



L'ALLERGIE

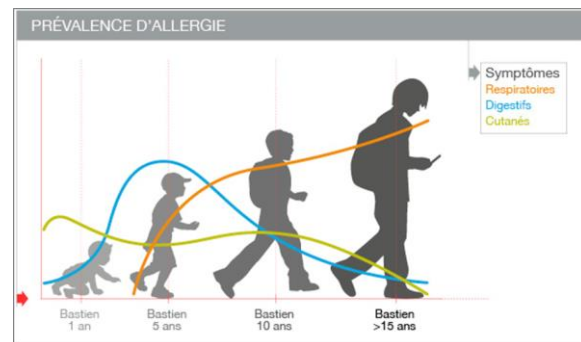


INFORMATIONS GENERALES

En France **25-30% de la population générale** souffre d'une maladie allergique. Cette pathologie est en constante augmentation, non seulement en **fréquence** : on estime un **doublent des cas d'allergie alimentaire depuis 5 ans** mais également en **sévérité**, à cause de l'effet combiné des facteurs génétiques et environnementaux.

Une rhinite allergique peut se transformer en asthme chez un adulte sur 4.

L'asthme est lié à une allergie chez 8 enfants sur 10 et chez un adulte sur 2.



Notre corps est perpétuellement confronté à des ennemis extérieurs : microbes, virus, bactéries. Pour les combattre, il dispose d'une arme puissante : le système immunitaire.

L'allergie est une défaillance de ce système : au lieu de nous défendre contre une agression réelle, il s'emballe et se met à réagir contre des substances étrangères (allergènes) normalement inoffensives (pollens, poussière, aliment, parfum...).

Cette réaction se traduit notamment par une production d'anticorps spécifiques de l'allergie : les Immunoglobulines E (IgE).

LE RÔLE DU LABORATOIRE



Il existe de nombreux tests (pris en charge par la sécurité sociale), permettant facilement le dépistage d'une allergie. Votre biologiste est là pour vous orienter, interpréter vos résultats et vous indiquer les démarches à suivre si nécessaire.

Avec une simple prise de sang, il est possible de dépister une allergie.

Les IgE totales ne sont pas un test de dépistage de l'allergie

Les IgE spécifiques permettent de déterminer si le sang contient des anticorps spécifiques de l'allergie et contre quels allergènes ils sont orientés.

Pour ces tests, il n'est pas nécessaire d'être à jeun.

LES SYMPTOMES et LES ALLERGENES

Ils peuvent être variés et non spécifiques, mais également chroniques et récidivants



RESPIRATOIRES

→ pneumallergènes

Rhino-conjonctivite
Asthme - Toux



GENERAUX

Œdème (Quincke, lèvres...)
Choc anaphylactique



DIGESTIFS

→ trophallergènes

Diarrhées
Vomissements

CUTANES

Eczéma
Urticaire

Les allergènes les plus courants sont : pollens, acariens, moisissures, poils d'animaux, arachide, lait de vache, blanc d'œuf, métaux, produits chimiques, antibiotiques...

QUE FAIRE EN CAS D'ALLERGIE ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant qui décidera de la conduite à tenir.

Sachez éviter les allergènes !

Pollens en période de pollinisation :

Lavez-vous les cheveux après avoir été à l'extérieur
Restez à l'intérieur quand la densité pollinique est importante
Evitez le jardinage, les balades dans les parcs
Aérez la maison tôt le matin puis fermez les fenêtres
Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur

Moisissures :

Traitez les causes d'humidité
Aérez quotidiennement
Repérez et nettoyez les moisissures avec de l'eau de Javel
Limitez les plantes
Evitez de faire sécher le linge à l'intérieur et rangez le parfaitement sec
Utilisez un déshumidificateur

Acariens :



Aérez le logement matin et soir 20 minutes
Recouvrez matelas et oreillers de housses anti-acariens intégrales
Lavez les draps chaque semaine à 60°C
Evitez moquettes et tapis
Limitez le nombre de peluches et lavez les en machine une fois par mois
Ne chauffez pas au-delà de 19°C
Munissez votre aspirateur d'un filtre HEPA

Poils d'animaux :



Trouvez un nouveau foyer à votre animal ou gardez-le à l'extérieur
Interdisez-lui l'accès à la chambre à coucher
Lavez (si possible) l'animal une fois par semaine
Passez l'aspirateur tous les jours pour désincruster les poils des tissus