



# LES ALLERGIES

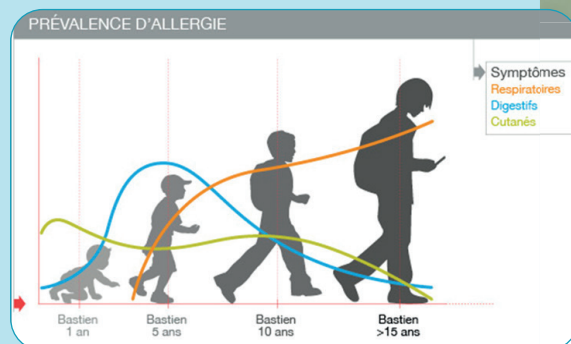
## BON À SAVOIR :

En France, 25 à 30% de la population générale souffre d'une maladie allergique.

Cette pathologie est en constante augmentation, non seulement en fréquence (on estime un doublement 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.



## UNE ALLERGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

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.

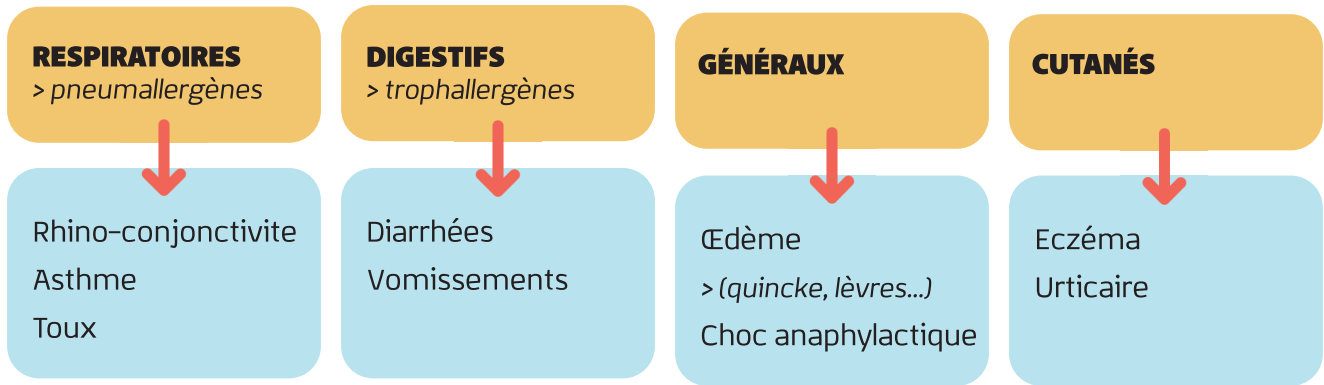
Les **IgE spécifiques** permettent de déterminer si le sang contient des anticorps spécifiques de l'allergie et contre quels allergènes ils sont orientés.

Il n'est pas nécessaire d'être à jeun pour effectuer cette prise de sang.



# LES SYMPTÔMES ET LES ALLERGÈNES

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



Les allergènes les plus courants sont : pollens, acariens, moisissures, poils d'animaux, arachide, lait de vache, blanc d'oeuf, 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
- Évitez 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

#### Acariens :

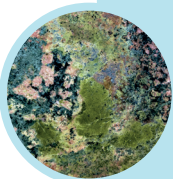
- Aérez le logement matin et soir 20 minutes
- Recouvrez matelas et oreillers de housses anti-acariens intégrales
- Lavez les draps chaque semaine à 60°C
- Évitez moquettes et tapis
- Limitez le nombre de peluches et lavez les en machine une fois par mois
- Ne chauffez pas au-delà de 19°C
- Munissez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

#### Moisissures :

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

#### 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



[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

Pour + d'info santé et de conseils, scannez le QR code !



N° Vert 0 800 19 20 21

APPEL GRATUIT

Du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 14h à 18h  
et le vendredi de 9h à 12h



[www.lesbiologistesindependants.fr](http://www.lesbiologistesindependants.fr)