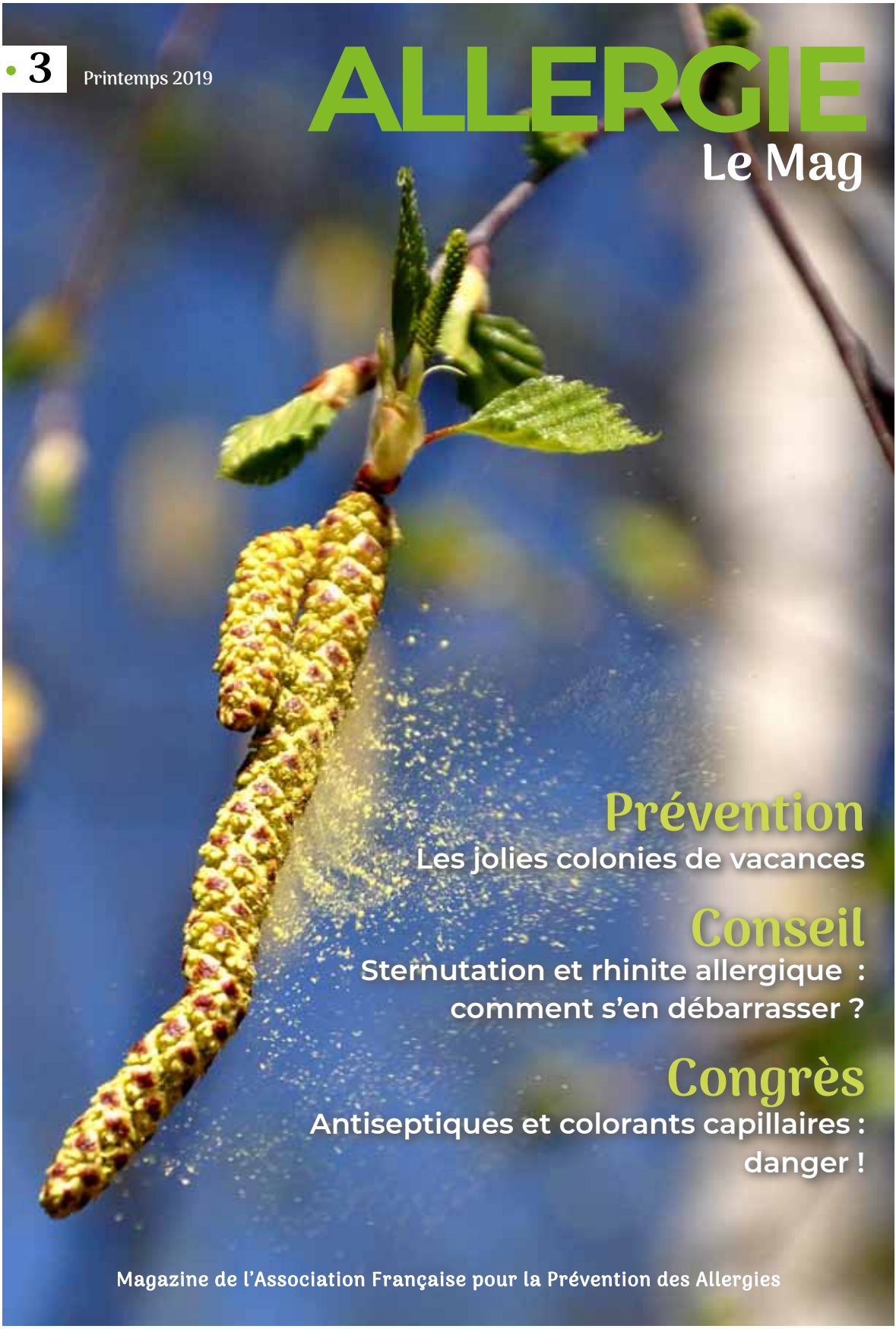
• 3 Printemps 2019

ALLERGIE Le Mag



Prévention
Les jolies colonies de vacances

Conseil
Sternutation et rhinite allergique : comment s'en débarrasser ?

Congrès
Antiseptiques et colorants capillaires : danger !

Magazine de l'Association Française pour la Prévention des Allergies

Beaux jours !

Le printemps est là, particulièrement en avance cette année, et avec lui cette fameuse allergie aux pollens qui perdure parfois tout l'été, voire même jusqu'à l'automne.

Pour en finir avec votre rhinite allergique – qu'elle soit due aux pollens, aux moisissures ou aux acariens – et les autres symptômes qui l'accompagnent, suivez les conseils d'un médecin allergologue : aménagement de l'environnement et observance des traitements ; un protocole de désensibilisation pourra aussi vous être proposé par votre médecin.

Vous le savez déjà, le maître mot des familles confrontées aux allergies est ANTICIPATION. Et comme il vaut mieux prévenir que guérir, le dossier Vacances vous précisera ou vous rappellera les précautions à prendre afin de partir l'esprit tranquille.

Côté trousse de secours pour petits bobos, vous trouverez de précieuses informations sur les antiseptiques dans la rubrique Congrès.

La communauté scientifique met de plus en plus régulièrement en avant l'importance du microbiote, aussi bien dans le domaine de l'allergie alimentaire et de la dermatite atopique que dans celui de l'asthme. Le témoignage de Ghislaine, maman de Léo, nous expliquera comment, en complément des traitements prescrits par l'allergologue, elle a adopté de nouvelles habitudes alimentaires afin de renforcer le microbiote de Léo.

Notre espoir s'appuie sur l'avancée de la prise en charge, le suivi de nouveaux protocoles, la mise sur le marché de nouveaux médicaments, la création de nouveaux outils de prévention… Pour cela, l'industrie pharmaceutique sollicite l'AFPRAL car, oui, c'est aussi le rôle d'une association de patients !

À l'heure où nous imprimons, notre assemblée générale n'a pas encore eu lieu, mais sachez que notre équipe de bénévoles s'étoffe, car l'AFPRAL attache une grande importance à sa présence en région et à la proximité.
Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.

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 : Pascal Demoly, Anne Grange, Guillaume Pouessel, Nhân Pham Thi – Journaliste : Irène Lopez - Rédaction : Pascale Couratier, Irène Lopez, Catherine Quéquet, Françoise Thomas - Secrétaire de rédaction : Fabienne Ancel – Conception graphique : Edwige Vattier - Maquette : Carine Thauvin – Crédits photos : AFPRAL, ©CélineMK Photography, Adobe Stock - Imprimeur : Corlet Imprimeur ZI, rue Maximilien Vox, Condé-sur-Noireau, 14110 Condéen- 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
Photo de couverture : bourgeon de bouleau.
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**

10 **Vie de l'association**

14 **C'est nouveau**

15 **Témoignage**

16 **Prévention**
Les jolies colonies de vacances

20 **Tout savoir**
Allergie croisée...
Quel processus ?

24 **Congrès**
Antiseptiques et colorants capillaires : danger !

26 **Conseil**
Sternutation et rhinite allergique : comment s'en débarrasser ?

30 **Recette de Céline**

ALLERGIE ALIMENTAIRE SÉVÈRE

Oh ! Oh !
Qu'est-ce que j'ai mangé ?
Ça ne serait pas
de la cacahuète ?

Alexis est allergique à la cacahuète.
Il fait une réaction allergique sévère.

Comment reconnaître les symptômes d'une réaction allergique sévère ?

Comment prendre la bonne décision ?

Entraînez-vous sur
www.aidonsalexis.fr

Vidéo interactive, ludique et pédagogique

18125 - 11/18

Réalisé en collaboration avec SORBONNE UNIVERSITÉS · Hôpitaux Universitaires Est Parisien TROUSSEAU LA ROCHE-GUYON · AFPRAL · ALK

Faut-il se fier aux applications ?

Depuis 2016, le consommateur dispose d'applications permettant d'obtenir des informations sur la composition des produits cosmétiques afin de les choisir en toute connaissance de cause (Yuka, QuelCosmetic, INCI Beauty, Clean Beauty, CosmEthics...). Aujourd'hui, les fabricants sont confrontés à des remontées de leurs clients et de leurs distributeurs sur l'utilisation croissante de ces applications qui jugent certains produits dangereux.
Dans ce contexte, la FEBEA, Fédération des entreprises de la beauté, propose un livre blanc pour permettre aux fabricants et distributeurs de répondre aux questions que les consommateurs leur posent. Voici quelques arguments : *« Les applications ne jugent pas les ingrédients sur la base d'un consensus scientifique. On constate qu'elles portent des jugements différents pour un même ingrédient, leurs sources étant variables et non consensuelles. Ainsi, un même produit de protection solaire, soumis aux différentes applications, a été jugé "mauvais", "moyen" ou "bon". Une application considère que la présence d'un ingrédient ou d'une catégorie d'ingrédients (filtres ultraviolets par exemple) est mauvaise, alors qu'une autre ne pénalise pas cet ingrédient. »*
Ce livre blanc est téléchargeable sur le site www.febea.fr
u autres.

Les aiguilles, c'est bientôt fini !

Vingt-cinq pour cent de la population mondiale seraient réfractaires aux aiguilles, 5 % totalement phobiques. Ces personnes, pour lesquelles l'idéal serait des injections sans aiguille, vont enfin pouvoir se réjouir. Crossject, créateur du dispositif médical d'injection de médicaments sans aiguille, prévoit le dépôt des autorisations de mise sur le marché l'an prochain ! L'entreprise dijonnaise commercialisera principalement des médicaments d'urgence, dont sept sont déjà prêts, pour lutter notamment contre la crise d'asthme sévère, la surdose d'opiacés, le choc allergique ou encore la crise d'épilepsie.
L'AFPRAL a été consultée par Crossject sur l'aspect ergonomique du système qui consiste en un actionneur (ZENEO) prérempli et à usage unique propulsant en moins d'un dixième de seconde la solution à travers la peau. Selon le fabricant, le dispositif est plus simple et plus rapide d'utilisation que les seringues classiques. Les premières commercialisations devraient débuter aux États-Unis et en Allemagne en 2021. Pour la France, il faudra attendre 2022.

Du fromage dès le plus jeune âge

Une étude menée conjointement par le Centre hospitalier universitaire de Besançon et l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) met en évidence l'intérêt d'une alimentation riche en fromage dès le plus jeune âge. Dans cette étude, toute consommation de fromage entre 12 et 18 mois était associée à une réduction significative à la fois du risque de dermatite atopique (eczéma) à 6 ans et du risque d'allergie alimentaire, mais aussi à un risque diminué de rhinite allergique, d'asthme et de sensibilisation aux allergènes tant alimentaires qu'inhalés. Ces résultats ont été publiés dans la revue *Allergy*.

Chimiothérapie et allergie : un dépistage trop rare et tardif

Quatre familles de patients victimes d'une allergie à une molécule de chimiothérapie ont porté plainte contre X au pôle santé du tribunal de grande instance de Paris. Les plaignants reprochent aux pouvoirs publics de ne pas avoir recommandé assez tôt un test permettant de déceler l'allergie des victimes. La molécule en cause, le 5-fluorouracile, dit 5-FU ou capécitabine, est très souvent utilisée dans les chimiothérapies. Quatre-vingt mille Français atteints d'un cancer sont traités chaque année avec ce médicament, selon l'Institut national du cancer (INCa). Mais chez certains patients manquant totalement ou partiellement d'une certaine enzyme, les effets toxiques du 5-FU sont décuplés. Deux tests existent pour dépister cette sensibilité. Mais certains hôpitaux ne les pratiquent toujours pas.

L'hôpital au service des allergies sévères

L'hôpital de Meaux a ouvert un service dédié aux allergies graves, qui traite les enfants et les adultes présentant un risque d'anaphylaxie. Il est géré par deux médecins, les docteurs Élodie Barbare et Carine Billard. Ce nouveau service vient combler un vide, l'offre de soins en allergologie en Seine-

Natâma

La solution aux allergies alimentaires

• P.A.I. • Voyages scolaires • Classes vertes •

Pionnère et spécialiste de l'alimentation des allergiques alimentaires.

La marque de référence depuis plus de 17 ans

- plus de 60 recettes gourmandes, scolaire et pédiatrie
- pour P.A.I., voyages scolaires, classes vertes...
- éviction de nombreux allergènes dont les 14 majeurs
- prêts à consommer, longue conservation hors froid

(') Ne concernent pas la totalité des recettes

En partenariat avec:

FR-106

Convient à 90% des allergies et intolérances alimentaires
Etude d'acceptabilité clinique et organoleptique réalisée par le Pr Fabienne Rancé' à l'Hôpital des enfants, CHU de Toulouse
Respect des exigences nutritionnelles
Absence de contamination croisée, traçabilité totale.

Catalogue et vente à distance sur:
www.natama.eu

et-Marne étant largement déficitaire, et peu de centres en Île-de-France étant spécialisés dans la prise en charge des allergies sévères. Pour demander une consultation, il est nécessaire d'envoyer une lettre du médecin avec le détail précis de la réaction allergique sévère et la demande de prise en charge à l'adresse suivante : uniteallergologie.mx@ghef.fr

Anaphylaxie : le bon geste

Les laboratoires ALK, spécialisés dans les traitements d'immunothérapie allergénique (ou désensibilisation), ont réalisé, avec la participation de l'AFPRAL, une vidéo interactive pour répondre aux questions sur l'anaphylaxie à travers l'histoire d'Alexis. Ce film, auquel ont aussi collaboré l'hôpital universitaire Trousseau de Paris et Sorbonne Université, permet de reconnaître les symptômes de l'anaphylaxie et d'avoir les bons réflexes.
À montrer et diffuser très largement.
www.aidonsalexis.fr

Rappel de produits

www.oulah.fr est un site dédié aux rappels de produits en France. Son objectif est d'améliorer l'information des consommateurs dans le cadre de campagnes de rappel de produits défectueux présentant un risque pour la sécurité et la santé. En tapant « allergie » dans le moteur de recherche, vous voyez apparaître une liste de produits contenant un ou plusieurs des 14 allergènes à déclaration obligatoires (ADO) mais qui ne sont pas mentionnés dans la liste des ingrédients retirés du marché. Les références de ces produits sont détaillées, tout comme les magasins distributeurs. Enfin, le numéro de téléphone du service consommateurs est également indiqué.

Vers un meilleur suivi des allergies alimentaires

Réseau d'Allergo-Vigilance®

Les signalements reçus par le Réseau d'Allergo Vigilance (RAV) ont permis d'identifier de nouveaux allergènes qui présentent un risque élevé de réactions anaphylactiques mais qui ne figurent pas encore dans la liste des allergènes à déclaration obligatoire : pois blond, lentilles ; lait de brebis et de chèvre ; sarrasin ; kiwi ; pignon de pin ; α-galactose (présent dans la viande de mammifère). Via la Direction générale de la santé, le RAV a donc saisi l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) afin qu'elle étudie la possibilité d'élargir cette liste. Face au manque de données sur la prévalence des allergies alimentaires en France, l'ANSES a émis une série de recommandations visant à assurer un meilleur suivi des allergies alimentaires. Elle a également préconisé de mieux informer les médecins et les consommateurs concernés. Néanmoins, nous pouvons nous poser la question suivante : à terme, ne serait-il pas indispensable d'obtenir une totale transparence de la part des industriels sur TOUS les ingrédients présents dans nos assiettes ?

STATION THERMALE
Avène
le don d'apaiser

Se réconcilier avec sa peau, lui offrir un nouveau départ.

Dans un cadre de vie et un espace de temps préservés, la Station thermale d'Avène offre de vivre l'expérience d'une Eau puissante et unique aux propriétés apaisantes et anti-irritantes scientifiquement prouvées.

Dédiée à la dermatologie, la cure thermale à Avène permet à chacun, adulte ou jeune enfant, souffrant de dermatite atopique, eczéma, psoriasis, séquelles de brûlures, effets cutanés post-cancer ou autres affections de bénéficier d'un programme de soins personnalisé sous surveillance médicale.

Des ateliers et conférences, animés par une équipe experte et attentive, donnent à tous les clés pour soulager le quotidien.

Les bénéfices prouvés dès 3 semaines et parfois jusqu'à 6 mois après la cure transforment profondément le rapport à soi et aux autres.

Apaisées, les peaux les plus sensibles et réactives peuvent enfin envisager leur avenir avec confiance et sérénité.

UNE EFFICACITÉ PROUVÉE SCIENTIFIQUEMENT
• Amélioration de l'état cutané démontrée sur + de 10 000 curistes[1]
• Amélioration significative de la Qualité de vie (sommeil, grattage…)[2]

www.avenecenter.com | Tél : +33 (0) 4 67 23 41 87 | 34260 AVENE-LES-BAINS - FRANCE

1. Eur Acad Dermatol Venereol 2011 Feb; 25 supp 1/30-4. 2. C Taïeb, V Sibaud, C Merial-Kieny. Impact of Avène hydrotherapy on the quality of life of atopic and psoriatic patients, JEADV 2011,25(suppl.1):24-29

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

RCS Nanterre SIREN 403 269 483. Photos : Jessica David, Yoan Chevojon.

Ensemble on est plus fort

Fédération Française de la Peau

L'AFPRAL a rejoint la Fédération française de la peau qui regroupe les associations de malades en dermatologie. Cette fédération a été créée en 2018 afin de faire reconnaître l'importance de ces maladies et affections, leur diversité, leurs impacts, les fardeaux, etc., pour une meilleure prise en compte des patients et de leurs souffrances, pour la mise en œuvre de programmes de recherche plus robustes, pour des solutions transitoires dans l'attente de perspectives thérapeutiques.

Collaboration avec les allergologues d'Aquitaine

L'APALA (Association pour la promotion de l'allergologie en Aquitaine) avait invité Alexandra Noël, responsable de l'antenne Nouvelle Aquitaine de l'AFPRAL, à présenter les missions de l'association auprès d'une quarantaine d'allergologues, lors d'une journée de formation qui s'est tenue le 1er décembre dernier. Elle a témoigné de son vécu de patiente, mais aussi d'enseignante, de la mise en place du plan d'accueil individualisé à l'école. Elle a pu échanger sur le besoin de formation des personnels enseignants et des autres encadrants scolaires ou périscolaires. Des allergologues très à l'écoute et favorables à travailler en partenariat avec l'association.

SecurFood : des réponses aux attentes des consommateurs allergiques

Les 4 et 5 octobre derniers, le colloque SecurFood rassemblait à Lyon les acteurs essentiels du secteur de l'agroalimentaire à la recherche de compétences en sécurité, qualité, traçabilité et réglementation. C'est dans ce cadre que l'AFPRAL a présenté, lors d'une conférence, les attentes des consommateurs allergiques : étiquetage clair et précis, packaging non trompeur, intérêt de privilégier des recettes à base d'aliments peu transformés. Pour conclure, nous avons demandé aux industriels de veiller attentivement à l'utilisation des allergènes émergents, d'autant que ces derniers ne sont, à ce jour, pas encore soumis à un étiquetage obligatoire.

L'AFPRAL est désormais sur Prizle

Vous achetez en ligne ?
Alors profitez-en pour partager !
Lorsque vous faites vos courses en ligne, Prizle se charge de collecter les dons pour vous en obtenant des commissions sur chaque achat auprès des sites de e-commerce et en les redistribuant à l'AFPRAL.
En toute transparence : vous pouvez à tout moment visualiser le montant du don reversé par Prizle (c'est transparent pour vous, c'est le vendeur qui fait le don).
https://www.prizle.com/fr/cause/association-francaise-pour-la-prevention-des-allergies?ref=QITP9

Les Journées dermatologiques de Paris

L'AFPRAL était présente pour la deuxième année aux Journées dermatologiques de Paris, organisées par la Société française de dermatologie. Comme une quinzaine d'autres associations de patients, nous avions au village des associations un stand offert par les organisateurs. Pendant trois jours, nous avons échangé avec les dermatologues, rencontré nos partenaires et assisté à des conférences sur les allergies.
Les deux premiers numéros d'*Allergie Le Mag* ont été distribués sur notre stand, mais aussi dans l'espace de la Maison de la dermatologie et sur les stands de nos partenaires Aderma, Contapharm et Expanscience.

Les Thermalies - Salon de l'eau et du bien-être à destination du grand public

Pour l'édition parisienne, les principaux acteurs de la thalassothérapie, du thermalisme, de la balnéothérapie et du spa étaient réunis du 24 au 27 janvier derniers au Carrousel du Louvre. Quatre jours pour faire découvrir aux visiteurs les bienfaits de l'eau de mer et de source sur le corps à travers six pavillons thématiques. Lors d'une conférence, la présidente de l'AFPRAL a abordé le sujet des bienfaits des cures thermales sur l'eczéma et la dermatite atopique, et apporté des éléments de réponses aux questions suivantes : la dermatite atopique (eczéma atopique) est la plus fréquente des maladies de la peau ; est-elle contagieuse ? l'environnement peut-il être un facteur aggravant ? peut-on guérir ? quelles incidences peuvent avoir les cures thermales dans le traitement ? Chaque participant s'est vu remettre

le n° 2 d'*Allergie Le Mag* et une plaquette de présentation de l'AFPRAL.
L'édition lyonnaise s'est déroulée quant à elle du 8 au 10 février. Là encore, trois jours de rencontres, d'échanges et de conférences thématiques. Plus de cent soixante exposants répartis dans quatre pavillons. Durant ces trois jours, en plus de l'animation de la conférence sur le thème « Les bienfaits des cures thermales sur l'eczéma, la dermatite atopique », nous avons pu, sur le stand gracieusement mis à notre disposition par l'organisateur, distribuer notre documentation, réunir l'équipe de l'antenne Rhône-Alpes qui s'est agrandie avec l'arrivée de Stéphanie, et rencontrer de nombreuses personnes en quête de réponses sur l'origine, le traitement et l'éventuelle guérison de « leur » eczéma.

Quelques dates

01

- **PharmagoraPlus**, 30 et 31 mars 2019, Paris Expo Porte de Versailles, Paris
- **20es Journées interactives de Réalités Pédiatriques**, 28 et 29 mars 2019, Palais des Congrès, Versailles
- **Congrès francophone d'allergologie**, du 16 au 19 avril 2019, Palais des Congrès, Porte Maillot, Paris
- **Go Healthy**, le salon des allergies alimentaires et des produits sans, du 3 au 5 mai 2019, Eurexpo, Lyon

MaTatie : des goûters gourmands pour les enfants allergiques

Partenaire de l'AFPRAL depuis avril 2018, MaTatie propose des goûters gourmands élaborés sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire (voir article Prévention p. 16-19). Tiphaine Bordier, tatie d'une fillette de huit ans allergique aux œufs et aux arachides et fondatrice de la start-up, a fait visiter le site de production à l'AFPRAL. Un site où le mot d'ordre est clair : tout faire pour assurer la sécurité des personnes allergiques. Pour cela, il est impératif de respecter les normes d'hygiène et de sécurité alimentaire. Des normes qui concernent aussi bien le personnel que les locaux, les équipements et les méthodes de travail.
Tous les produits étant fabriqués sur place, MaTatie garde le contrôle de la chaîne de production, accorde une grande importance à la traçabilité des ingrédients et garantit ainsi l'absence totale d'allergènes et de traces. Grâce à MaTatie, les enfants allergiques peuvent désormais manger en toute sécurité tout en se faisant plaisir. Et grâce au sticker MaTatie apposé sur chaque blister individuel, ils identifient leurs goûters au premier coup d'œil, sans risque d'erreur.
La gamme MaTatie est disponible dans certains magasins Franprix, chez Amazon ou encore sur le site www.matatie.com

LITERIE ANTI-ACARIENS

FABRIQUÉ EN FRANCE

Housses de matelas intégrales (3 fermetures), housses de couettes, housses d'oreillers, housses de traversins
Oreillers, couettes

Barrage mécanique du tissu aux poussières d'acariens, pas d'acaricide.

Votre 1er achat à -10% avec le code afpral2019
validité : 30/06/2019

www.acastop.fr

Un sous-pyjama apaisant

La gamme Stelatopia de Mustela s'élargit avec un sous-vêtement apaisant pour peau atopique. Son principe : des microcapsules composées d'actifs apaisants (oléodistillat de tournesol, huile d'avocat, céramides et vitamine E) et fixées sur les fibres de coton se libèrent progressivement, atténuant la sensation de démangeaison. À porter à même la peau, le sous-pyjama est lavable en machine, à 30 °C, jusqu'à vingt fois.
Disponible en pharmacie, en 2 tailles (6-12 mois et 12-24 mois).
Prix public indicatif : 30 €

Baume hydratant

Créée en 2005 par des dermatologues aux États-Unis, la marque CeraVe est commercialisée en France depuis l'année dernière. Le baume hydratant est conçu pour améliorer les symptômes de l'atopie. Grâce à sa texture non grasse, il pénètre rapidement dans la peau et ne laisse pas de trace blanche. Enrichi en céramides essentiels et en acide hyaluronique, ce soin diffuse en continu ses actifs dans la peau pour hydrater et protéger la barrière cutanée. Il s'applique sur le visage et sur le corps.
Disponible en pharmacie et parapharmacie. Prix public indicatif : 3,50 € le tube de 52 ml, 8,70 € le tube de 177 ml.

La solution miracle pour les patients allergiques à l'arachide ?

Premier capteur connecté, Nima est capable de détecter, en se basant sur des tests de validation éprouvés et avec une exactitude allant de 97,6 à 99,2 %, 10 ppm (parties par million) ou plus de protéines d'arachide dans les aliments. Son utilisation est très simple : il suffit de placer un échantillon de nourriture de la taille d'un pois dans une capsule de test jetable, puis d'insérer la capsule dans l'appareil. Cinq minutes plus tard, vous savez si la portion prélevée de l'aliment contient ou non de l'arachide. Avec un tel dispositif, on serait tenté de crier au miracle et de se dire que tout danger est enfin écarté pour les patients allergiques alimentaires ne préparant pas eux-mêmes leurs repas. Mais prudence ! En effet, la question de l'homogénéité des aliments se pose : quelle garantie a-t-on qu'un petit morceau de cacahuète n'est pas tombé dans l'assiette juste à côté de l'échantillon recueilli ? Alors mieux vaut s'en tenir aux précautions d'usage habituelles, d'autant que le coût n'est pas vraiment attractif…
Disponible sur le site www.ItsAllAboutYou.co.uk.
Le capteur seul est au prix de 180,99 €, la recharge de capsules à 56,25 €.

« Il n'a plus fait une seule crise d'asthme sévère depuis sept ans »

Compléter les traitements classiques de l'allergologue par le renforcement de règles alimentaires pour les pathologies asthmatiques est une des méthodes employées par Ghislaine, bénévole à l'association AFPRAL. Lorsque son fils a fêté ses six ans, elle a décidé d'être accompagnée par une pédiatre très calée en nutrition, homéopathie et phytothérapie.

Les crises d'asthme de Léo étaient si fréquentes que nous avions loué un appareil à la pharmacie pour nous éviter les allers-retours tous les mois, en pleine nuit, jusqu'aux urgences situées à 30 km. Nous pouvions ainsi lui administrer les traitements comme à l'hôpital.
Les changements d'alimentation, complétés par l'homéopathie et la phytothérapie, ont permis de détoxifier l'organisme et ont contribué à modifier son terrain inflammatoire. La suppression d'aliments non tolérés et la cure d'oméga-3 à haute dose ont eu des effets positifs au bout de dix-huit mois. Dès lors, moins de crises. Nous avons pu diminuer les corticoïdes auxquels nous avions cependant recours, avec la Ventoline, lors des crises sévères.
Toujours dans l'optique de réduire ses symptômes, Léo a pris des cours de saxophone. Il a ainsi pu développer sa capacité respiratoire et sa respiration abdominale. À la piscine, c'est lui qui restait le plus longtemps en apnée !

Léo en pleine répétition.

Léo a maintenant quinze ans et il n'a plus fait une seule crise d'asthme sévère depuis sept ans. Il pratique beaucoup de sport. Il est toujours suivi par un allergologue. Il évite scrupuleusement ses allergènes alimentaires et limite sa consommation d'aliments auxquels il est intolérant. Il a néanmoins toujours sa trousse d'urgence avec lui.
Nous consommons essentiellement de l'huile de colza et un peu d'huile d'olive. Nous mangeons plusieurs fois par semaine du saumon, des sardines, du thon. Les œufs sont bio ou proviennent de nos poules. Nous limitons les glucides à index élevé. Nous consommons très peu de produits élaborés ou industriels. Enfin, nous privilégions les légumes et les fruits. Ce modèle lui a réussi.

Propos recueillis par Irène Lopez

Les vacances sont censées être un moment de détente.
Pour ne pas stresser en arrivant sur place, organisez-vous en amont.

Les jolies colonies de vacances

Partir en voyage, quand on est allergique ou qu'on a un enfant allergique peut être source de stress. Il faut penser à tout : la trousse à pharmacie, les protocoles d'urgence, la barrière de la langue. Se préparer, anticiper et tout organiser permet de faire des vacances un moment de détente et de plaisir. Nous avons choisi de lister cinq points indispensables pour s'organiser et anticiper.

Le plein de médicaments

Consultez votre médecin avant votre départ. Il vous prescrira en quantité suffisante les médicaments adaptés à votre état de santé ou celui de votre enfant (traitement de fond et traitement d'urgence en cas de déclenchement sur place d'une réaction allergique sévère ou non, antihistaminiques, bronchodilatateurs, corticoïdes inhalés…). En fonction des risques encourus et pour limiter les désagréments, il pourra décider d'augmenter votre dosage habituel le temps de vos vacances. Si vous partez à l'étranger, demandez-lui une version anglaise de vos ordonnances (au moins des principes actifs) qui pourra si besoin justifier auprès des douanes la présence de médicaments dans vos bagages (surtout si vous emportez par exemple de la cortisone ou un stylo autodéclenchant d'adrénaline).

Attention : si vous prenez l'avion, ne mettez pas vos médicaments en soute, le froid et la dépressurisation les abîmeraient. En outre, les médicaments d'urgence doivent toujours rester à portée de main.

Les vaccins

En fonction de votre destination, assurez-vous avant votre départ que vos vaccinations sont à jour. Si vous êtes allergique à l'ovalbumine (protéine de l'œuf), le vaccin contre la fièvre jaune (obligatoire dans certains pays) n'est pas contre-indiqué. Mais demandez l'avis de votre allergologue. Selon les cas, le vaccin devra être injecté en milieu hospitalier et le patient restera sous surveillance médicale. De même, les vaccins contre l'encéphalite à tiques, la grippe et les oreillons ne sont pas contre-indiqués.

La trousse d'urgence

Elle doit être complète et facile à transporter. Attention à la conservation des médicaments, et surtout de l'adrénaline, sensible à la chaleur et au froid. Il ne faut pas la ranger avec un pain à glace mais dans un sac isotherme. La pochette FRÍO, par exemple, protège les médicaments de la chaleur, même sous les climats les plus chauds. Veillez à ne pas laisser la trousse en plein soleil, sur la plage ou dans la voiture.
Gardez les médicaments dans leur emballage d'origine. Emportez en quantité suffisante les traitements de fond et les médicaments d'urgence. Prévoyez ces derniers en double, au cas où… Les services d'urgence sont précaires dans certains pays où les traitements spécifiques sont difficiles à obtenir. Mais même dans les autres pays, il n'est pas toujours simple de se procurer un stylo autodéclenchant.
N'oubliez pas de prendre une copie du protocole de soins d'urgence avec une photo récente. Étant donné qu'il dicte la conduite à tenir, l'idéal serait qu'il soit rédigé dans la langue du pays de destination, mais en anglais, c'est déjà très bien.

Comment dit-on…?

Le guide de conversation permet d'anticiper la barrière de la langue. Tout le monde ne parle pas français à l'étranger et vos souvenirs d'anglais… ne sont peut-être justement que des souvenirs. Connaître la traduction de tous les allergènes à l'écrit et à l'oral sous-entend de savoir les prononcer.

Numéros de téléphone indispensables

- Personnes à contacter en cas de problème.
- Numéros d'urgence du pays de destination (Europe 112, etc.)
- Hôpitaux, services d'urgence locaux.
- Le site Internet du ministère des Affaires étrangères recense les numéros et les adresses utiles : police, ambassades et consulats de France, hôpitaux de très nombreux pays.
- Numéro de l'assurance de rapatriement.

Conseil : assurez-vous que votre forfait de téléphone portable permette d'émettre et de recevoir des appels à l'étranger. Selon l'opérateur, il est possible de souscrire à un forfait international pour un temps limité.

Même si vous optez pour une location dans laquelle vous pouvez cuisiner et si vous n'allez pas au restaurant, cela vous sera utile à l'épicerie du coin, ne serait-ce que pour comprendre la liste des ingrédients. Pour faciliter les échanges, l'idéal est d'avoir une fiche des aliments auxquels vous ou votre enfant êtes allergiques. En anglais et dans la langue du pays de destination. Les plus créatifs pourront prévoir des photos ou des dessins qui ont le mérite d'être universels.
Attention aux produits non emballés et non étiquetés (c'est-à-dire sans liste précise d'ingrédients). Même si, depuis le 1er juillet 2015, les allergènes doivent obligatoirement être identifiés, cette réglementation n'est pas toujours prise en compte par tous les métiers de bouche.
Si vous restez en France, n'hésitez pas à appeler le chef cuisinier de votre lieu de

villégiature. Concernant les sorties au restaurant, la prudence est de mise. En cas de doute, il est préférable de renoncer à la sortie. Des précautions doivent être prises. Céline, maman d'une enfant allergique, explique : *« J'appelle le chef pour connaître les menus. Je lui signale que ma fille Zoé, quatre ans, est allergique et lui demande s'il peut adapter ses repas. Le sujet ne doit surtout pas être tabou. Il est très important d'en parler ; même chose avec le serveur. Dans un restaurant, j'avais demandé la composition exacte des frites en précisant que Zoé était allergique. Le personnel avait alors sorti une nouvelle assiette propre pour être sûr qu'il n'y avait pas eu d'allergènes en contact avec la vaisselle. »*

Plusieurs compagnies aériennes affirment s'adapter aux besoins des personnes allergiques, notamment Air France, Alitalia, British Airways, Emirates, Lufthansa... Ces compagnies s'enorgueillissent de ne plus servir de collations contenant des arachides. Entre ce qui figure sur leur site Internet et la réalité, mieux vaut, encore une fois, être prudent. Le retour des adhérents est formel ! En cas de doute, prévoyez un en-cas préparé à la maison. De même, il convient d'emporter des lingettes pour nettoyer la tablette. Bien évidemment, il faudra faire attention à leur composition pour éviter tout risque de réaction.

Information du consommateur

Le décret n° 2015-447 d'application du règlement INCO n 1169/2011 concerne les denrées alimentaires non préemballées. Pour rappel, tous les métiers de bouche sont concernés : restaurateurs, boulangers, charcutiers, traiteurs ont l'obligation d'indiquer, à proximité immédiate des denrées alimentaires qu'ils vendent, la présence des 14 allergènes à déclaration obligatoire (liste ADO). Même chose pour les sociétés de restauration collective : la présence d'allergènes doit figurer par écrit (tableau, pique-prix, catalogue) dans les cantines scolaires.
Cette mesure s'adresse également à la vente à emporter (type camion pizza, kebab), aux denrées proposées par les petits producteurs sur les marchés, etc.

- Mention, en gras ou en italique, de la présence des allergènes dans la liste d'ingrédients.
- Mention de l'origine ou de la provenance pour les viandes (fraîches et surgelées), le miel, l'huile d'olive, les fruits et les légumes frais.
- Typographie obligatoire avec une taille de caractère minimale de 1,2 mm (excepté pour les emballages ayant une surface inférieure à 80 cm², la taille est alors réduite à 0,9 mm) afin d'améliorer la visibilité de l'étiquette.
- Mention de la présence de nano-ingrédients pour les produits préemballés.

Dans vos bagages

L'organisation, le maître mot selon Céline : *« Je prends des réserves avec moi : un paquet de pâtes, des gâteaux. Ma fille allergique sait que j'ai toujours ses biscuits dans mon sac. »*
L'AFPRAL recommande de prévoir des aliments de base pour deux ou trois jours pour les personnes allergiques. Cela permet de ne pas stresser et de chercher tranquillement un commerce sur place.
Autres conseils de bon sens également : prévoyez des éponges et du produit vaisselle pour faire le ménage à l'arrivée dans la location ; le petit matériel indispensable (par exemple une bouilloire : elle prend peu de place, permet de faire un café, un thé, une soupe ou des petits repas préparés déshydratés ; pensez à l'adaptateur électrique selon le pays) ; le nécessaire de toilette de toute la famille, dont le savon « sans » et les crèmes hydratantes ; pour les asthmatiques, la taie d'oreiller et la housse antiacariens qui englobe la totalité du matelas, type immunoctem (demandez les dimensions du lit lors de la réservation).

Irène Lopez

Dico français/anglais des 14 allergènes à déclaration obligatoire

Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées)	Cereals containing gluten (wheat, rye, barley, oats, spelled, kamut or their hybridized strains)
Crustacés	Shellfish
Œufs	Eggs
Poissons	Fish
Arachides	Peanuts
Soja	Soy
Lait	Milk
Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches)	Nuts (almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, pecans, macadamia, Brazil, Queensland, pistachios)
Céleri	Celery
Moutarde	Mustard
Graines de sésame	Sesame seeds
Lupin	Lupine
Mollusques	Shellfish
Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)	Sulfur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg/kg or 10 mg/l (expressed as SO2)

Quel lien existe-t-il entre pommes de terre et tomates ?

Allergie croisée…

Quel processus ?

On peut croiser quelqu'un ou les doigts, mais qu'en est-il lorsque l'on parle d'allergie croisée ? L'explication réside dans une homologie partielle de structure moléculaire de deux éléments d'origine différente. Ce phénomène n'est pas systématique mais doit être recherché, surtout dans le cas de polyallergies. C'est alors que l'on découvre un rapport entre une pomme et un bouleau, une banane et le latex, un acarien et une crevette.

Bouleau, pomme, noisette

Manon croque dans cette belle pomme rouge. Quelques minutes plus tard, elle ressent des démangeaisons au niveau de la gorge. Une partie de sa lèvre supérieure gonfle à vue d'œil.
François adore les noisettes fraîches. Dans son jardin trône un magnifique noisetier qui lui offre chaque année son lot de fruits à coque. Le hic, là, ça se passe plutôt mal. À la deuxième noisette, il ressent les même symptômes que Manon.

Possibles sensibilisations et allergies croisées avec le pollen de bouleau

- Alimentaires : noisette, pomme, poire, pêche, fruits à noyaux (cerise, abricot), endive, pomme de terre, céleri, kiwi, carotte, arachide.
- Autres pollens : aulne, charme, noisetier, graminées.

Ils n'ont pas mangé la même chose mais Manon et François ont cependant une chose en commun : ils sont allergiques au pollen de bouleau. Tous deux sont victimes d'un phénomène très fréquent d'allergie croisée : bouleau, pomme et/ou noisette. Une raison à cela : une similitude de structure de l'allergène du fruit et de celui du pollen de bouleau. Il s'agit d'une protéine de la famille des PR10. Imaginez, c'est comme si, en comparant deux puzzles de nature différente, on y retrouvait plusieurs éléments identiques.

Pommes et noisettes : amies ou ennemies ?

Les réactions observées sont beaucoup moins graves et impressionnantes qu'une allergie alimentaire vraie à l'un ou à l'autre des aliments, car il n'y a pas de risque de choc anaphylactique. La solution, pour ce type d'allergie croisée PR10, consiste à ne consommer les fruits concernés que cuits. En effet, l'allergène responsable est alors détruit par la cuisson. C'est ce qui se passe pour Manon qui peut sans problème manger de la confiture, de la compote ou de la tarte aux pommes. Pour François, c'est un peu plus compliqué à cause des noisettes. Bonne nouvelle cependant, depuis quelques années, plusieurs équipes hospitalières proposent la mise en place d'une induction de tolérance alimentaire (sorte de désensibilisation) à la pomme, à la noisette.

Sensibilisations et allergies croisées pneumallergènes et aliments

- Graminées et poivron, piment, paprika, aubergine, tomate, céréales.
- Armoise et céleri, carotte, mangue, épices (poivre, anis, cumin, coriandre, fenouil, estragon).
- Ambroisie et melon, banane, kiwi, litchi, pastèque, concombre.
- Acariens et escargots, crevettes, calamars.
- Cyprès et pêche, agrumes.
- Latex et avocat, banane, kiwi, châtaigne, sarrasin, papaye, figue, pêche, melon, cerise, raisin, etc.

Acariens, crevettes, escargots

Alain habite sur le littoral. Pas question pour lui de rater la dégustation de fruits de mer. Il lui arrive même de pêcher lui-même ses crevettes avec un pousseux. Quelle n'est pas sa surprise un beau jour d'été… Fini les crustacés. Sa bouche gratte, il a un œdème des lèvres et ressemble à Donald Duck. D'après ses dires, elles sont tellement gonflées qu'il n'arrive pas à articuler correctement. Il n'a jamais eu d'allergie alimentaire mais se sait allergique aux acariens. Lorsque, lors de son bilan chez l'allergologue, celui-ci lui explique le rapport entre crustacés et acariens et le risque d'allergie croisée, Alain tombe des nues.

Il existe des sensibilisations croisées entre les acariens, les escargots et la crevette.

Pour les uns, ils sont microscopiques et peuplent nos lits, nos canapés, notre habitat, ce sont les acariens. Pour les autres, ils sont baveux, ont des petites « cornes » rétractiles et atterrissent parfois dans nos assiettes, ce sont les escargots. Leur point commun : la tropomyosine à l'origine des allergies croisées entre ces arthropodes et ces gastéropodes. Comme si cela ne suffisait pas, d'autres surprises attendent les allergiques aux acariens avec les crustacés (principalement la crevette, avec l'apparition plutôt d'urticaire et d'œdème) ou les mollusques comme l'huître, la moule, la coquille Saint-Jacques, la palourde. Le risque est alors une réaction d'allergie alimentaire dite immédiate, c'est-à-dire apparaissant entre quelques minutes et jusqu'à deux heures après l'ingestion de l'allergène. Elle peut prendre la forme d'une urticaire, d'un œdème ou d'une gêne respiratoire avec, dans les cas les plus graves, l'apparition d'une anaphylaxie potentiellement grave.

Les allergies croisées sont des allergies à des substances qui se ressemblent chimiquement.

Désensibilisation : quel impact ?

Martine est allergique au pollen de bouleau. Elle ne peut manger ni pomme crue, ni fruits à noyaux. Elle se demande si elle pourra consommer ces fruits après avoir été désensibilisée à ce pollen d'arbre. La désensibilisation a un impact positif sur les symptômes respiratoires, mais pas sur les allergies alimentaires croisées.

Sensibilisations et allergies croisées entre aliments

- Arachide et les autres légumineuses (petit pois, soja, fève, haricot, lentille, lupin, pois chiche) et les fruits à coque (noisette, amande, noix, pistache, noix de cajou, noix de macadamia, noix du Brésil).
- Ail et oignon, ciboulette, poireau, asperge.
- Tomate et pomme de terre, poivron, paprika, aubergine.
- Moutarde et chou, radis, navet, raifort, rutabaga.
- Orange et clémentine, citron, pamplemousse.
- Lait de vache et lait de chèvre, de brebis, de jument, d'ânesse, viande de bœuf.
- Œuf de poule et œuf de caille, d'oie.
- Poulet et poissons.

Quel bilan ?

Ces trois exemples nous montrent l'importance du bilan allergologique. Dès les premiers symptômes en présence d'une allergie alimentaire, un réflexe : prendre rendez-vous pour des tests chez un allergologue. Ceux-ci vont permettre d'identifier les coupables et de déterminer la meilleure conduite à tenir, le risque éventuel et la nécessité ou non d'avoir sur soi une trousse d'urgence. Grâce à l'allergologie moléculaire, la différence entre une allergie vraie et une sensibilisation (avec ou sans allergie) croisée est facilitée. Lorsqu'il s'agit d'allergies croisées entres pollens, comme c'est le cas entre celui du bouleau et celui de la graminée la plus représentative qu'est la phléole, la biologie est également d'une grande aide. Elle permet, lors de la désensibilisation, de savoir quel allergène choisir face à des polyallergies.

Dr Catherine Quéquet
Allergologue

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

Les colorants capillaires peuvent provoquer des réactions allergiques sévères.

Antiseptiques et colorants capillaires : danger !

Les Journées dermatologiques de Paris, le plus grand congrès francophone de dermatologie, ont accueilli près de cinq mille participants du 11 au 15 décembre 2018. Une édition caractérisée par ses innovations qui témoignent d'une ouverture très large de la dermatologie. Lors d'une conférence intitulée « Cas cliniques de dermato-allergologie : nos plus beaux pièges ! », les Dr Pauline Pralong, Nadia Raison-Peyron et Florence Tétart ont présenté plusieurs cas cliniques de dermato-allergologie.

Réaction à un piercing

Une jeune femme de vingt-quatre ans, atopique, réalise un piercing de l'oreille. De la Biseptine est appliquée localement. Dans les jours qui suivent, un placard érythémateux prurigineux suintant apparaît autour du piercing puis des lésions infiltrées en plaques diffuses se manifestent. La patiente sera hospitalisée en dermatologie.

S'agit-il d'une poussée de dermatite atopique dans une forme nummulaire ? d'un eczéma nummulaire secondaire au processus infectieux ? d'un eczéma nummulaire secondaire à une allergie de contact ? d'un psoriasis ? ou bien d'autre chose ?

À retenir

- Penser à l'eczéma de contact allergique à la Biseptine ; allergènes en cause : chlorhexidine ou chlorure de benzalkonium, plus rarement alcool benzylique.
- Intérêt des explorations allergiques pour déterminer précisément l'allergène en cause et mettre en place les mesures d'éviction.
- Discuter les indications d'utilisation d'antiseptiques, notamment lors de soins du cordon, soins des plaies, des ulcères et des soins post-chirurgie cutanée.

Les explorations allergologiques reposent sur des tests épicutanés. Le diagnostic est le suivant : poussée d'eczéma nummulaire diffus compliquant un eczéma de contact allergique à la Biseptine. Pour la jeune femme, cette conclusion engendre une contre-indication de la Biseptine à l'avenir, ainsi que de tout topique contenant du chlorure de benzalkonium.

Heureusement, il existe des alternatives en cas d'allergie à la chlorhexidine : des antiseptiques iodés à base de povidone iodée (Bétadine), des antiseptiques chlorés à base d'hypochlorite de sodium (Dakin), de l'hexomédine ou de l'alcool.

Eczéma de contact à une coloration capillaire

Une patiente de trente-sept ans, asthmatique, porteuse d'un anneau gastrique et ayant déjà eu un eczéma de contact à une coloration capillaire (*patch test* positif à la p-phénylènediamine (PPD), réalise une coloration capillaire. Elle opte cette fois pour un produit sans PPD. Moins de vingt-quatre heures après, un eczéma vésiculo-pustuleux et suintant de la lisière du cuir chevelu apparait. Elle reçoit alors un traitement par Solupred (1 mg/kg/j pendant deux jours). L'œdème du visage et des paupières, le lendemain, la défigure littéralement. Le produit colorant qu'elle utilisait pour la première fois était Shine On noir, acheté en pharmacie (BioNike). Il ne contenait pas de PPD.

Concernant le bilan allergologique, il faut garder à l'esprit qu'il y a un risque fort de réactions croisées avec d'autres colorants ayant une structure proche. En outre, il convient de faire attention aux synonymes, comme par exemple diaminobenzène = phénylènediamine (1,4- diaminobenzène = PPD).

Certains produits qui précisent sur l'emballage que la couleur est à base de plantes peuvent prêter à confusion. Les phrases suivantes ont été recopiées d'un emballage de produit de coloration : « *Les pigments végétaux de PHYTO COLOR sont utilisés depuis l'Antiquité pour leurs propriétés colorantes : bois d'Inde, bois du Brésil, garance, genêt, coréopsis. Leur haute concentration assure une couleur éclatante de naturel et des reflets lumineux. Enrichie en extraits végétaux, sa formule soin nourrit en profondeur et protège la fibre capillaire pour des cheveux doux, souples et ultra brillants.* »

Les colorants capillaires peuvent provoquer des réactions allergiques sévères ! Il est donc indispensable de respecter les instructions suivantes.

- Ne vous colorez pas les cheveux si vous présentez une éruption cutanée sur le visage ou si votre cuir chevelu est sensible, irrité ou abîmé ; si vous avez déjà fait une réaction après avoir coloré vos cheveux ; si vous avez fait par le passé une réaction à un tatouage temporaire noir à base de henné.
- Portez des gants mono-usage lors de la préparation, de l'application et du rinçage du produit ;
- Les tatouages temporaires noirs à base de henné peuvent augmenter le risque d'allergies ;
- Ce produit ne convient pas aux personnes de moins de seize ans.

Heureusement, des alternatives existent avec les teintures de substitution végétales (Logona, Terre de Couleur, Couleurs Gaïa, Khadi) ou les colorations capillaires temporaires Dédicace.

Irène Lopez

À retenir

- Importance de l'examen cutané : recherche de vésicules en lisière du cuir chevelu.
- Attention aux réactions croisées (PPD/PTD).
- En cas de réaction violente : réaliser un *open test* ou raccourcir le délai de pose du patch.
- Test à la PPD.
- Attention aux colorations « pseudo » - végétales.

La rhinite allergique se caractérise , entre autres, par des éternuements à répétition.

Sternutation et rhinite allergique : comment s'en débarrasser ?

« J'ai le nez qui coule comme un robinet qui fuit. Je n'arrête pas d'éternuer. Mon budget mouchoirs explose chaque année un peu plus. » Autant de phrases qu'une personne atteinte d'une rhinite allergique répète à l'envi. C'est sans compter les signes qui l'accompagnent souvent : conjonctivite, asthme, nez irrité, troubles du sommeil. Certes, toutes les rhinites ne sont pas allergiques. Mais quand le diagnostic est posé, comment s'en sortir ? Explorons les nombreuses pistes proposées.

Le nez, vous dis-je…

Si l'on vous demande la vitesse d'une sternutation, répondez environ 16 km/heure. Que signifie ce terme peu utilisé ? Il s'agit de l'éternuement si invalidant. Celui-ci se déclenche, dans le cas d'une allergie, dès le contact avec l'allergène aérien (pneumallergène). Il est souvent accompagné d'une rhinorrhée (nez qui coule) et de démangeaisons nasales. Les narines s'obstruent, entraînant l'apparition d'une voix un peu nasillarde et d'une respiration bouche ouverte. Un contact quotidien induit des symptômes chroniques toute l'année, comme c'est le cas avec les acariens. L'allergie pollinique, en revanche, est saisonnière.

Qui sont les suspects ?

Toutes les rhinites ne sont pas allergiques. Le diagnostic repose sur la réalisation de *prick tests* chez l'allergologue et/ou le dosage des anticorps IgE spécifiques de chaque allergène. Ces examens sont toujours effectués après un interrogatoire minutieux. Celui-ci permet de cibler les facteurs déclenchants et le rythme annuel ou occasionnel de la rhinite, d'évaluer l'environnement de l'allergique et les signes cliniques associés comme l'eczéma et la conjonctivite.

Les tests cutanés (*prick-tests*) sont à la base de l'enquête allergique.

Parallèlement il faut rechercher d'autres causes en fonction d'un contexte infectieux, hormonal, professionnel. Le consensus ARIA (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma) permet une classification des rhinites et standardise la prise en charge. Selon plusieurs études, il est établi que 60 à 80 % des personnes asthmatiques présentent une rhinite. Comme le signale le consensus ARIA : *« Tout patient qui présente une rhinite persistante doit bénéficier d'un suivi comportant une mesure de la fonction respiratoire. »*

Les coupables sous « haute surveillance »

Le traitement de la rhinite allergique repose sur trois axes.
Aucun d'entre eux ne doit être négligé.

Améliorer son environnement

L'éviction de l'allergène est adaptée à chaque situation, au mieux renforcée par les recommandations d'un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI) au domicile de l'allergique.

Acariens

- Aérer matin et soir, aspirer avec un appareil équipé d'un sac et de préférence d'un filtre HEPA (haute efficacité pour les particules aériennes). La température devrait ne pas dépasser 19 °C et un taux d'humidité relatif de 75 % est conseillé.
- Bannir les éléments de la literie en plumes ou une moquette en laine.
- Utiliser des housses antiacariens conseillées par l'allergologue. Celles proposées dans le commerce n'ont aucune utilité.
- Éviter de diffuser huiles essentielles et acaricides. Ils ont la réputation de polluer l'air intérieur.

Animaux

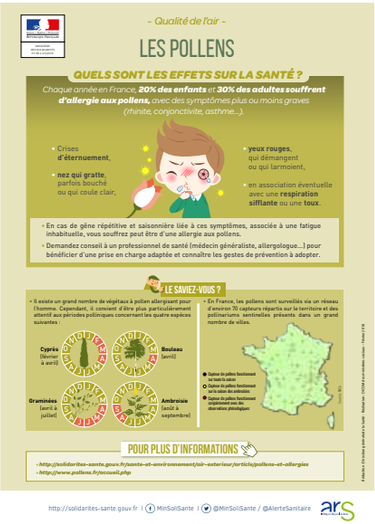
Les poils de votre animal de compagnie peuvent être source d'allergie.

- Se lover au creux de son lit ou dans le canapé avec son animal n'est pas recommandé quand on y est allergique. Il faut même lui interdire l'accès à la chambre. Le laver régulièrement et bien aspirer les pièces où il circule font aussi partie des mesures à mettre en place.

- Il faut parfois se résoudre à le placer dans un autre foyer si toutes ces solutions et le traitement se révèlent inefficaces.

Moisissures
- Éviter les endroits qui allient chaleur et humidité.
- Les taches noires peuvent être nettoyées avec de l'eau de javel diluée à 1/10.
- L'envahissement massif des murs nécessite l'intervention d'une société spécialisée.

Pollens
- Ne pas se promener par temps sec et venteux.
- Se laver les cheveux.
- Consulter le site Pollens.fr.



Prendre les bons traitements

La prise médicamenteuse répond à des critères définis par le fameux protocole ARIA. Il s'agit de la prise d'antihistaminiques et de corticoïdes locaux en intra–nasal. Attention, les corticoïdes injectables à effet retard n'ont absolument pas leur place dans le traitement de la rhinite allergique, ils génèrent beaucoup trop d'effets secondaires. Quant aux vasoconstricteurs locaux, ils n'ont pas d'indication dans la rhinite allergique.

Pour en savoir plus

- Conseillers médicaux en environnement intérieur : www.cmei-france.fr
- Réseau national de surveillance aérobiologique : www pollens.fr
- Médicaments autorisés pendant la grossesse : demandez à votre médecin ou consultez le centre de référence sur les agents tératogènes : www.lecrat.org

La désensibilisation

La désensibilisation est désormais préconisée uniquement par voie sublinguale. Les gouttes sont remboursées à hauteur de 30 % et les comprimés à hauteur de 15 % (pour l'instant). Rapprochez-vous de votre mutuelle pour connaître les conditions de prise en charge. Le traitement dure entre trois et cinq ans. Pour les allergènes « domestiques », la prise est quotidienne tout au long de l'année. Pour les pollens, le protocole dure quelques mois mais se répète plusieurs années de suite. En l'absence d'amélioration, l'indication est réévaluée, surtout si vous êtes multiallergique.
Les comprimés, réservés aux allergies aux graminées et aux acariens, sont prescrits sur ordonnance. Le produit est disponible en pharmacie. Une obligation : le premier comprimé est toujours administré au cabinet de l'allergologue. Depuis peu, il est stipulé sur les protocoles de désensibilisation par voie sublinguale qu'il n'est plus nécessaire d'être à jeun. Il ne faut cependant pas boire ou manger dans les cinq à dix minutes qui suivent. Le produit doit être gardé deux minutes sous la langue. Certains extraits allergéniques (animaux par exemple) sont moins performants que d'autres (acariens, pollens) et il faut également en tenir compte. En cas d'asthme avéré, la désensibilisation est indiquée uniquement s'il est stabilisé et avec un volume expiratoire maximal par seconde supérieur à 70-80 % de la valeur théorique.

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 ☐ Je ré-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 pour les particuliers et 50 euros pour les institutions, firmes.

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

AFPRAL Association Française pour la Prévention des Allergies

ALM 3

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

Muffins aux légumes, sans lait, sans gluten, sans œufs. Simples et délicieux, pratiques pour les pique-niques en famille ou entre amis, faciles à emporter au bureau, et le soir en complément d'une soupe de légumes si l'on souhaite dîner léger. Attention, ils contiennent du soja.

Ingrédients pour 12 muffins aux légumes

- 2 yaourts au soja nature
- 3 pots de yaourt de farine de sarrasin
- 1/2 pot de yaourt d'huile de coco tiédie ou d'huile d'olive
- 1/2 poivron rouge
- 1 petite courgette
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe de psyllium
- 2 cuillères à soupe de curcuma
- 1/2 sachet de poudre à lever sans gluten
- Sel

- Détailler les échalotes et le demi-poivron rouge. À l'aide d'un robot adapté ou d'un éplucheur, transformer la courgette en spaghettis. Réserver au réfrigérateur.
- Dans un saladier, vider les 2 pots de yaourt au soja nature, ajouter le curcuma, bien mélanger le tout à l'aide d'un fouet.
- Utiliser les pots de yaourt vides pour doser la farine de sarrasin (3 pots). Ajouter l'équivalent d'un demi-pot d'huile de coco tiédie ou d'huile d'olive.
- Verser la poudre à lever et mélanger. Ajouter le sel en fonction de votre goût, ne pas hésiter à goûter la pâte. En dernier, incorporer délicatement les légumes afin de ne pas écraser les courgettes.
- Utiliser des moules en papier, en plus de la plaquette à muffins traditionnelle. La recette ne contenant pas d'œufs, le démoulage sera plus facile et évitera d'émietter les muffins.
- Préchauffer le four 5 minutes à 180 ° et cuire ensuite 25 minutes à 180 °.

Bonne dégustation.

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

Ripolin
DEPUIS 1888

Chambre d'enfants

Peinture à base de résine végétale à hauteur de 97%

- **DIMINUE** LE RISQUE D'ALLERGIES
- **PRÉSERVE** LES PERFORMANCES
- À BASE DE **RÉSINE VÉGÉTALE**
- **CAPTE** LE FORMALDÉHYDE
- FABRIQUÉ EN **FRANCE**

Testeur
75 mL

±25m²
2,5L

±5m²
0,5L

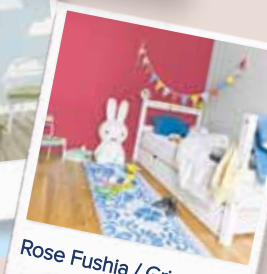
±25m²
2,5L

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.

Bleu Ciel



Rose Fushia / Gris Souris

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. 02/2019.