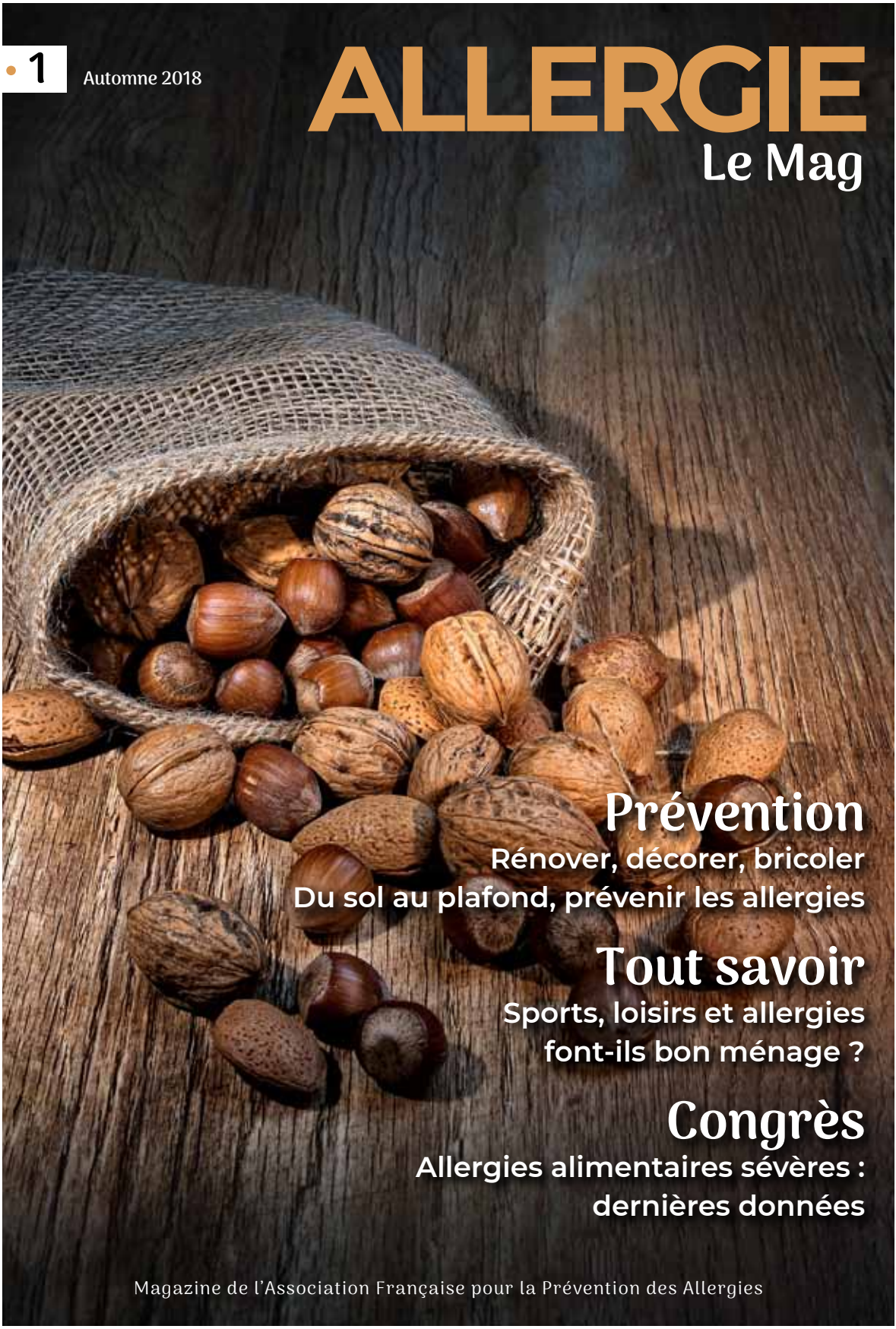
1 Automne 2018

ALLERGIE Le Mag



Prévention
Rénover, décorer, bricoler
Du sol au plafond, prévenir les allergies

Tout savoir
Sports, loisirs et allergies font-ils bon ménage ?

Congrès
Allergies alimentaires sévères : dernières données

Magazine de l'Association Française pour la Prévention des Allergies

Ripolin
DEPUIS 1888

Chambre d'enfants

Peinture à base de résine végétale

Pourquoi une peinture spéciale pour la chambre de votre enfant ?

L'air dans la maison peut-être beaucoup plus pollué que celui à l'extérieur. De nombreux produits de décoration (peintures, textiles...) et d'ameublement contiennent diverses substances chimiques qui libèrent des COV, composés organiques volatiles souvent toxiques, comme le formaldéhyde.

Fort de son expertise, le laboratoire RIPOLIN a développé pour vous une peinture spéciale Chambre d'Enfants pour préserver votre santé et votre environnement.

AFPRAL
DIMINUE LE RISQUE D'ALLERGIES

CAPTE LE FORMALDÉHYDE

EU Ecolabel
PRÉSERVE LES PERFORMANCES

À BASE DE RÉSINE VÉGÉTALE

Testez votre couleur !

75ML

0,5L

2,5L

Une marque du groupe PPG

www.ripolin.fr

Teintes et visuels non contractuels. Documents propriété de PPG AC France, SA au capital de 62.669.672 € - 1 rue de l'Union, 92500 Rueil Malmaison - 572 093 243 RCS Nanterre.
Toute diffusion sans accord exprès de PPG est interdite. Ne pas jeter sur la voie publique. 05/2018.

Édito

Un air nouveau... ...souffle sur l'Association Française pour la Prévention des Allergies

*Nous avons le plaisir de vous annoncer le lancement du nouveau magazine **Allergie Le Mag** édité par l'AFPRAL. Toute l'équipe de l'association l'a conçu comme un outil de communication et d'information. Il est destiné à nos adhérents et toutes les personnes allergiques, à leur entourage mais aussi aux professionnels de santé et à nos partenaires. **Allergie Le Mag** est un lien supplémentaire entre l'AFPRAL et les personnes allergiques. Notre objectif est d'améliorer leur quotidien.*
*Chaque trimestre, nous vous proposerons les dernières nouvelles de l'association : les actions de nos différentes antennes régionales, celles de nos correspondants locaux, tout comme nos actions nationales et internationales. Nous résumerons les dernières avancées scientifiques, nous ferons des comptes-rendus des congrès auxquels l'AFPRAL participe. Un dossier "Tout savoir" fera le point sur un sujet phare. Dans ce numéro, nous vous incitons à bricoler. Nous renouons avec les idées recettes, tant plébiscitées. La pâte à crêpes est à l'honneur ! Nous ferons la part belle aux témoignages : **Allergie Le Mag** est votre magazine. C'est grâce à vous, et pour vous, qu'il existe. N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience.*
Nous tenons à remercier les membres actifs, extrêmement réactifs, sans qui ce magazine n'aurait pu voir le jour en seulement deux mois. Ces mêmes membres se sont mobilisés afin d'élargir le conseil d'administration et de désigner un nouveau bureau qui m'a accordé sa confiance en me nommant une nouvelle fois à la présidence de l'AFPRAL.
Enfin, l'équipe de bénévoles se joint à moi afin de remercier nos partenaires publicitaires de la confiance qu'ils accordent à l'AFPRAL, les rédacteurs ainsi que le comité scientifique qui nous accompagnent dans nos missions : informer, sensibiliser et améliorer le quotidien des allergiques.

Pascale Couratier
Présidente de l'AFPRAL

Allergie Le Mag – magazine trimestriel - Responsable de la publication : Pascale Couratier - Coordinatrice éditoriale et commerciale : Françoise Thomas thomastoufayan@hotmail.com 06 47 33 09 46 – Comité de rédaction : Pascale Couratier, Céline Demoulin, Silvia Patricolo, Françoise Thomas - Relecture scientifique : Pascale Demoly, Guillaume Pouessel, Nhân Pham Thi – Journaliste : Irène Lopez - Rédaction : Pascale Couratier, Anne Jonquières, Alexandra Noël, Irène Lopez, Catherine Quéquet, Françoise Thomas - Secrétaire de rédaction : Fabienne Ancel – Conception graphique : Edwige Vattier - Maquette : Carine Thauvin – Crédits photos : Adsanté, AFPRAL, ©CélineMK Photography, Adobe Stock - Imprimeur : Corlet Imprimeur ZI, rue Maximilien Vox, Condé-sur-Noireau, 14110 Condé-en-Normandie - Dépôt légal : à parution - N° ISSN : en cours - *Allergie Le Mag* est édité par l'Association Française pour la Prévention des Allergies – La Ruche - 24 rue de l'Est – 75020 Paris – www.afpral.fr

Les articles sont sous la responsabilité de leurs auteurs. Les annonces publicitaires n'engagent que la responsabilité des annonceurs. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

6 **Actu**

9 **C'est nouveau**

10 **Vie de l'association**

14 **Témoignage**

16 **Prévention**
Rénover, décorer, bricoler
Du sol au plafond, prévenir les allergies

20 **Tout savoir**
Sports, loisirs et allergies
font-ils bon ménage ?

24 **Congrès**
Allergies alimentaires sévères :
dernières données

27 **Vrai/faux**

28 **Conseil**
Vous avez dit prurit...

30 **Recette de Céline**

POUR VOUS **INFORMER** SUR LES **ALLERGIES,**

UNE SÉRIE DE BROCHURES didactiques sur les causes de l'allergie, ses symptômes et ses modalités de prise en charge

et une **BROCHURE ADAPTÉE** pour les **PLUS JEUNES.**

BROCHURES DISPONIBLES DANS LA SALLE D'ATTENTE DES ALLERGOLOGUES OU À TÉLÉCHARGER www.stallergenesgreer.fr

Une **RUBRIQUE « l'allergie et l'enfant »** adaptée aux enfants pour apprendre en se divertissant

Un site avec des témoignages pour en savoir plus sur les allergies, les méthodes de diagnostic, les prises en charge.

WWW.JESUISALLERGIQUE.FR

17067701 - juin 2018

Stallergenes • 6, rue Alexis de Tocqueville 92160 Antony • France
Tél : +33(0)1 55 59 20 15 • Fax : +33(0)1 55 59 20 01 • www.stallergenesgreer.fr

STALLERGENES GREER

Stress, anxiété et frustration

L'impact psychosocial de l'allergie à l'arachide est enfin mesuré. L'association AFPRAL a participé, fin 2017, à une grande enquête européenne sur l'allergie à l'arachide : APPEAL. Cette enquête a été mise en place par le laboratoire Aimmune, en collaboration avec des associations de patients de toute l'Europe et un groupe d'experts des professionnels de santé. Les résultats croisent le stress, l'anxiété et la frustration d'être allergique avec l'âge et le pays d'origine de près de deux mille participants. APPEAL révèle, par exemple, que c'est en Irlande que les allergiques sont les plus stressés pendant les repas. Et que les enfants se sentent le plus frustrés entre quatre et six ans.

Remboursement maintenu

Les patients et les allergologues disent « ouf ». Le gouvernement maintient le remboursement de la désensibilisation. Le décret publié l'été dernier précise toutefois que les modalités ont changé : le remboursement des allergènes préparés spécialement pour un seul individu (APSI), sous forme de gouttes sublinguales, passe de 65 à 30 %. Celui des comprimés sublinguaux, en revanche, augmente de 15 à 30%.

Neufs… mais pas forcément propres

L'agende sanitaire Anses recommande de laver tous les vêtements neufs avant de les porter, afin d'éviter les risques d'allergies et le contact avec des substances chimiques comme les nonylphénols. Depuis janvier 2017, l'agence a mis en place une étude pour analyser les substances irritantes en cause dans les vêtements et les chaussures. Résultat : les chercheurs ont effectivement mis en évidence des substances chimiques comme la benzidine, le chrome 6, le nickel. En cas de réaction d'irritation ou d'allergie après l'achat de chaussures ou de vêtements, la consultation d'un médecin généraliste ou d'un dermato-allergologue permettra d'identifier l'éventuelle substance responsable.

Entre 5 et 16 %

C'est le pourcentage de patients soi-disant allergiques à la pénicilline. Or, cette affirmation serait erronée dans 95 % des cas. La différence entre les allégations d'allergie à la pénicilline et la réalité tient souvent d'une erreur de diagnostic (exanthème viral pris pour une allergie) ou d'une mauvaise interprétation (une intolérance, avec céphalées ou troubles digestifs, peut être signalée comme une allergie). Des prescriptions de pénicilline sont alors injustement évitées chez la majorité de ces patients. Elles sont remplacées par des traitements à plus large spectre – avec les risques inhérents de sélection de souches résistantes – et susceptibles d'être à l'origine d'effets indésirables plus graves.

CENTRE THERMAL LA ROCHE POSAY
Eczéma de l'adulte et de l'enfant dès 6 mois

Porter du lait !

C'est nouveau et écolo. L'entreprise allemande Qmilk a mis au point un nouveau procédé de fabrication de tissus à base de lait. Cela évite de jeter le lait périmé. La production laitière ne nécessite aucun pesticide ni engrais chimique, contrairement au coton qui reste l'une des matières les plus couramment utilisées dans l'industrie de la mode. En plus d'être un choix écologique, les textiles fabriqués à base de lait présentent plusieurs avantages : ils sont résistants, durables et absorbent l'humidité. Ils sont aussi confortables à porter et doux au toucher, car la fibre de lait ressemble en beaucoup de points à la soie et à la laine : légère, douce et thermorégulatrice.

1 sur 2

C'est la proportion de personnes qui seront concernées par des allergies dans les pays industrialisés en 2050, selon l'Organisation mondiale de la santé.

Le 19 septembre

C'est la date de la 4e édition de la Journée nationale de la qualité de l'air. Organisée par le ministère de la Transition écologique et solidaire, cette journée a pour but de sensibiliser la population aux problématiques et conséquences de la pollution de l'air. On pense souvent que la pollution de l'air ne concerne que certaines zones géographiques, la Chine par exemple, et qu'elle n'est pas problématique en France. Cependant, chaque année, la pollution atmosphérique provoque, en France, 48 000 décès prématurés (source : Santé publique France).
Toutes les initiatives sont recensées sur www.evenements.developpement-durable.gouv.fr

Appel à volontaires

Alyatec, centre de recherche clinique situé dans les locaux du nouvel hôpital civil de Strasbourg, recherche des volontaires pour participer à ses prochaines études cliniques indemnisées dans le domaine de l'allergie respiratoire. Profil recherché : de 18 à 65 ans, vous souffrez d'asthme, de rhinite ou de conjonctivite provoqués par les allergènes de chats, de pollens ou d'acariens. Participer à ces études encadrées par des experts médicaux spécialisés, devenez des acteurs de la recherche biomédicale et des contributeurs au développement de nouvelles solutions contre les allergies respiratoires.
Pour toute information relative à l'indemnisation, au déroulement des études ou à l'inscription : http://www.alyatec.com/etre-volontaire/
ou 03 67 68 00 90

Décryptage

Gabriel est allergique aux cacahuètes. Ce n'est pas toujours facile à vivre. Ce livre, élaboré avec les conseils d'un pédiatre, explique à l'enfant ce qu'est une allergie, les différentes allergies alimentaires, que faire en cas de crise, etc. Il apprend à lire les étiquettes des produits pour choisir les bons aliments. Des situations quotidiennes décrites avec simplicité et humour qui rassurent l'enfant et l'aident dans son quotidien.

***Les allergies alimentaires* – Collection Mes p'tits pourquoi – Delphine Huguet, Camille Roy - Éditions Milan 7,40 €.**

Alternative végétale

St Hubert® Coco Épaisse & Gourmande est idéale pour apporter une touche d'exotisme en cuisine, préparer les plats au curry, apporter gourmandise dans les soupes et élaborer des desserts. Elle est aussi idéale froide pour réaliser des sauces onctueuses.
Composition : extrait de noix de coco 64 %, eau, épaississants – gomme xanthane, gomme guar, carraghénanes – ferments. On regrette l'étiquetage de précaution concernant d'éventuelles traces de soja.

Disponible en pot de 20 cl au rayon frais - Prix conseillé : 1,70 €.

Haute tolérance

La gamme Eye Care Cosmetics est conçue pour activer et stimuler la croissance des cils et des sourcils. L'innovation repose sur sa formule très haute tolérance sans prostaglandine ou dérivés, mais renforcée en silicium organique et panthénol. Elle respecte la peau et les yeux les plus sensibles ou allergiques. L'originalité d'Infini-Cils est son mode d'action double grâce à deux actifs, le TDC et le Biotinyl, qui permettent à la fois de prolonger la vie des cils et d'en augmenter la durée de croissance. Infini-Cils s'applique à la racine des cils et sur les cils ou sourcils.

Disponible en pharmacie – parapharmacie. Prix public indicatif : 18 € - 22 €.

1re journée de l'enfant allergique en milieu scolaire

L'AFPRAL a participé en tout début d'année à la première journée « L'enfant allergique en milieu scolaire » organisée par la SFA (Société française d'allergologie) et la SOFMEN (Société française des médecins de l'Éducation nationale). Selon une étude présentée lors de cette journée, 44 % des trousses d'urgence sont difficilement accessibles dans les établissements scolaires, car mises sous clef. Devant une salle comble, notre association a présenté « les difficultés rencontrées en milieu scolaire par les enfants allergiques et leur famille ». Pour cette occasion, nous avions réalisé des témoignages vidéo d'enfants allergiques et de leurs parents sur l'accueil qui leur est réservé en milieu scolaire. Ces témoignages ont suscité de nombreux commentaires et réactions auprès des professionnels présents. Sur son stand, l'AFPRAL a distribué des « kits anaphylaxie » composés de stylos d'adrénaline d'entraînement et du guide d'information sur l'urgence allergique, ainsi que des guides ABC Tous à l'école.

Congrès des pharmaciens d'officine

Pour la première fois, l'AFPRAL était présente au congrès PharmagoraPlus, le congrès des pharmaciens, sur le pôle patients.

Notre présence nous a permis de sensibiliser les pharmaciens d'officine au risque de réactions anaphylactiques et de présenter nos outils de communication.

Congrès francophone d'allergologie

Comme chaque année, l'AFPRAL avait réservé un stand au Congrès francophone d'allergologie qui s'est tenu à Paris en avril dernier. L'occasion, pour l'équipe de bénévoles actifs, d'échanger avec les médecins allergologues, pneumologues, dermatologues, ainsi qu'avec des conseillers médicaux en environnement intérieur (CMEI) et de faire le point sur les nouvelles connaissances médicales.

Participation à des congrès grand public

L'AFPRAL a pris part à des événements grand public, dont le Salon des allergies alimentaires et des aliments sans (SAAPS) /Go Healty qui s'est tenu à Lyon. Pascale Couratier a animé une conférence sur l'étiquetage alimentaire « Cherchez l'intrus, les allergènes », tout comme lors du Forum Santé à Nîmes.

Antenne Nouvelle Aquitaine

Du nouveau dans les antennes !
ou plutôt une nouvelle !

La nouvelle c'est moi, Alexandra Noël.

Depuis le début de l'année, c'est avec un grand plaisir que j'ai pris en charge l'antenne Nouvelle-Aquitaine. L'allergie est une histoire de famille, ma fille souffre d'allergies alimentaires sévères, tout comme moi !
Je vis plutôt bien avec ma pathologie, elle fait partie de mon quotidien et elle est devenue quasiment transparente. En accompagnant ma fille à ses rendez-vous médicaux et aux réunions de préparation de PAI, en lui apprenant à vivre avec ses allergies, j'ai à nouveau été confrontée à des problématiques que j'ai vécues trente ans auparavant. Lorsque j'étais enfant, les PAI n'existaient pas, l'affichage des allergènes non plus. L'environnement des personnes allergiques a évolué de façon positive. Mais j'ai constaté qu'il existait encore beaucoup d'idées reçues, de méconnaissance et d'incompréhension face aux allergies. Auprès de l'AFPRAL, j'ai rencontré des personnes qui comprenaient parfaitement notre vécu, qui écoutaient et conseillaient…
À mon tour, je me suis engagée. Dans les Pyrénées-Atlantiques, j'ai présenté l'association auprès du service d'allergologie du CHU de Pau. Le chef de service a accueilli avec enthousiasme cette arrivée. Un travail collaboratif est déjà envisagé. L'association sera présentée aux médecins scolaires, aux urgentistes et aux autres médecins allergologues du département. Ce sera l'occasion de faire connaître le travail et les missions de l'association.
Présente sur le terrain, je souhaite faire partager mon expérience en menant des actions de prévention et d'information auprès des équipes enseignantes et des parents.
Toute personne désirant échanger ou devenir également acteur peut me contacter par mail : **antenne-nouvelleaquitaine@afpral.fr**.
L'allergie ne doit plus être une préoccupation de parents isolés mais de toute une communauté !

Antenne Ile-de-France

Les parents de Maxence, allergique aux petits pois, aux lentilles et aux noix, ont contacté Annabelle Courcier, suite au refus de la cantine qu'il conserve sur lui sa trousse d'urgence lors des repas, car le personnel de la mairie n'était pas autorisé à utiliser le stylo injecteur et ce, malgré la mise en place du projet d'accueil individualisé (PAI).
Les parents s'étaient alors vus obligés de retirer leur enfant de la cantine. Grâce à son intervention, l'adjointe au maire de Vaux-le-Pénil a accepté la réintégration du petit garçon avec un panier repas et sa trousse. Depuis, l'AFPRAL a dispensé une formation sur l'urgence allergique à l'infirmière scolaire et au personnel de restauration et périscolaire.

Recherche sur les maladies chroniques

Nous Patients
UNE COMMUNAUTÉ POUR LA RECHERCHE

Depuis l'été, l'AFPRAL est partenaire de Nous Patients, la communauté des patients ayant choisi de faire avancer la recherche sur les maladies chroniques, en remplissant simplement, via Internet, le questionnaire mis au point par des chercheurs. Ils répondent à des questions portant essentiellement sur leur vécu de la maladie, leurs symptômes, le fardeau du traitement, leur prise en charge.
Les patients apportent ainsi aux chercheurs leur expérience et leurs données, en ligne, via une plateforme sécurisée et dédiée de l'AP-HP.
Au-delà de leurs réponses aux questionnaires, les patients peuvent s'impliquer dans les activités de la communauté et participer à toutes les étapes de la recherche clinique.

Pour accélérer la recherche sur les maladies chroniques, participez !
https://nouspatients.aphp.fr

Allergie à l'arachide

aimmune THERAPEUTICS

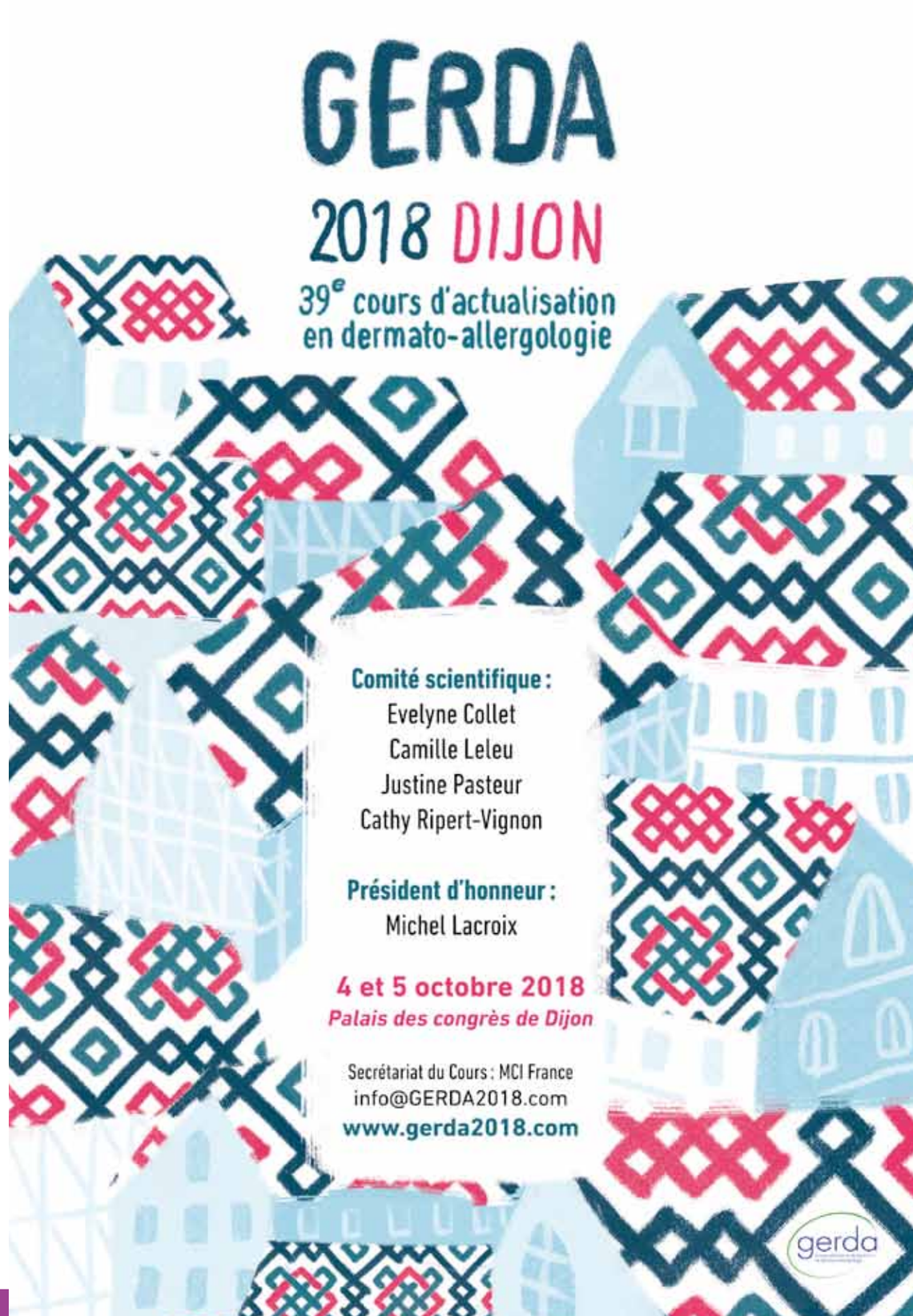
Depuis 2017, l'AFPRAL est partenaire d'Aimmune Therapeutics, société biopharmaceutique qui développe des traitements contre les allergies alimentaires potentiellement mortelles.
L'AFPRAL a participé à l'étude européenne APPEAL montrant un fardeau psychosocial significatif associé à une allergie à l'arachide.
Elle révèle que cette forme d'allergie a un impact quotidien sur plus de 80 % des personnes concernées (enfants et adultes) et sur l'entourage d'enfants atteints.
Elle a également mis en lumière l'augmentation du niveau d'anxiété, dans les situations impliquant les aliments, chez 60 % des enfants concernés (56 % chez les adultes) et 71 % des personnes de leur entourage ; et, dans les contextes non alimentaires, chez 15 % des enfants (12 % chez les adultes) et 11 % des personnes de leur entourage.
Aimmune Therapeutics soutient l'AFPRAL avec un don de 5 000 € à notre association afin de nous aider à lancer dès la rentrée le premier numéro de notre magazine.

Recommandation de l'AFPRAL

Mustela

L'AFPRAL recommande depuis la rentrée la gamme « peau très sensible Mustela bébé-enfant » des laboratoires Expanscience, qui garantit une tolérance optimale pour les peaux très sensibles. Cette gamme permet d'hydrater et de protéger la barrière cutanée, d'apaiser et d'aider à limiter les rougeurs visibles ainsi que les sensations de picotements et de tiraillements de la peau.
Cette gamme est composée de cinq produits :

- Crème hydratante apaisante visage – tube 40 ml
- Lait hydratant apaisant corps – tube 200 ml
- Gel lavant apaisant corps et cheveux – flacon pompe 300 ml
- Eau nettoyante apaisante sans rinçage, visage et siège – flacon pompe 300 ml
- Lingettes nettoyantes apaisantes visage, siège et corps – paquet de 70 lingettes



Témoignage

La solidarité n'a pas d'âge

Danny et Aurélie ont fêté leur anniversaire le 14 juillet. Dans l'invitation envoyée à leurs proches, ils précisaient qu'ils ne souhaitaient pas de cadeaux. Ils encourageaient leurs amis à faire un don à l'AFPRAL. Récit.

L'année dernière, la fille d'Aurélie est entrée en sixième. Cette première année de collège était d'autant plus importante que la jeune fille est polyallergique très sévère. Elle a déjà vécu 5 chocs anaphylactiques ! Comme chaque rentrée, Aurélie a expliqué la situation et fait preuve de pédagogie auprès de l'équipe d'enseignants et du personnel administratif. Face aux réticences du proviseur à l'accueillir, elle s'est tournée vers l'AFPRAL.

L'AFPRAL informe, accompagne et soutient

L'association l'a accompagnée et lui a fourni les textes de lois et circulaires qui expliquent comment accueillir en toute sécurité au sein du collège les élèves allergiques. Aurélie a alors mesuré l'aide précieuse que constitue l'AFPRAL. Elle s'est rendu compte du travail de fond mené par les équipes de l'association auprès des allergiques, de leurs aidants, des médias et des institutions.

Un anniversaire pas comme les autres

Reconnaissante, elle a souhaité remercier l'association. La fête d'anniversaire commune prévue pour ses 40 ans et les 45 ans de Danny lui a permis d'exprimer sa gratitude : sur le carton d'invitation envoyé aux amis et à la famille, le couple expliquait qu'il ne souhaitait pas de cadeaux mais qu'une cagnotte au bénéfice de l'AFPRAL serait constituée. Un don en guise de cadeau ! Les invités ont été généreux : 3 000 euros ont été remis à l'association.

Merci Aurélie !

P.S : Pour nos anniversaires, nous préférons ne pas recevoir de cadeaux cependant une collecte de dons pour l'association **AFPRAL** (Association Française pour la Prévention des Allergies) sera organisée sur place et si vous souhaitez participer en soutenant financièrement cet organisme très dynamique dans le soutien et l'intégration des personnes allergiques, notamment des enfants, Danny et moi en serions très touchés.

INNOVATION

DERMALIBOUR+ BARRIER

Crème isolante

Prévention des irritations de contact.

- Texture isolante **invisible**
- Usage domestique et **professionnel**

SANS SILICONE

FABRIQUÉ EN FRANCE

A-DERMA AVOINE RHEALBA® MIEUX DANS SA PEAU, MÊME FRAGILE

Pierre Fabre Dermo-Cosmétique

En matière de travaux, il convient de choisir les matériaux les moins allergènes.

Rénover, décorer, bricoler

Du sol au plafond, prévenir les allergies

Vous venez d'acheter un logement et souhaitez réaliser des travaux avant d'y emménager ? Vous avez pour projet de rénover votre habitation ? Gros travaux ou simple décoration, des précautions et des choix s'imposent. *Allergie Le Mag* vous propose de passer en revue différentes problématiques en fonction des matériaux utilisés dans chacun de ses numéros. Aujourd'hui, zoom sur la moquette, la peinture et l'air. Faut-il renoncer à la moquette par peur des acariens ? Depuis que les fabricants ont multiplié les couleurs, la peinture a la cote. Comment la choisir non nocive pour la santé ? Enfin, comment s'assurer que l'air respiré est sain ? Trois décryptages pour se lancer.

Les pieds sur terre

On a longtemps crié haro sur la moquette. Selon certaines idées reçues, elle serait un nid à acariens et favoriserait leur prolifération. Les acariens sont de petits organismes arachnides qui se nourrissent de pourriture et de squames d'humains et d'animaux. Leurs excréments peuvent provoquer des réactions allergiques : nez qui coule ou nez bouché, yeux rougis qui pleurent, démangent ou brûlent, éternuements réguliers, toux sèche, asthme, etc. La moquette continue surtout d'être victime d'idées fausses et, par conséquent, reste boudée.

Pas de particules dans l'air

Les études françaises sont malheureusement partiales. Ainsi, l'UFTM (Union française des tapis et moquettes) a consulté des pneumologues et des allergologues en poste à l'institut Pasteur de Strasbourg. Ces derniers n'ont opposé aucune raison scientifique valable pour déconseiller l'usage de la moquette. Car si la moquette piège bien des acariens dans ses fibres, elle présente néanmoins l'avantage de ne pas laisser les particules en suspension dans l'air.

La moquette évite la poussière volatile.

Moins de poussières fines

C'est hors de nos frontières qu'il faut aller chercher des résultats objectifs. La fédération allemande Asthme et allergies avait demandé dès 2005 au laboratoire d'analyse sur l'environnement et l'air ambiant GUT de réaliser une étude portant sur la pollution des espaces intérieurs par les poussières fines. Les résultats, très remarqués, ont révélé une concentration moyenne de poussières fines de 62,9 µg/m² lors du recours à un sol lisse, soit un niveau supérieur à la limite légale de concentration de poussières fines dans l'air extérieur fixé à un maximum de 50 µg/m² pendant 35 jours par an. En revanche, dans les pièces moquettées, la concentration de poussières fines mesurées était de moitié inférieure, atteignant un taux de 30,4 µg/m² ! Néanmoins les professionnels de santé s'accordent à dire qu'il est préférable d'éviter la moquette. Si toutefois cette solution n'est pas envisageable ou si l'on y tient vraiment il faudra procéder à une aspiration régulière avec un aspirateur à filtre HEPA minimum 12, particules aériennes à haute efficacité, (Nilfisk) ou profiter de ces travaux pour faire installer une aspiration centralisée (Cyclovac de Trovac).

> HEPA est l'acronyme de High Efficiency Particulate Air, particules aériennes à haute efficacité. C'est un filtre à air qui s'applique à tout dispositif capable de filtrer, en un passage, au moins 99,97 % des particules de diamètre supérieur ou égal à 0,3 µm2. L'AFPRAL recommande d'utiliser des aspirateurs équipés d'un filtre HEPA minimum 12.

Une température inférieure à 20 °C

Que faire pour limiter la prolifération des acariens ? Aérer quelques minutes par jour, pour remplacer l'air usagé par de l'air frais. En outre, une température inférieure à 20 °C ralentit considérablement la prolifération des acariens.

Dos au mur

L'eczéma de contact, réaction allergique fréquente en présence de MIT.

2 à 4 % de la population est allergique à la méthylisothiazolinone (MIT), un produit antimicrobien présent dans de très nombreuses références de peintures. Même de très faibles quantités suffisent à déclencher une éventuelle réaction allergique, qui se manifeste souvent par l'apparition d'un eczéma de contact.

Pour les individus déjà sensibilisés à la MIT, la suppression totale de toute exposition à la substance est le seul moyen d'en éviter la récidive, que ce soit par voie cutanée directe ou aéroportée (diffusée dans l'air).

93 % des peintures testées

Menée sur 7 874 personnes par le Revidal-Gerda (Réseau de vigilance en dermatologie-allergologie), une étude française révèle que le taux de personnes sensibles à cette substance aurait triplé entre 2010 et 2012, passant de 1,5 à 5,6 %. La tendance est observée dans d'autres pays européens, dont certains comptent jusqu'à 7 % de personnes sensibles à la MIT. De plus, une étude de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) réalisée en 2015 a détecté la MIT dans 93 % des peintures testées, sans en déterminer la quantité exacte.

Lire l'étiquette

Que faire ? Choisir une peinture respectueuse pour la santé et pour l'environnement. Pour cela, il faut préférer une peinture lavable à l'eau, car elle émet peu de COV (composés organiques volatils, indiqués en g/L sur les emballages). Il convient de la choisir labellisée aux normes environnementales (Label Pure, NF Environnement, l'Écolabel européen, label l'ange bleu). Enfin, il faut regarder l'étiquetage des émissions toxiques. En France, un étiquetage, obligatoire depuis le 1er septembre 2013 sur chaque pot de peinture, indique les émissions toxiques qui peuvent se volatiliser dans l'air intérieur. Il est toujours préférable de se tourner vers des produits étiquetés A+.

Les peintures lavables à l'eau émettent peu de COV (composés organiques volatils). Elles sont à privilégier.

Parce que les enfants sont particulièrement sensibles aux polluants, la peinture Ripolin « Chambre d'enfants » capte jusqu'à 80 % du formaldéhyde présent dans la pièce. Recommandée par l'AFPRAL (Association Française pour la Prévention des Risques d'Allergies), cette nouvelle gamme contribue à diminuer les risques d'allergie respiratoires induits par le formaldéhyde. De plus, formulée à base de liant biorenouvelable, Ripolin « Chambre d'enfants » n'utilise pas de résine issue du pétrole, préserve les ressources de notre planète et limite très sensiblement les émissions de COV dans l'air. Disponible en 15 teintes douces et vives pour les murs, boiseries et radiateurs, et en blanc mat profond pour les plafonds, en 75 ml/0,5 L/2,5 L.

C'est dans l'air

Nous respirons un air intérieur plus pollué que l'air extérieur même si, paradoxalement, la presse grand public ne s'intéresse qu'à la pollution de l'air en milieu urbain. Plusieurs grandes causes de pollution dégradent la qualité de l'air d'un logement. Les produits chimiques en font partie.

Le formaldéhyde

Le polluant le plus préoccupant de l'air intérieur est le formaldéhyde. À l'état gazeux, il est incolore et présente une odeur âcre ; il se détecte à l'aide d'un matériel spécifique à partir d'une concentration supérieure à 1 ppm (partie par million par volume).

Il fait partie des polluants les plus présents dans l'air intérieur et il est le plus étudié par son caractère cancérigène et par son rôle potentiel dans les maladies allergiques, selon l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur.

Un air intérieur pollué

À la suite d'une exposition au formaldéhyde présent dans l'air intérieur, différents symptômes peuvent apparaître en fonction de sa concentration : rhinite, irritation du nez, des yeux et de la gorge, irritation de la muqueuse du tractus respiratoire. Les travaux de décoration et de bricolage font appel à des produits qui contiennent du formaldéhyde.

L'aération pour solution

Contrairement à une idée reçue : l'air de nos intérieurs est plus pollué que l'air extérieur. La solution est d'aérer fréquemment son logement.

Que faire ? Aérer très généreusement quand on bricole, et pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines, après des travaux ou l'installation d'un meuble neuf. Apporter un nouvel air dans l'habitat est l'assurance d'évacuer les mauvaises odeurs et les polluants internes. Un système de ventilation par insufflation peut également constituer une solution. Cette technique prélève en un seul point l'air neuf extérieur, le filtre de ses polluants particulaires (particules fines, pollens, etc.), puis l'insuffle en un ou plusieurs points à partir desquels l'air balaye les pièces de vie.

En présence d'un asthme léger, il est conseillé au cavalier de prendre un antihistaminique en plus de son traitement de fond.

Sports, loisirs et allergies font-ils bon ménage ?

L'activité sportive est encore trop souvent déconseillée pour les allergiques et les asthmatiques. Cette idée reçue n'est cependant plus de mise depuis bien longtemps. Le sport est recommandé pour tous, aussi bien allergiques qu'asthmatiques, excepté en cas de gêne respiratoire très sévère, mais il doit cependant être adapté en fonction des allergies. À vos marques, prêts, partez !

Cours, saute, respire…

Manon pratique très régulièrement le jogging. Pour elle, l'été n'est pas la meilleure période. Elle est allergique aux pollens de graminées et ce « rhume des foins » lui bouche le nez, la fait pleurer et éternuer. Johann fait régulièrement de l'équitation mais depuis quelque temps, cela devient difficile, car il commence à tousser et ses poumons sifflent à chaque séance en manège.

De nombreuses études épidémiologiques montrent une fréquence plus élevée de la rhinite allergique et de l'asthme chez les sportifs de haut niveau pratiquant la compétition. En ce qui concerne le sport de loisirs, des mesures de précaution sont à prendre dès que les symptômes cliniques (gêne respiratoire, oculaire, ORL) apparaissent pendant l'activité en question. Il existe par exemple un intérêt majeur à réaliser un bilan allergologique chez tout asthmatique qui pratique ou veut s'essayer à l'équitation. Les tests cutanés visent à infirmer ou confirmer la présence d'une sensibilisation ou d'une allergie au cheval, mais aussi aux moisissures comme l'Aspergillus présent dans les écuries. En fonction des résultats, des mesures de prévention, voire parfois l'interdiction de ce sport, sont préconisées. La désensibilisation ne peut être proposée que dans cette indication précise. Les balades sont toujours effectuées avec téléphone portable et spray bronchodilatateur à portée de main. Les chevaux de race bashkir curly ont la réputation d'être moins allergisants que les classiques chevaux de selle, mais pour l'instant, trop peu d'études cliniques validées permettent de l'affirmer avec certitude.

Les joggeurs réagissant aux pollens doivent se contenter de courir tôt le matin ou tard le soir, en dehors des pics de pollution, surtout si le temps est ensoleillé et venteux. Les sportifs qui choisissent de s'entraîner en salle doivent bien vérifier que celle-ci n'est pas trop poussiéreuse, en particulier s'ils sont également allergiques aux acariens. Le traitement de fond de la rhinite allergique doit être pris correctement et régulièrement durant toute la période pollinique concernée. En cas d'asthme d'effort associé, l'inhalation d'un bronchodilatateur de courte ou de longue durée d'action avant l'activité sportive est fortement conseillée, couplée à un échauffement préalable. Cette gêne respiratoire passe souvent inaperçue. Il faut savoir en débusquer les premiers signes, surtout chez les enfants : toux et/ou sifflements pulmonaires et/ou sensation de pesanteur thoracique (hors pathologie cardiaque) à l'effort. En période scolaire, la prise de ces médicaments est rendue possible à l'école grâce à un Projet d'accueil individualisé (PAI) rédigé par un médecin et remis ensuite au responsable de l'établissement scolaire. Le professeur d'EPS doit en être prévenu.

De nombreuses études épidémiologiques montrent une fréquence plus élevée de la rhinite allergique et de l'asthme chez les sportifs de haut niveau pratiquant la compétition.

Les critères d'autorisation de la plongée subaquatique de loisir sont régis par des conditions très spécifiques établies depuis 2003 par la commission médicale et de prévention nationale de la Fédération française d'études et de sports sous-marins (www.medical.ffessm.fr, rubrique Asthme et plongée).

La « grande bleue »

Les passionnés de fonds marins sont très impliqués dans la pratique de la plongée sous-marine avec bouteille. Qu'en est-il lorsque l'on est asthmatique ? Pendant de nombreuses années, c'était une contre-

indication absolue. Désormais, cette activité est autorisée, mais uniquement pour les asthmatiques étiquetés « stade léger » après avis du pneumologue (avec EFR [exploration fonctionnelle respiratoire]) et bien stabilisés par leurs médicaments habituels. La pratique de la plongée de façon occasionnelle, comme une initiation en club de vacances, doit toujours respecter les mêmes critères et être accompagnée d'une prise correcte du traitement, surtout à l'étranger en fonction d'un possible décalage horaire. Pour les asthmatiques amoureux de la natation en piscine, la prise préalable d'un bronchodilatateur est souvent nécessaire, spécialement en cas d'utilisation de chloramine T comme désinfectant pour l'eau des bassins. Ce produit très irritant (1 g de chloramine T dans 400 g d'eau libère 25 % de chlore actif) serait à l'origine d'asthme et de rhinites chez certains sujets. Attention aussi pour les allergiques au latex. Certains bonnets, lunettes ou « frites » utilisés en piscine peuvent en contenir.

Les athlètes de haut niveau sont plus enclins à présenter un asthme, comme le prouvent les études faites lors des Jeux olympiques d'hiver ou d'été.

Quid de la compétition ?

Les athlètes de haut niveau sont plus enclins à présenter un asthme, comme le prouvent les études faites lors des Jeux olympiques d'hiver ou d'été. Plusieurs hypothèses peuvent expliquer ce phénomène. L'inflammation bronchique serait par exemple favorisée par l'hyperventilation en air froid et sec chez les skieurs de fond, et par l'exposition fréquente aux polluants et irritants chez les nageurs. Les conditions extrêmes à l'entraînement ou en compétition, la fréquence

Pour les sportifs en compétition se pose le problème de la prise médicamenteuse de substances figurant sur la liste des produits interdits, car considérés comme anabolisants à forte dose.

poussée des séances seraient autant de facteurs favorisants ou aggravants. Certaines activités sportives d'endurance, telles que la course de fond, le basket, le rugby, le cyclisme, le football, le hockey sur glace, le patinage et le ski de fond, sont reconnues comme étant plus facilement inductrices d'asthme. Attention aux substances figurant sur la liste des produits interdits. L'Agence mondiale antidopage (AMA) publie chaque année la liste des produits interdits en permanence (compétition et entraînement) ou uniquement en compétition (www.wada-ama.org). L'Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) peut être nécessaire chez l'asthmatique (www.sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/). Elle permet de recourir, dans un but thérapeutique, à des substances ou à des méthodes figurant sur la liste de l'AMA.

Dr Catherine Quéquet
Allergologue

Vous êtes allergique ?

Rejoignez l'Association Française pour la Prévention des Allergies !

Plus nous serons nombreux à agir, mieux nous pourrons nous mobiliser sur d'importants dossiers et défendre ainsi les intérêts des allergiques et de leurs familles face aux industriels, pouvoirs publics et autres.

☐ J'adhère à l'Association Française pour la Prévention des Allergies pendant un an et je reçois gratuitement les newsletters de l'AFPRAL et 4 numéros d'*Allergie Le Mag*. Le montant de la cotisation annuelle est de 25 euros.

Nom.....Prénom.....
Adresse.....
Code postal.....Ville.....
E-mail ..... @.....
Téléphone.....

Vous souhaitez adhérer en tant que :
Patient ☐ Parent d'enfant allergique ☐
Autre (précisez) ☐

Par cette adhésion, vous acceptez de figurer dans la base de données de l'AFPRAL
Oui ☐ Non ☐

Merci de retourner votre bulletin, accompagné de votre règlement, à :
L'AFPRAL – La Ruche - 24 rue de l'Est – 75020 Paris
Ou directement sur notre site : www.afpral.fr

Allergies alimentaires sévères : dernières données

Dans le cadre d'un symposium sponsorisé par la société ALK dédié à l'anaphylaxie et aux allergies alimentaires, les derniers résultats ont été exposés sur les allergies alimentaires sévères, leurs causes, leurs mécanismes et les traitements associés. Il apparaît que l'anaphylaxie est beaucoup plus complexe que précédemment décrite et que de nombreuses évolutions dans sa compréhension et dans son traitement ont été réalisées ces dernières années.

Des traitements qui ont évolué

Le Dr Paul-Michel Mertes (Strasbourg) a montré que lors de la survenue des chocs anaphylactiques en milieu hospitalier, les trois-quarts d'entre eux mettaient en jeu des phénomènes non-IgE médiés (impliquant notamment une activation du complément ou du Platelet Activating Factor [PAF]) sont souvent mis en jeu. Ils sont également responsables de symptômes très sévères (chute de la tension, collapsus cardiovasculaire, fuite capillaire pulmonaire très importante, perte des phénomènes d'autorégulation cérébrale, etc.). La compréhension des mécanismes en cause a permis l'évolution des traitements du choc anaphylactique, sachant que l'utilisation d'adrénaline associée à un remplissage vasculaire ne suffit pas dans 5 % des cas en milieu hospitalier.

Le Dr Guillaume Pouessel (Roubaix/Lille) a réalisé l'analyse des données françaises relatives aux cas d'anaphylaxies alimentaires létales (publication parue dans le JACI en 2017). En France, l'analyse des données du registre national des décès CépiDc montre que les réactions anaphylactiques létales représentent 0,83 décès/million d'habitants/an pour l'adulte et dix fois moins pour l'enfant.

Les fruits à coque font partie des 14 allergènes alimentaires majeurs.

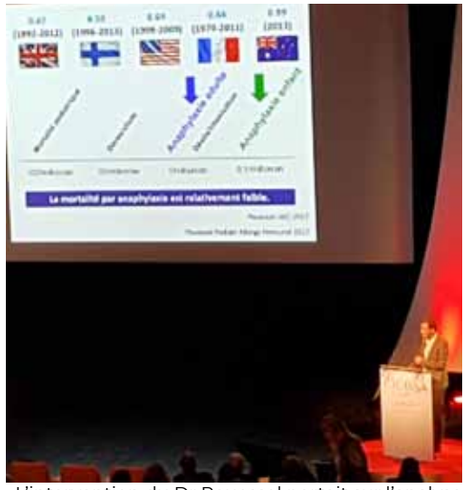
« Par ordre décroissant de fréquence dans ces réactions anaphylactiques alimentaires, on peut citer les fruits à coque (noix de cajou, noisette, noix, etc.), l'arachide, le gluten, les crustacés, le lait de vache, le céleri, les mollusques et le soja. Par ailleurs, les aliments suivants apparaissent comme des allergènes émergents : sarrasin, lait de chèvre/brebis, alpha-galactose, certaines légumineuses et pignon de pin. »
Dr Jean-Marie Renaudin

Les réactions anaphylactiques létales liées à des allergies alimentaires sont très rares puisqu'elles représentent 0,01 décès/million d'habitants/an.

L'adrenaline reste sous-utilisée

Le Dr Jérémy Corriger (Épinal/Nancy) a décrit les résultats de son étude sur l'anaphylaxie et la médecine d'urgence en région Lorraine, réalisée pour sa thèse de médecine. L'étude a été réalisée sur quatre centres hospitaliers (Épinal, Nancy, Metz et Verdun) et a traité les dossiers d'admission aux urgences pour l'année 2015. Une consultation de chaque dossier a ensuite permis d'identifier 323 anaphylaxies probables. 20 % de ces réactions correspondaient à une récidive d'anaphylaxie avec un allergène connu dans un tiers des cas. Un tiers des patients présentant une réaction sévère ont finalement reçu de l'adrénaline, qui reste donc malheureusement sous-utilisée même dans les services d'urgence.

Les ados sont les plus concernés



L'intervention du Dr Pouessel portait sur l'analyse des données françaises relatives aux cas d'anaphylaxies alimentaires létales.

« La prise en compte du risque allergique sévère doit être assumée dans des structures bien formées et adaptées. L'information des SAMU sur les Projets d'accueil individualisé (PAI) déposés pour des risques d'anaphylaxie alimentaire qui avait été mise en place dans certains départements serait également à relancer pour améliorer la prise en charge des enfants à haut risque anaphylactique. »
Dr Guillaume Pouessel

Pour le Dr Étienne Beaudoin (Épinal), la prise en charge initiale de la réaction anaphylactique est souvent inadéquate, même en milieu hospitalier : usage de l'adrénaline très limité, méconnaissance de l'anaphylaxie, réaction biphasique ignorée, codage imparfait des réactions anaphylactiques dans la classification internationale des maladies, prise en charge postcritique souvent négligée…
L'asthme et les périodes de l'adolescence sont des facteurs de risque importants. Différents protocoles de traitement de l'urgence anaphylactique ont été récemment publiés par plusieurs organisations (notamment l'EAACI en Europe en 2014, la Société française de médecine d'urgence associée à la Société française d'allergologie en 2016) pour former les urgentistes.

Le Dr Dominique Sabouraud-Leclerc (Reims) a décrit la gestion pratique de l'urgence anaphylactique en milieu scolaire, sachant que 46 700 PAI sont réalisés par an en France pour des allergies alimentaires, ce qui représente un quart des PAI déposés toutes causes confondues. Le personnel en milieu scolaire n'est pas suffisamment formé pour faire face à ce type de réactions. La trousse d'urgence est souvent sous clef et très difficilement accessible en cas de réactions allergiques graves. Une journée sur l'anaphylaxie à l'école a eu lieu le 1er février 2018 : l'un des objectifs majeurs était l'établissement d'un PAI unique sur

Le CICBAA, association loi 1901, est le Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire. Il se réunit tous les ans pour faire le point que l'avancée des données médicales en matière d'allergies.

le plan national afin de faciliter la prise en charge des élèves allergiques.

Les chiffres de l'anaphylaxie : un vrai défi pour le corps médical !

Réseau d'Allergo-Vigilance®

Le **Dr Jean-Marie Renaudin (Vandœuvre-les-Nancy)** a réalisé un bilan des données sur l'anaphylaxie alimentaire sévère du RAV, association loi 1901, depuis sa création en 2002. Sur la période 2002-2017, 2 671 cas d'anaphylaxie de grade 2 minimum ont été déclarés au RAV, dont 1 912 étaient liés à des aliments.

Le **Dr Luciana Tanno Kaäse (de l'équipe de Pascal Demoly à Montpellier)** : L'anaphylaxie intéresse plusieurs disciplines. Il n'en existe toujours pas de définition commune partout dans le monde et les données qui la concernent restent actuellement très disparates. Le CHU de Montpellier réalise un travail important pour faire évoluer cette classification à l'échelle internationale et fait désormais partie des centres associés à l'Organisation mondiale de la santé pour cette problématique.

> « L'établissement d'une fiche de liaison entre le médecin référent et le médecin scolaire faciliterait également cette prise en charge et éviterait le recours aujourd'hui beaucoup trop systématique à des paniers-repas, qui sont un lourd fardeau pour les familles. »
> **Dr Dominique Sabouraud-Leclerc**

Anne Jonquières
Patient-expert
Membre de l'AFPRAL

Rentrée scolaire et projet d'accueil individualisé (PAI)

Mon enfant est allergique et/ou asthmatique, c'est à moi de demander la mise en place du PAI

VRAI Le PAI est un « contrat » établi à la demande des parents entre la famille de l'enfant, son médecin traitant (allergologue/pneumologue), le médecin scolaire et la collectivité. Cet outil de concertation est mis en place pour faciliter l'accueil et la prise en charge de l'enfant au quotidien et en cas de réaction allergique ou de crise d'asthme.

Le PAI ne concerne que les enfants scolarisés en maternelle et en primaire

FAUX Le PAI, si nécessaire, doit être établi dès la crèche, au collège, au lycée, et même dans les structures périscolaires.

Quand un PAI pour allergie alimentaire est mis en place, le panier repas est systématique

FAUX Plusieurs options sont possibles. C'est le médecin traitant de l'enfant qui est le plus à même de préciser le régime alimentaire : substitution simple de l'allergène par la famille et la collectivité, adaptation de la fabrication du repas par la restauration collective ou son fournisseur, paniers-repas exclusifs et restauration collective non autorisée en cas de réaction aux vapeurs de cuisson.

Mon enfant est allergique et/ou asthmatique mais ne mange pas à la cantine ; je dois malgré tout demander la mise en place d'un PAI

VRAI Le PAI n'encadre pas seulement le temps et l'organisation des repas. Il sert aussi à définir les conditions d'accueil durant toute la journée et l'aménagement des activités.
Goûters et pique-niques : l'enfant consomme ce qui est proposé ou apporte le sien ; activités manuelles : attention aux fruits à coque, lentilles, cacahuètes (arachide), pâte à modeler, pâte à sel, colle et peinture… ; activités sportives : sport en général, piscine (chlore et moisissure), équitation (poils d'animaux, foin).

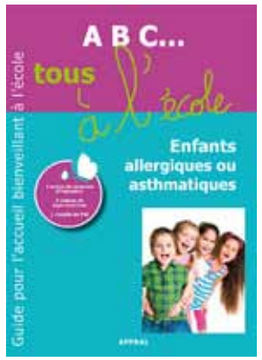
La trousse d'urgence doit toujours accompagner mon enfant

VRAI La trousse d'urgence contenant les médicaments à utiliser et le protocole de soins ne doit jamais être à plus de 5 mn aller/retour de l'enfant. Il est indispensable d'agir très rapidement en cas de réaction sans attendre l'arrivée des secours.

L'utilisation du contenu de la trousse d'urgence est considérée comme un acte médical

FAUX Dans le cadre du PAI, la circulaire n° 2003-135 du 8 septembre 2003 stipule de *« tout mettre en œuvre pour que le traitement puisse être administré en attendant l'arrivée des secours »*.

Plus d'infos dans le guide ABC disponible sur notre site (https://allergies.afpral.fr/boutique-en-ligne)



> Le projet d'accueil individualisé a été proposé par la circulaire interministérielle n° 2003-135 du 8 septembre 2003) comme cadre de concertation pour organiser l'accueil, dans tous les lieux collectifs, des enfants atteints de troubles de la santé.

Vous avez dit prurit…

Le prurit, cette envie irrépressible de se gratter, est un motif fréquent de consultation. Plus utilisé dans le langage courant sous le terme démangeaison, il peut être à l'origine d'une altération de la qualité de vie et du sommeil. Ses causes sont multiples et cataloguées en fonction de la présence ou non de lésions cutanées. La prise en charge de ce symptôme invalidant varie en fonction de l'étiologie, qui peut être allergique ou non. Découvrons les multiples facettes du prurit.

Un questionnement nécessaire

L'apparition d'un prurit, souvent exacerbé par la chaleur et insomniant, doit faire se poser plusieurs questions.

Le prurit sine materia

Ce prurit s'exprime parfois sans lésions dermatologiques mais survient en préambule d'une pathologie particulière ou lors de son évolution. Un examen biologique de première intention et la recherche d'une augmentation du volume du foie (hépatomégalie) et de ganglions prennent alors tout leur sens dans le bilan initial.
Les résultats pourront orienter vers des causes endocriniennes ou métaboliques, hématologiques, infectieuses et parasitaires, toxiques, médicamenteuses.

- S'agit-il seulement un petit épisode isolé ? Récidive-t-il fréquemment ou quotidiennement ?
- Ai-je des boutons ou des plaques qui apparaissent en même temps ? Si oui, à quel endroit et à quel moment de la journée ?
- Ai-je également dans mon entourage des personnes qui se grattent comme moi ?
- Est-il apparu après l'absorption d'un médicament, l'utilisation d'un produit particulier ou une activité de bricolage ?

Obtenir des réponses à ces questions aide le médecin lors de la consultation et permet un premier débrouillage de l'orientation diagnostique.

Des lésions sur la peau

Les démangeaisons que l'on gratte « furieusement » entraînent souvent, surtout avec des ongles longs, des lésions de grattage qui risquent de s'infecter. En cas de frottage chronique, la peau prend parfois un aspect dit « lichénifié », c'est-à-dire épaissi et quadrillé de stries, traces laissées par les ongles.
Les dermatoses accompagnées de démangeaisons sont d'origines multiples. Elles peuvent témoigner d'un terrain allergique avec un caractère héréditaire comme l'eczéma atopique, ou par contact, comme l'eczéma lié à l'utilisation de cosmétiques.
Il peut s'agir d'une urticaire localisée ou généralisée d'origine allergique ou le plus souvent non allergique. Le dermographisme en est l'une des représentations. Il correspond à une urticaire physique. La personne ressent des démangeaisons et se gratte. Apparaissent alors des stries boursoufflées et blanchâtres qui disparaissent en moins d'une heure. La consultation chez l'allergologue permet de faire la part des choses et d'établir un diagnostic.
La liste des pathologies cutanées non allergiques pouvant déclencher un prurit est longue et demande un avis dermatologique spécialisé. En voici une liste non exhaustive : lichen plan, prurigo gravidique, prurigo strophulus, pemphigoïde bulleuse, mycosis fongoïde.

Cette envie irrépressible de se gratter.

Un cas particulier lié à l'âge

Après soixante-dix ans, et en dehors de toute pathologie associée, le diagnostic peut faire penser à un prurit sénile autonome. Plusieurs hypothèses sont avancées pour l'expliquer : une accentuation de la sécheresse cutanée (xérose), des facteurs de stress.

Une prise en charge adaptée

Selon les facteurs déclenchants et les signes cliniques accompagnateurs, une consultation chez l'allergologue, le dermatologue ou le spécialiste d'organe est indiquée. L'interrogatoire et l'examen clinique sont très utiles dans un premier temps, mais parfois des tests biologiques ou radiologiques et une biopsie cutanée complètent le bilan.
Hormis la prise en charge d'une pathologie associée, le traitement est pour certains cas uniquement symptomatique, avec la prise d'antihistaminiques. Pour l'urticaire chronique spontané par exemple, les doses quotidiennes peuvent être doublées ou triplées avec l'accord du médecin. La prise de cortisone dans le cas d'une urticaire aiguë ou chronique n'est pas indiquée, un effet rebond risquant d'être observé à l'arrêt du traitement. Si l'origine est allergique, la cause éliminée stoppe systématiquement l'évolution des poussées.
L'eczéma atopique se localise plus volontiers sur les plis de flexion (poignets, coudes, genoux), mais il concerne aussi le visage. Lors des périodes d'exacerbation, les lésions s'intensifient et peuvent se surinfecter, en particulier avec le *Staphylococcus aureus*. Il témoigne d'un terrain génétiquement prédisposé à l'allergie. Le bilan allergologique est impératif et doit rechercher des facteurs de déclenchement comme une allergie alimentaire, aux allergènes aériens ou de contact.
Des petits moyens locaux sont associés à la prise en charge médicale. Il faut penser à se couper les ongles court ou, mieux, les limer pour éviter les irrégularités sur les extémités. Le choix le plus judicieux concernant les savons reste celui de produits sans parfums ou de syndets (Xémose, Xeracalm, Lipikar Syndet).
En cas de peau sèche, les douches sont préférées aux bains, les adoucissants textiles sont bannis. Les lessives utilisées doivent être les plus douces possibles. L'hydratation de la peau passe par l'utilisation de crèmes émollientes sans parfum, ni huile essentielle, ni protéine végétale ou animale (amande, lait d'ânesse ou de jument), etc.

Dr Catherine Quéquet
Allergologue

Recette de Céline

Être maman d'une petite fille de huit ans souffrant d'une polyallergie alimentaire sévère a conduit Céline à suivre des études en nutrithérapie. Elle vous propose une cuisine gustative et nutritive compatible avec les évictions alimentaires.
Retrouvez-la sur son compte Instagram @36pr1ntemps

Voici une recette simple, mais délicieuse, de crêpes sans gluten, sans œufs.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de farine de sarrasin
- 50 g d'huile de coco tiédie
- 250 ml de boisson végétale
- 250 ml d'eau
- 1 banane bien mûre
- 4 cuillères à café de psyllium
- 1 pincée de sel

- Mettre les 250 g de farine de sarrasin dans un saladier, écraser la banane à l'aide d'une fourchette.
- Incorporer doucement la banane à la farine.
- Ajouter les 50 g d'huile de coco, puis la boisson végétale tout en mélangeant avec le fouet.
- Diluer le psyllium dans l'eau.
- Incorporer le mélange au reste de pâte à crêpe.
- Pour terminer, ajouter une pincée de sel.

Laisser reposer 20 minutes.

Le psyllium rend la pâte plus dense et remplace les œufs. Vous pouvez également l'utiliser dans vos recettes de gâteaux sans gluten (1 cuillère à café remplace un œuf). Il se trouve très facilement en magasin bio.
La banane apporte le moelleux et le côté sucré.

Santé - Beauté
Exigez la haute tolérance active

eye CARE cosmetics
HAUTE TOLÉRANCE

Recommandés peaux et yeux sensibles, port de lentilles de contact,
par les allergologues - dermatologues - ophtalmologistes - oncologues

Laboratoires Contapharm - Hameau de Vulaines 77390 Yèbles - Tel 01 64 25 03 33 - Fax 01 64 06 37 72 - www.eyecare.fr

UN AIR PUR POUR
UN HABITAT QUI RESPIRE

Parce que les pollens et les allergies
ne s'arrêtent pas au seuil de votre maison,
nous agissons pour la qualité
de l'air intérieur de votre habitat.

VMI®

VENTILATION MÉCANIQUE PAR INSUFFLATION

FILTRE ET EMPÊCHE L'ENTRÉE
des particules extérieures (pollution atmosphérique, pollens…) pour ne garder que les bienfaits de l'air frais extérieur

RENOUVELLE ET MAÎTRISE
l'air dans toute la maison

ÉVACUE
les polluants intérieurs (humidité, CO_2, COV…) et combat les désordres liés à la condensation (moisissures, acariens…)

02 40 04 19 44
contact@ventilairsec.com
www.ventilairsec.com

VENTILAIRSEC GROUP