

## VRAI/FAUX

**Une allergie n'est jamais grave.**

**Faux.** Si elles ne sont pas prises en charge, certaines réactions allergiques peuvent entraîner la mort. C'est le cas du choc anaphylactique ou d'un asthme non ou mal traité.

**Une allergie peut disparaître avec les années.**

**Vrai.** Ainsi, certaines manifestations allergiques s'améliorent, voire disparaissent, à la puberté ou lors d'une grossesse, comme c'est souvent le cas pour l'asthme.

**Les produits dits « hypoallergéniques » conviennent aux personnes allergiques.**

**Faux.** Ils sont seulement faits pour les personnes qui ont une « peau sensible ».

**Les allergiques aux pollens de bouleau souffrent plus souvent d'une allergie à la pomme.**

**Vrai.** De même, une allergie à certains aliments (banane, avocat, kiwi, châtaigne...) est plus fréquente en cas d'allergie au latex. On appelle ces réactions des allergies croisées.

**Une allergie peut être reconnue comme maladie professionnelle.**

**Vrai.** C'est le cas par exemple d'une allergie au ciment pour un maçon ou d'une allergie à certains colorants pour une coiffeuse.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité française, la santé en toute confiance

## Mieux connaître les allergies



L'OMS classe aujourd'hui les allergies au quatrième rang des maladies les plus fréquentes dans le monde. En France, elles toucheraient 10 à 20 % de la population. Et ces chiffres vont crescendo. Il est pourtant possible d'agir !

## → Une allergie, c'est quoi ?

C'est une réaction excessive du système immunitaire (défenses de l'organisme) à une substance extérieure, appelée allergène. Elle peut débuter à tout âge, mais elle est plus fréquente chez l'enfant et peut disparaître à l'âge adulte. Un enfant dont les deux parents sont allergiques a 50 % de risque de le devenir lui-même.

## → Comment peut se manifester une allergie ?

Selon la façon dont l'allergène entre en contact avec le corps, l'allergie peut se traduire par des symptômes :

- **Respiratoires** : asthme, rhume des foins (ou « rhinite allergique »).
- **Oculaires** : conjonctivite.
- **Cutanés** : eczéma, urticaire.
- **Digestifs** : douleurs abdominales, vomissements, diarrhées, retard de croissance chez le nourrisson.
- **Généraux** : œdème de Quincke (le visage gonfle, la langue aussi, on peut avoir du mal à respirer), choc anaphylactique (la tension artérielle chute, le pouls s'accélère, sensation de malaise avant de perdre connaissance).

## → Quels sont les principaux coupables ?

- **Dans l'air** : acariens, moisissures, pollens, blattes, protéines animales présentes dans le pelage, la salive et l'urine des chats, chiens, rongeurs et chevaux.
- **Dans les aliments** : surtout le lait, l'œuf et l'arachide pour l'enfant.
- **En contact avec la peau** : métaux (nickel, mercure...), composants des cosmétiques (lanoline, colorants, colophane...).
- **Les insectes piqueurs** : réaction à un venin (guêpe, fourmi, frelon...) ou à une sécrétion salivaire lors de la morsure (moustique, taon, puce...).
- **Les médicaments** : antibiotiques et produits anesthésiques surtout, mais tous sont susceptibles de provoquer une allergie.

## → Comment se soigner ?

Identifier le ou les allergènes responsables relève de l'allergologue. Il s'aide d'un **interrogatoire**, de **tests cutanés** (prick-tests, intradermo-réactions, patch-tests) et d'une **prise de sang** (recherche d'IgE spécifiques). Le seul traitement radical consiste ensuite à éliminer l'allergène de son environnement, mais une éviction totale n'est pas toujours possible. Le traitement des symptômes de l'allergie peut être local (bronchodilatateur, collyre, gouttes nasales...) ou général (comprimés ou injections d'antihistaminique et/ou de corticoïdes...). En complément, certaines mesures aident à espacer les poussées, comme éviter les vêtements en laine et bien hydrater sa peau en cas d'eczéma, ou fuir le tabac en cas d'asthme, de rhume des foins ou de conjonctivite allergique. L'allergologue peut proposer une désensibilisation lorsque les symptômes demeurent importants malgré le traitement.

Possible dès l'âge de 5 ans, la désensibilisation consiste à prendre des doses croissantes de l'allergène en cause (injection sous la peau ou gouttes sous la langue). Elle dure trois à cinq ans et permet d'atténuer, voire de faire disparaître, les symptômes. En cas de risque de réaction générale grave (œdème de Quincke, choc anaphylactique), il faut toujours avoir sur soi un « **kit d'urgence** » (seringues prédosées ou stylo auto-injecteur d'adrénaline). En prévention, les enfants qui appartiennent à une famille d'allergiques ne doivent pas bénéficier d'une alimentation diversifiée avant le 4<sup>e</sup> mois. Et pour tous, il faut également éviter les facteurs irritants : fumée de cigarette, pics de pollution, accumulation de peluches, manque d'aération de la maison, animaux domestiques, utilisation de savon parfumé et/ou non doux.



## POUR EN SAVOIR +

- [www.allergienet.com](http://www.allergienet.com), dirigé par des allergologues, ce site aborde tous les types d'allergies et donne des conseils pratiques.
- *Les Allergies de l'enfant*, du Dr Étienne Bidat et Christelle Loigerot, éditions Milan, 2003. Cent réponses pour comprendre et combattre les allergies de l'enfant.
- *Peut-on prévenir les allergies ?* du Dr Pascal Demoly, éditions Arnaud Franel, 2001. Un tour de la question, complet et clair, pour découvrir les mécanismes de l'allergie et savoir quoi faire en prévention.