Vous connaissez votre allergie et vous portez un auto-injecteur d'adrénaline sur vous ? Faites immédiatement usage de votre seringue d'adrénaline en cas de symptômes tels que de la détresse respiratoire ou des vertiges. Rendez-vous ensuite à un service d'urgence afin de garantir que les symptômes ne reviennent pas une fois que l'effet de l'injection diminue.
- Lorsque des symptômes allergiques apparaissent après la prise d'un médicament.





Thérapies complémentaires

Les méthodes thérapeutiques alternatives peuvent constituer un complément essentiel. Les effets de ces méthodes sur les allergies et l'asthme ont été scientifiquement prouvés.

Thérapie respiratoire, yoga, techniques de relaxation

Le stress est susceptible d'aggraver les symptômes en cas d'allergies et d'asthme. Respirer consciemment peut aider en cas de détresse respiratoire et de crise. Le yoga et les techniques de relaxation profitent également aux asthmatiques : en particulier le Kundalini yoga et le Hatha yoga entraînent les muscles respiratoires et la coordination de la respiration.

Acupuncture

Soulagement pour les personnes souffrant du rhume des foins ou d'asthme allergique : l'acupuncture permet d'améliorer les symptômes chez une partie des patients.

Luminothérapie et climatothérapie

La photothérapie est un traitement très efficace pour les personnes atteintes de dermatite atopique. Les cures à la mer ou à la montagne

peuvent également avoir des effets positifs.

Accompagnement psychothérapeutique

Un accompagnement psychothérapeutique aide à mieux gérer une maladie chronique ou à prévenir les poussées de la maladie liées au stress, par exemple avec un entraînement comportemental et des techniques de relaxation. ●

Astuces

- Informez-vous auprès d'organismes indépendants sur les méthodes proposées et demandez conseil à votre médecin traitant.
- N'interrompez pas un traitement médical sans avoir consulté votre médecin.
- Attention aux médicaments à base de plantes importés : ils sont parfois chargés en métaux lourds.

Gros plan sur les allergènes

Certaines personnes peuvent à peine les supporter. Pourquoi? Examen approfondi des allergènes les plus fréquents.







L'allergie au **latex** touche bien des domaines de vie. Les gants jetables, les ballons gonflables, les préservatifs ainsi que des vêtements sont fabriqués à partir de sève d'hévéa. Des protéines semblables sont aussi présentes dans des fruits comme les bananes et les kiwis.



33 Détrousse respiratoire, tachycardie, perte de connaissance. **Les piqûres d'insectes** peuvent être potentiellement mortelles. En Suisse, les abeilles, les guêpes et les frelons en sont les principales causes. Leur dard injecte un venin allergène riche en protéines sous la peau.



Autodéfense

En adoptant ces modes de comportement, vous pouvez réduire votre risque d'allergies.

CONSEILS



Protégez-vous sur votre lieu de travail

Certains métiers sont particulièrement exposés aux allergènes. Ainsi, les boulangers peuvent développer avec le temps une réaction à la farine et les fleuristes aux fleurs. Au travail, respectez toujours les consignes de sécurité en vigueur et portez si nécessaire un masque de protection bucco-nasale et des gants sans latex. Veillez en outre à avoir une bonne hygiène et à aérer fréquemment.



Renforcez votre système immunitaire

Un système immunitaire fort se défend mieux contre les allergènes. Une charge pondérale normale et un intestin sain en sont la base. Faites de l'exercice régulièrement et adoptez une alimentation équilibrée, variée et riche en fibres. Vous pouvez également renforcer vos défenses immunitaires en réduisant régulièrement votre stress, en ne fumant pas et en dormant suffisamment. Les baisers sont également très efficaces.

Voulez-vous en savoir plus ?

→ helsana.ch/systeme-immunitaire

Nettoyez et passez l'aspirateur régulièrement

Les moisissures et les acariens prospèrent dans un milieu chaud et humide. Tenez-les en échec en maintenant une température ambiante de 18 à 21 degrés et un taux d'humidité de 40 à 60%. Aérer par intermittence, de préférence pendant les périodes à faible trafic, est efficace. En outre, il est important de nettoyer et de passer l'aspirateur régulièrement et de laver les draps, les rideaux et les tapis.



CONSEILS

« Renoncez à la restauration rapide »

Manger sainement a également des effets positifs sur une allergie. Peter Schmid-Grendelmeier, du service Allergie de l'Université de Zurich, explique pourquoi il en est ainsi.

Monsieur Schmid-Grendelmeier, quelle influence a notre alimentation sur les allergies ?

Elle joue un rôle important. Une chose est claire : une alimentation très variée est bonne pour le microbiome de l'intestin. Elle a un effet positif sur lui et renforce nos défenses immunitaires contre les substances allergisantes.

Qu'est-ce qu'un microbiome ?

Le microbiome des êtres humains est la somme de toutes les bactéries contenues dans l'organisme et il varie selon les organes. Le microbiome est une sorte d'empreinte digitale. Toutefois, il peut évoluer au cours de la vie. Beaucoup de bactéries utiles se trouvent justement dans l'intestin. La composition peut être influencée négativement en raison de la nutrition ou d'antibiotiques.

Vous conseillez de varier son alimentation. Qu'entendez-vous par là ?

Consommer le plus grand nombre possible d'aliments différents : fruits, légumes, fibres alimentaires, graisses... C'est particulièrement important pour la nutrition des enfants en bas âge car cela stimule positivement leur système immunitaire.

Quel effet a une alimentation variée sur le système immunitaire ?

Elle le stimule. Lorsque le système immunitaire n'est pas assez sollicité, il a des idées stupides et développe une allergie. Une allergie est une réaction excessive et malheureusement nocive du système immunitaire. L'organisme lutte contre quelque chose d'inoffensif.

Une allergie n'a donc pas de raison d'être ?

Au premier abord oui. Il existe d'ailleurs des indications selon lesquelles les personnes allergiques à certains animaux venimeux ou à certains types de cancer sont un peu mieux protégées.

Cela signifie que nous ne devrions pas vivre dans un milieu trop stérile.

Tout à fait. Par exemple les enfants vivant à la ferme ont tendance à présenter moins d'allergies que les enfants de la ville surprotégés. Cela est dû au fait que les enfants de la campagne entrent plus en contact avec des bactéries.

À quoi faut-il prêter encore attention en termes de nutrition ?

« Nous devrions consommer le plus possible d'aliments laissés à l'état naturel. »

Cela dépend du type d'allergie. De manière générale, nous devrions consommer le plus possible d'aliments laissés à l'état naturel, c'est-à-dire pas d'aliments hautement raffinés, conservés, dénaturés et traités avec des produits chimiques. Comme d'après les dernières études, les particules de

plastique peuvent également attaquer la muqueuse intestinale, les emballages en plastique ne sont donc pas idéaux.

Pourquoi un aliment transformé est-il nuisible ?

Prenons par exemple l'orange luisante sur l'étalage : elle est traitée à la cire et donc jolie à regarder. La cire contient toutefois des substances éventuellement allergisantes. C'est pourquoi il faut éviter de sucer un quartier d'orange.

Qu'en est-il des pommes ?

Des personnes allergiques au bouleau ne peuvent pas manger de pommes. Cela cause des picotements et des gonflements dans la gorge. Les protéines problématiques se trouvent juste sous la peau des fruits. Les pommes crues sont plus problématiques que les cuites car ces protéines sont très sensibles à la chaleur. Si on n'est pas trop allergique, on peut tenter d'éplucher la pomme et d'attendre jusqu'à ce qu'elle brunisse : l'oxygène interagit avec la pomme et elle devient moins allergisante. On peut alors la goûter avec précaution. Par ailleurs, les anciennes variétés sont moins allergisantes que les nouvelles.

L'allergie à la pomme peut-elle être vaincue ainsi ?

Oui. En cas d'allergie bénigne, vous pouvez faire le test avec tous les aliments auxquels vous êtes allergique – mais parlez-en au préalable à votre médecin traitant. N'en prenez qu'un petit morceau par jour. Et si tout se passe bien, augmentez la dose en permanence. C'est une sorte de désensibilisation. Le corps peut s'y habituer petit à petit.

« Les anciennes variétés de pommes sont moins allergisantes que les nouvelles. »

l'alimentation mais également à la fabrication rapide des aliments. Pensez au pain : la pâte à pain faite maison doit lever de douze à vingt-quatre heures ; cela dure vingt

Avez-vous d'autres astuces pour prévenir les allergies ?

Renoncez à la restauration rapide. Le terme « rapide » ne se réfère pas uniquement à

minutes dans l'industrie. Cela ne fonctionne que parce que des substances artificielles sont ensuite ajoutées, comme des adjuvants de cuisson et des agents de conservation.

Qu'en est-il de la viande ?

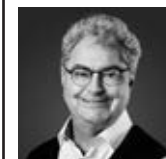
Une consommation de viande modérée ne pose pas de problèmes aux personnes allergiques. En effet, il y a plus d'allergènes dans les fruits que dans la viande. Avec le temps, les végétaliens conséquents peuvent développer un peu plus d'allergies aux fruits et légumes.

À quoi d'autre faut-il veiller ?

À adopter un mode de vie sain, ne pas fumer et éviter la surcharge pondérale. On peut constater un surpoids dans le microbiome, en laboratoire. Il modifie notre flore intestinale et nous rend moins résistant. Il stimule en outre l'asthme. En adoptant un mode de vie sain, il est possible de réduire généralement une allergie. Inversement, un mauvais mode de vie peut aggraver une allergie : la flore intestinale se détériore, la personne a moins de réserves, moins d'énergie – donc moins de ressources pour faire face aux choses qui mettent le corps à rude épreuve.

À quelle vitesse un changement d'alimentation produit-il des effets positifs ?

Entre trois et six mois sont généralement nécessaires pour obtenir un effet positif sur l'allergie. Mais cela ne fonctionne que si l'allergie n'est pas trop puissante. En cas d'allergie alimentaire à proprement parler, les symptômes s'améliorent dans les quelques jours suivant l'éviction de l'élément déclencheur. Pour les autres allergies et intolérances, plusieurs mois peuvent s'écouler avant de ressentir une amélioration. ●



Prof. Peter Schmid-Grendelmeier

Lorsque le pollen vole

Le pollen peut gâcher l'arrivée du printemps. Mais avec des mesures adéquates, vous viendrez à bout de votre rhume des foins.

Si le printemps et l'été sont agréables pour les uns, ils peuvent être douloureux pour d'autres. En Suisse, une personne sur cinq est heureuse de voir ces deux saisons s'achever. Le rhume des foins est l'allergie la plus fréquente dans le pays. Et de plus en plus de gens en souffrent. D'une part en raison de la pollution de l'air qui affecte davantage nos voies respiratoires, d'autre part en raison du changement climatique qui prolonge la saison du pollen. L'allergie au pollen est une maladie des voies respiratoires. Pendant la floraison, les personnes concernées souffrent de divers symptômes gênants tels que des yeux larmoyants, des éternuements, des démangeaisons dans les oreilles et sur le palais, de la pression dans les sinus maxillaires et frontaux, des maux de tête ou de l'asthme. Ces troubles sont causés par des grains de pollen microscopiques qui sont en soi inoffensifs. Ils contiennent toutefois des allergènes que notre système immunitaire perçoit comme des corps étrangers et combat. Une allergie au pollen se développe insidieusement au fil des ans. Il se passe plusieurs saisons avant que les personnes touchées ressentent les premiers troubles.

Si le rhume des foins s'aggrave avec le temps, il peut se propager des voies respiratoires supérieures aux voies inférieures. Ce « changement d'étage » conduit alors à de l'asthme. Les personnes souffrant de rhume des foins devraient donc se faire traiter à temps.

Vous souffrez régulièrement des symptômes du rhume des foins entre janvier et septembre ? Faites-vous conseiller sur les traitements possibles dans un cabinet d'allergologie.

1. Thérapie médicamenteuse contre les symptômes

Les médicaments existent sous la forme de collyre, de spray nasal, de cachets, de gouttes ou de sirop. Les principaux groupes de substances actives sont les antihistaminiques et les préparations à base de cortisone. Demandez conseil à un médecin.

2. Thérapie des causes : désensibilisation

Si les médecines académique et complémentaire sont inefficaces, une thérapie immune spécifique aux allergènes peut soulager. L'organisme est régulièrement exposé à des doses infimes de pollen pendant trois à cinq ans, par le biais d'injections, de comprimés ou de gouttes. Cela permet au système immunitaire de s'habituer aux allergènes, et de réduire les troubles de 75 à 80 %.

3. Médecine complémentaire

Des méthodes alternatives peuvent compléter efficacement les thérapies médicamenteuses. En particulier, l'acupuncture montre de bons résultats dans le traitement du rhume des foins. Les plantes médicinales permettent aussi d'apaiser les troubles (phytothérapie).

En Suisse, les arbres, les graminées et les plantes suivantes comptent parmi les éléments déclencheurs les plus fréquents pour une allergie au pollen.

Armoise

Période de floraison : de juillet à septembre

Allergies : très allergène, accroît le risque d'asthme

Réaction croisée : p. ex. épices, céleri, fenouil, camomille, mangue, raisin

Bouleau

Période de floraison : de mars à mai

Allergies : allergène du pollen d'arbre le plus fréquent. Une personne sur douze est touchée. De très grandes quantités de pollen mais qui varient toutefois d'année en année.

Réaction croisée : noisetier, aulne, charme et aliments (p. ex. fruits à noyau, noix)

Réaction croisée

L'organisme réagit aux aliments végétaux ou au pollen des arbres parce qu'il confond leurs protéines avec l'allergène auquel il est hypersensible.

Noisetier et aulne

Période de floraison : de janvier à avril

Allergies : premier pollen de l'année. On peut donc confondre l'allergie avec un rhume ; grandes quantités locales de pollen

Réaction croisée : réaction mutuelle comme avec le bouleau et le charme

Frêne

Période de floraison : de mars à mai

Allergies : fortement allergène ; grandes quantités de pollen

Réaction croisée : olivier (période de floraison : mai et juin)

Herbes

Période de floraison : de mai à septembre

Allergies : en Suisse, les graminées sont l'allergène pollinique le plus problématique. Environ une personne sur cinq y réagit. Presque toutes les variétés causent une allergie, ont une longue floraison, sont très répandues et produisent de grandes quantités de pollen.

Réaction croisée : notamment les légumineuses (p. ex. les arachides, le soja), la banane, le melon, la tomate

Ambroisie

Période de floraison : de juillet à septembre

Allergies : très allergène, accroît le risque d'asthme

Réaction croisée : p. ex. melon, banane, courgette, noisette, carotte

Tapis de pollen jaune sur les voitures

Le pollen jaune luisant qui apparaît au printemps provient généralement de conifères tels que les sapins, les pins ou les épicéas. Leur pollen déclenche rarement des allergies.

Vous pouvez réduire les symptômes du rhume des foins en vous exposant le moins possible au pollen. Mais comment procéder ?

CONSEILS

Porter des lunettes de soleil

Porter un masque hygiénique

Utiliser des épurateurs d'air

Faire uniquement du sport en intérieur

Passer régulièrement l'aspirateur (avec filtre HEPA)

En cas de réaction croisée : renoncer aux aliments en question ou les cuire

Installer un filtre à pollen dans la voiture

Rinçages de nez

Aucune plante allergène à la maison et au jardin

Se laver les cheveux le soir

Se nettoyer le bord des paupières avec un coton-tige humide

N'aérer que brièvement

Ne pas conserver de vêtements portés dans la chambre

Ne sécher le linge qu'à l'intérieur

Installer des grilles anti-pollen aux fenêtres

CONSEILS

Prévisions polliniques, données polliniques en temps réel et autres informations

- « Pollen-News » (application gratuite pour smartphone)
- aha.ch
- pollenetallergie.ch
- meteosuisse.ch

Vivre avec un masque : ce n'est que chez lui, dans son appartement spécial, que Christian Schifferle peut s'en passer.



EXPÉRIENCES

« Les allergies ont façonné ma vie. »

Christian Schifferle, 69 ans, allergique aux produits chimiques

Je vis dans le premier immeuble d'Europe adapté aux personnes allergiques à différents produits chimiques : nous venons de fêter notre dixième anniversaire. L'immeuble est exempt de parfums, de solvants, de fumée ou de wi-fi.

Enfant, le chlore me donnait déjà le vertige à la piscine, et lorsque je me trouvais à côté de champs arrosés, je commençais à ressentir des picotements dans tout le corps. La poussière et les solvants me faisaient mal aux poumons, et les parfums et les cosmétiques me donnaient la nausée. J'avais régulièrement des crises de panique. J'ai souvent entendu « Ressaisis-toi ». Les médecins ne me prenaient pas au sérieux. Pire, j'étais traité comme un simulateur.

Intolérance aux produits chimiques (MCS), électrosensibilité, fatigue chronique (EM/SFC) – ces maladies ne sont pas reconnues par la médecine académique.

Pourtant, elles ont façonné ma vie. Je n'ai pas pu étudier, avoir de partenaire, habiter dans un logement normal.

J'ai donc vécu pendant presque vingt ans dans une caravane sur la Lenzerheide, loin de la chimie et des parfums. Les étés étaient agréablement frais. Pendant l'hiver, j'étais transi de froid. Ma rente AI ne me permettait pas d'habiter dans un logement compatible.

Grâce au soutien de la ville de Zurich et de coopératives d'habitation, j'ai pu réaliser il y a dix ans la maison pour personnes allergiques à Zurich-Leimbach. Les 14 appartements sont occupés en permanence et je reçois plusieurs demandes par mois.

C'est tragique, mais la pandémie de Covid a amélioré notre situation : les études portant sur le Covid long, une maladie présentant des symptômes similaires, nous aident aussi. De plus, on ne me regarde plus bizarrement lorsque je fais mes courses avec un masque. Quelle délivrance! ●

→ gesundens-wohnen-mcs.ch

Allergie par contact ou peau sensible ?
Comprenez ce qui vous arrive. Beaucoup
de choses peuvent vous aider.

Réaction allergique
Lorsque la peau entre en contact avec un allergène, elle réagit généralement avec plusieurs heures ou jours de retard. Elle gonfle ou démange, des rougeurs apparaissent, même à des endroits qui n'ont pas été en contact avec l'allergène. Constat : les rougeurs n'ont pas de délimitations bien définies. Dans ce cas, vous devriez consulter votre médecin de famille ou un·e dermatologue. Si elle n'est pas traitée, la peau peut se fissurer, former des cloques, suinter et se transformer en eczéma chronique.

Les allergènes par contact fréquents sont le nickel des bijoux fantaisie, les parfums, et plus rarement le latex et d'autres composants en caoutchouc. Les huiles essentielles peuvent aussi déclencher une allergie par contact. Dans tous les cas, il faut identifier l'allergène – et l'éviter résolument.

Peau sensible
Les tiraillements, les démangeaisons ou les brûlures peuvent également affecter les peaux sensibles, mais sans symptômes visibles. La raison : la barrière cutanée ne fonctionne pas correctement ou est trop sollicitée. Elle ne parvient donc plus à réguler correctement l'équilibre de l'hydratation.

En hiver, on peut protéger la peau avec des produits de soins plutôt gras et adaptés au type de peau. En été, les crèmes à fort taux d'hydratation sont efficaces. Prêtez attention aux ingrédients, en particulier aux substances parfumées : moins il y en a, mieux c'est. Cette règle s'applique aussi au nombre de produits utilisés. Pour protéger la peau de l'intérieur, les acides gras oméga-3 s'avèrent particulièrement utiles.

Peau réactive et hypersensible

Une peau sensible peut aussi devenir réactive : la peau réagit rapidement à la moindre occasion avec une sensation cutanée désagréable ou des rougeurs. Par exemple en extérieur au contact de la poussière, du soleil, du vent, de climatisations, d'eau calcaire ou de substances irritantes contenues dans des produits cosmétiques. La peau réactive peut aussi être déclenchée par voie interne, notamment par de la nourriture épicée, l'alcool, le stress, la colère ou des changements hormonaux.

Ce qui aide : entreprenez votre peau avec le moins de produits possible. Utilisez des produits qui ne contiennent pas de substances irritantes telles que des parfums, des tensioactifs ou des filtres à UV synthétiques.

Plus d'infos sur
→ helsana.ch/peau

Vrai ou faux ?

À quoi correspondent ces mythes sur les allergies ? Faisons le point.

La pluie aide en cas de rhume des foins



Et comment ! Certes, la pluie accroît tout d'abord la densité de pollen. Mais après environ 30 minutes, le pollen tombe au sol.

Pour les allergiques, c'est le meilleur moment pour respirer.

Une allergie n'est pas une maladie



Faux ! Les personnes souffrant d'une allergie sont malades. Un dysfonctionnement du système immunitaire en est la cause.

Les allergies les plus fréquentes chez les enfants et les adolescents sont le rhume des foins et l'asthme. L'asthme apparaît dans 70% des cas avant la cinquième année.

Les gens vaccinés sont vulnérables aux allergies



Non. Une vaccination n'accroît pas le risque d'allergie. L'Office fédéral de la santé publique recommande donc les vaccins de base dès l'en-

fance, notamment contre la rougeole ou la poliomyélite. Même si un gonflement ou une rougeur peut apparaître à l'endroit de l'inoculation, les vaccinations sont généralement bien tolérées.

Les tampons peuvent causer une allergie

Oui, mais très rarement. Des démangeaisons, des éruptions cutanées ou des inflammations dans les parties intimes peuvent être le signe d'une allergie aux tampons. Faites-vous tou-



tefois ausculter par un-e médecin afin d'exclure par exemple une infection fongique ou une maladie sexuellement transmissible.

Allergique aux parfums ? C'est purement imaginaire



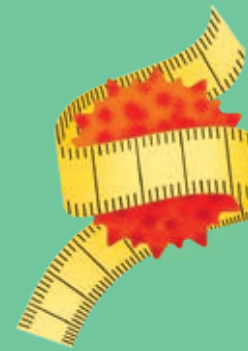
Faux. Les parfums peuvent déclencher de l'eczéma par contact. Les allergènes les plus fréquents sont les huiles essentielles comme l'ylang-ylang, la mousse de chêne, le musc et l'arnica. Renoncez totalement aux huiles essentielles pour les enfants de moins de trois ans. Elles peuvent irriter les muqueuses et la peau.

Les pommes cuites sont inoffensives



En partie. La cuisson détruit souvent les protéines qui déclenchent une allergie mais pour les personnes fortement allergiques au bouleau, la prudence est de mise avec les pommes, les carottes et le céleri cuits. Lors de leur consommation, le système immunitaire réagit typiquement par des démangeaisons dans la bouche.

La surcharge pondérale peut favoriser une allergie



C'est vrai. Le risque d'allergie et d'asthme augmente avec les kilos en trop. L'asthme quant à lui favorise également l'obésité : chez 60% des personnes souffrant d'asthme

sévère, l'indice de masse corporelle dépasse 25.

De nombreuses allergies finissent par disparaître

C'est partiellement vrai. Certes, des allergies peuvent disparaître avec l'âge, mais dans certains cas, une allergie est remplacée par une autre. On appelle ce processus la « carrière allergique ». En principe, une allergie



peut apparaître à tout âge. Une réaction allergique est toutefois plus rare chez les personnes âgées. ●

Un défi pour toute la famille : le fils d'Antonia Bordini ne doit pas manger une seule trace d'œuf à moins d'être sous surveillance.



EXPÉRIENCES

« Nous entraînons son système immunitaire tous les jours. »

Antonia Bordini, 36 ans, mère d'un allergique aux œufs

Dernièrement, mon fils de cinq ans a goûté du ketchup pour la première fois. Jusqu'ici, il n'avait pas osé. Il pensait qu'il y avait de l'œuf dans toutes les sauces. Il aime à présent le ketchup.

Dans les premiers mois de sa vie, il mangeait de tout. Tout changea soudainement à l'âge de dix mois : j'étais dans la cuisine en train de préparer de la salade. Mon fils avait déjà faim, je lui ai donc donné un œuf cuit. Je me souviens m'être tournée vers lui et avoir vu sa lèvre enfler, la moitié de l'œuf encore dans la main.

Je travaille dans le domaine de la santé. C'est à la fois une bénédiction et une malédiction. Une bénédiction car je savais que sa lèvre enflée était une réaction allergique et que l'enfant devait ingérer immédiatement un antihistaminique. Une malédiction parce que je savais

que la trachée de mon fils pouvait enfler et l'étouffer.

Mon fils commença à pleurer. Il voulait sa tétine mais il ne pouvait plus du tout téter en raison de ses lèvres enflées. Mon mari et moi l'avons immédiatement emmené à l'Hôpital de l'Île. Si c'était à refaire, j'appellerais l'ambulance. À l'époque, j'avais pensé que le temps qu'elle arrive, sa trachée serait peut-être déjà obstruée. Une décision prise en une fraction de seconde. Tout s'est bien terminé.

Mais le diagnostic était clair : notre fils ne doit pas manger de traces d'œuf. Nous avons donc passé beaucoup de temps à lire les indications de contenu. Tentez l'expérience et vous verrez : il y a de l'œuf partout ! Nous avons vidé toutes les armoires, jeté les pâtes aux œufs, nous cuisinions tout nous-mêmes.

La prise en charge par des tiers était particulièrement difficile. Notre fils était à la crèche. Ils s'en sont parfaitement

sortis ! Mais comme on est vite distrait avec des enfants ! Comme on a vite fait de mettre de la mayonnaise quelque part ! Comme on a vite fait d'utiliser le même couteau pour le gâteau avec œufs et le gâteau sans œufs ! Quand mon fils arrive avec une invitation à un anniversaire, j'ai le souffle coupé.

Je ne sais pas si l'allergie aux œufs de mon fils disparaîtra totalement. Nous entraînons son système immunitaire tous les jours : il doit manger un minuscule bout d'œuf chaque jour. Il a déjà développé une certaine tolérance – mais cela stresse beaucoup notre famille.

Une fois par an, je réalise un test de provocation avec mon fils chez notre médecin. Je dois encourager mon fils à manger plus qu'une miette d'œuf alors qu'il ne se sent déjà plus bien. Je dois l'inciter à adopter un comportement autodestructeur jusqu'à ce qu'il présente des symptômes d'allergie, par exemple en vomissant. C'est absolument terrible.

Mais c'est le seul moyen de trouver où se situe la limite. Et nous pouvons alors calculer combien il tolère sans faire de réaction. Il peut aujourd'hui manger 0,43 gramme de protéines

d'œuf de poule. Un petit morceau d'œuf dur, grand maximum. Savoir que cela ne le dérange plus que son gâteau soit coupé avec le couteau qui a servi juste avant à couper le gâteau normal nous procure à tous bien plus de tranquillité.

Le quotidien avec un enfant allergique est mentalement très éprouvant. Dans les moments les plus difficiles, il m'aurait été

« Cela stresse beaucoup notre famille. »

très bénéfique d'entendre d'autres mères me dire comment elles gèrent la situation. Mais je n'ai rien trouvé de tel. C'est la raison pour laquelle j'ai créé un groupe d'entraide. Pour les parents d'enfants souffrant d'allergies alimentaires. Nous ne sommes pour l'instant que trois, nous nous rencontrons en ligne. Cet été, nous comptons enfin nous rencontrer pour une grillade. ●

→ infoentraidesuisse.ch



Antonia Bordoni a fondé un groupe d'entraide pour pouvoir échanger avec d'autres parents concernés.

Glossaire

A

Allergie au pollen

Trouble des voies respiratoires dans lequel le système immunitaire considère le pollen comme nocif et le combat.

Allergie croisée

Les personnes ayant le rhume des foins réagissent également souvent à certains aliments qui sont biologiquement et chimiquement très proches du pollen.

Anaphylaxie

Réaction allergique inattendue et potentiellement mortelle (également appelée choc allergique). Les symptômes possibles sont une détresse respiratoire, une chute de tension, des vertiges ou une perte de connaissance, une éruption cutanée, des troubles digestifs, des nausées ou de la diarrhée. Plusieurs organes réagissent généralement simultanément, comme les poumons, le circuit cardiovasculaire et la peau.

Antihistaminiques

Ces médicaments bloquent ou inhibent l'effet de l'histamine, qui déclenche les symptômes d'allergie. Autres termes employés : les antiallergiques ou les bloqueurs des récepteurs de l'histamine.

Asthme bronchique

Maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires. La détresse respiratoire, les quintes de toux et les respirations sifflantes sont typiques pour cette maladie. Les bronches réagissent à divers stimuli comme le pollen ou les poils d'animaux.

Atopie

Prédisposition génétique à développer une allergie. Outre la prédisposition génétique, des facteurs environnementaux peuvent également favoriser une allergie.

Auto-injecteur d'adrénaline

Cette seringue prête à l'emploi contient de l'adrénaline et est utilisée chez les personnes souffrant de réactions allergiques graves. L'adrénaline stabilise la chute de la pression artérielle et facilite la respiration.

B

Biomédicaments

Substances modernes qui bloquent de manière ciblée certains neurotransmetteurs de maladies et qui peuvent être utilisées de manière très efficace, par exemple en cas d'asthme sévère, d'urticaire ou de dermatite atopique.

C

Carrière allergique

Beaucoup d'enfants à tendance allergique souffrent d'abord d'une allergie cutanée, comme la dermatite atopique. Dès que celle-ci prend fin, la forme d'allergie suivante apparaît : par exemple l'asthme, et ultérieurement le rhume des foins.

Changement d'étage

Si le rhume des foins s'aggrave avec le temps, il peut se propager des voies respiratoires supérieures aux voies inférieures et déclencher de l'asthme. Un changement d'étage aigu se produit.

D

Dermatite atopique

Maladie inflammatoire chronique de la peau qui se manifeste par des démangeaisons, une sécheresse de la peau et de l'eczéma.

Désensibilisation

→ voir Hyposensibilisation

E

Eczéma

Dermatite prurigineuse non contagieuse. Elle peut apparaître par exemple sous la forme d'une rougeur ou d'une zone squameuse ou suintante avec formation d'une croûte ou d'une cloque.

H

Hyposensibilisation

Appelée aussi : immunothérapie spécifique SIT. Ce traitement habitue le système immunitaire aux éléments déclencheurs d'une allergie. Cela permet d'atténuer les troubles.

I

IgE

L'immunoglobuline E est un anticorps présent dans le sang. Sa mission principale réside dans la lutte contre les parasites, les virus ou les venins. L'IgE peut également provoquer une allergie de type I. Autres anticorps susceptibles de déclencher une allergie : IgG, IgA et IgM.

Immunothérapie spécifique

→ voir Hyposensibilisation

Intolérance

Dans le cas d'une intolérance, un aliment ou l'un de ses composants n'est pas suffisamment digéré. L'intolérance n'est pas provoquée par une réaction excessive du système immunitaire ; elle n'est donc pas une réaction allergique.

M

Maladie cœliaque

Si le corps surréagit au gluten, une protéine de collage, une inflammation chronique de la muqueuse de l'intestin grêle peut se produire.

Microbiome

Le microbiome des êtres humains est la somme de toutes les bactéries contenues dans l'organisme. Une alimentation équilibrée peut avoir un effet positif sur le microbiome dans l'intestin et renforcer nos défenses immunitaires contre les substances allergisantes.

P

Pseudo-allergie

Les symptômes sont identiques à ceux d'une allergie. Les éléments déclencheurs sont la plupart du temps des substances naturelles ou des additifs présents dans les aliments. En cas de pseudo-allergie, il n'est cependant pas possible de détecter des anticorps IgE contre certains allergènes.

T

Tensioactifs

Ce sont des substances détergentes présentes dans la plupart des produits de nettoyage, qui peuvent endommager la couche protectrice de la peau. Le lauryl sulfate de sodium ou le laureth sulfate de sodium en sont des exemples.

U

Urticaire

Ces gonflements qui démangent (papules) et rougeurs de la peau peuvent apparaître en quelques minutes – puis disparaître à nouveau en l'espace de quelques minutes ou de quelques heures.

Commander le Guide

Connaissez-vous nos Guides ?
Commandez gratuitement des
numéros ou lisez-les en ligne.



- | | | |
|------------------|-----------------------|-----------------|
| 01 : Stress | 06 : Cœur | 10 : Dépression |
| 02 : Calories | 07 : Intestin | 11 : Poids |
| 03 : Respiration | 08 : Premiers secours | 12 : Émotions |
| 04 : Sommeil | 09 : Dos | 13 : Addiction |
| 05 : Muscles | | 14 : Douleurs |

Veuillez simplement remplir le formulaire sur notre site Internet. Nous vous ferons volontiers parvenir les guides dans la limite des stocks disponibles.

➔ helsana.ch/guide



Expertes et experts

Le Guide « Allergies » est le fruit
d'une aimable collaboration avec :



Prof. Peter Schmid-Grendelmeier

Ce médecin spécialiste dirige le service Allergie à la Clinique dermatologique de l'Hôpital universitaire de Zurich. Ses domaines de spécialisation sont les allergies de toutes sortes, y compris la dermatite atopique et l'urticaire, la dermatologie tropicale et de voyage ainsi que les maladies à médiation histaminique.

➔ usz.ch/fachbereich/dermatologie



Roxane Guillod

Cette chimiste et experte en santé publique est la directrice adjointe du département Services spécialisés chez aha! Centre d'Allergie Suisse. Avec son équipe, elle soutient les personnes allergiques dans toute la Suisse et leur fournit des informations, des conseils et des formations.

➔ aha.ch



Isabelle Müller

Cette droguiste-herboriste a une longue expérience professionnelle dans les méthodes de traitement complémentaires. Elle dirige le service Conseils de santé d'Helsana. Avec son équipe, elle aide tous les assurés d'Helsana titulaires d'une assurance complémentaire et répond à des questions sur la santé qui ne sont pas des urgences.

➔ helsana.ch/conseils-de-sante

Impressum

Le « Guide » est publié deux fois par an sous forme de supplément au magazine client « Actuel » ; **En ligne** : helsana.ch/guide **Éditeur** : Helsana Assurances SA, Rédaction « Actuel/Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch
Responsable de la rédaction : Gabriela Braun **Rédaction** : Daniela Diener, Deborah Onnis, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher, Brigitte Wenger
Réalisation : Helsana Assurances SA **Concept et mise en page** : Raffinerie SA, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner) **Traduction et correction** : Supertext SA, Zurich
Impression : Stämpfli SA, Berne **Envoi** : veuillez signaler tout changement à notre service Clientèle au 0844 80 81 82 ou à helsana.ch/contact ; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.
©Helsana, 2024. Reproduction (même partielle) autorisée uniquement avec mention des sources.

Crédit photographique : Alina Günter : illustration
Anne Morgenstern : pp. 16, 50, 58–61 **Raffinerie** : pp. 28–29, 37 Gilles San Martin : p. 30
Alamy Stock Foto/Natalia Maro : p. 31 Alamy Stock Foto/Life on white : p. 32
Alamy Stock Foto/ARCTIC IMAGES : p. 33 Alamy Stock Foto/Andrew Ammendolia : p. 34
Pascal Arnet : p. 35 Getty Images/mikroman6 : p. 36 M. à d. : pp. 7, 43, 64



imprimé en
suisse

A
Aaa
Aaatchoum !