Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

Allergies – expliquées simplement

Auteurs

Equipe des services spécialisés
aha! Centre d'Allergie Suisse

Avec le soutien spécialisé de:

Prof. Dr méd. Arthur Helbling
Spécialiste FMH en allergologie et immunologie clinique,
Clinique universitaire de rhumatologie, d'immunologie clinique
et d'allergologie, Hôpital de l'Ile Berne, service d'allergologie à
l'Hôpital Ziegler de Berne, réseau hospitalier bernois

Impressum

Editrice: Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

Images/Photos: SGE, AGATE e.V., fotolia, iStockphoto

Tranduction: Malak Jmmo

Cette brochure est disponible dans les langues suivantes:
Allemand, anglais, italien, albanais, portugais, serbe-croate-bosniaque, turc, arabe et en tamoul

© by Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse, janvier 2015

Contenu

4 Qu'est-ce qu'une allergie?

4 Troubles dermatologiques et respiratoires liés à l'allergie

6 Comment une allergie se produit-elle?

6 Que puis-je faire?

7 Informations générales importantes

9 Allergie pollinique/rhume des foins

10 Allergies alimentaires

12 Intolérances alimentaires

16 Allergie aux venins d'insectes

17 Allergie aux acariens de la poussière domestique

19 Allergie aux animaux

20 Allergie au latex

21 Allergie médicamenteuse

23 Anaphylaxie

24 Prévenir les allergies

26 Produits certifiés pour les personnes concernées

Qu'est-ce qu'une allergie?

Pour protéger notre santé, notre corps dispose d'un système immunitaire. Il est responsable de reconnaître et d'éliminer les substances étrangères dans le corps. C'est grâce à lui que nous ne sommes pas toujours malades. Mais il se peut qu'il combatte des substances en soi inoffensives pouvant ainsi déclencher une allergie. Ces substances sont appelées allergènes. Quand les personnes sensibles entrent en contact avec ces allergènes en les touchant, par ingestion ou par inhalation, leur organisme développe une réaction de défense inappropriée qu'on appelle allergie. Les divers symptômes allergiques sont provoqués par cette réaction à la substance étrangère. Une allergie, ou affection allergique, est une réaction d'hypersensibilité du corps contre des protéines naturelles provenant des produits d'origine végétale ou animale. La réaction du corps contre des substances chimiques est moins fréquente.

Les allergies suivantes sont les allergies les plus fréquentes en Suisse:

- Allergie pollinique (pollen)
- Allergie aux acariens de la poussière domestique et à d'autres acariens
- Allergie alimentaire
- Allergie aux venins d'insectes
- Allergie aux animaux
- Allergie au latex (ingrédient du caoutchouc)
- Allergie médicamenteuse
- Allergie aux moisissures
- Allergie au nickel
- Allergie au parfum et conservateurs

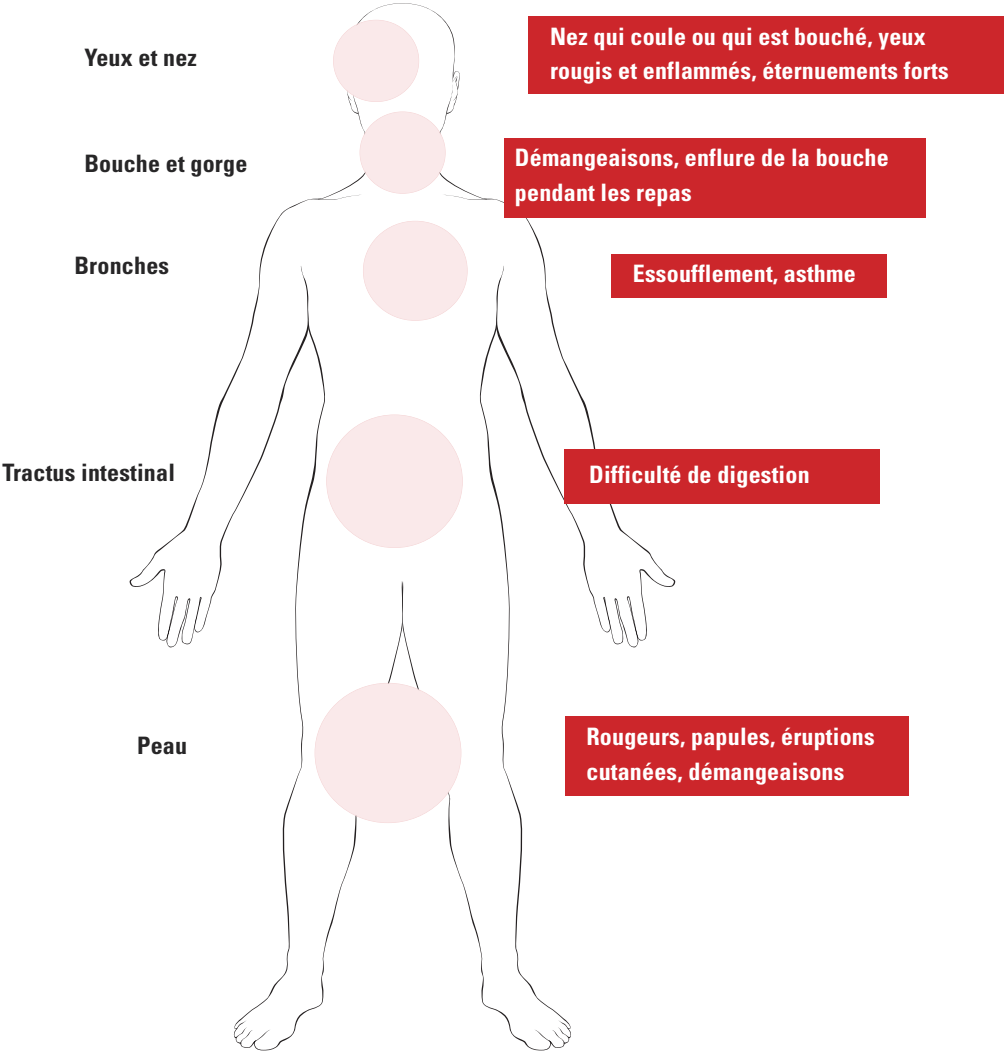
La tendance à développer une allergie, un eczéma atopique ainsi qu'un asthme allergique est directement liée à une prédisposition génétique. Si un membre de la famille présente un asthme, un eczéma atopique ou une allergie, il y a un risque réel pour les autres membres de la famille d'en développer également un/une.

Troubles dermatologiques et respiratoires liés à l'allergie

Eczéma atopique
Normalement, il y a une fonction barrière de la peau afin qu'elle ne se dessèche pas et qu'aucune substance étrangère ne puisse y entrer. En cas d'eczéma atopique cette protection est troublée. Il s'agit d'une maladie dermatologique qui provoque que la peau dégage moins de matière graisse et perd plus d'humidité. Cela provoque des modifications appelées eczéma. L'eczéma atopique est aussi appelé neurodermatite. Des eczémas (éruptions cutanées) apparaissent par poussées. Plus de la moitié des personnes souffrant d'eczéma atopique développent des symptômes au cours de leur première année de vie. L'eczéma atopique ne peut pas être guéri. La prédisposition génétique ne disparaît jamais. Par contre, les eczémas disparaissent souvent à l'âge adulte.

Asthme allergique
L'asthme est une maladie respiratoire provoquant des modifications inflammatoires irritant les poumons, ce qui entraîne des insuffisances respiratoires. Les muscles et les voies respiratoires se rétrécissent. Cela entraîne la formation de gonflements et mucus dans les voies respiratoires. La respiration devient difficile et fatigante. L'asthme peut se déclarer à tout âge. Si une allergie pollinique, aux acariens de la poussière domestique ou aux animaux ne bénéficie pas d'un traitement approprié, le risque de développer de l'asthme augmente.

Les symptômes allergiques peuvent apparaître dans différents endroits du corps et dans divers organes:



Comment une allergie se produit-elle?

Tout le monde peut développer une allergie. Si un parent ou les frères et sœurs présentent une allergie, le risque de développer une allergie est plus élevé.

1. Le système immunitaire décide lors d'un contact avec un allergène si celui-ci est étranger et néfaste pour le corps.

2. Le sang produit des anticorps IgE contre les allergènes.

3. S'il y a un autre contact avec cet allergène, celui-ci est reconnu par les anticorps IgE. Le système immunitaire déclenche une alarme et une réaction dite allergie.

Les allergies ont fortement augmenté globalement au cours des dernières années et décennies. Les raisons n'en sont pas encore définitivement élucidées. Mais il apparaît clairement que la vie est devenue plus propre dans les pays industrialisés grâce à des services hygiéniques et sanitaires améliorés. C'est pourquoi le système immunitaire entre moins fréquemment en contact avec des bactéries et virus et doit par conséquent combattre moins de maladies. Ceci dit, il cherche de nouvelles tâches et réagit de manière hypersensible à des substances en soi inoffensives, comme par exemple les pollens.

Que puis-je faire?

Ressentez-vous des troubles décrits dans cette brochure et êtes-vous en affecté/e? Dans ce cas:

1. Notez les troubles dont vous souffrez et clarifiez quand ils apparaissent. Servez-vous du questionnaire ci-joint.

2. Si les troubles vous dérangent, contactez votre médecin pour obtenir d'autres éclaircissements. Lorsque l'on soupçonne une allergie, on peut procéder à un test cutané qui examine les allergènes sur la peau. Si l'emplacement de test rougi, gonfle et démange, le test est dans la plus part des cas positif. Lors d'un test sanguin, on détermine dans le sang la présence d'anticorps IgE.

Traitement

Le médecin peut prescrire des médicaments appropriés pour traiter les symptômes. En cas de quelques allergies (p. ex. aux pollens, venins d'insectes), les personnes atteintes peuvent suivre un traitement par immunothérapie spécifique. Celle-ci est aussi dénommée désensibilisation. L'objectif est d'habituer le corps aux substances étrangères (allergènes). Dans cette thérapie, l'allergène est administré par une seringue, par comprimés ou gouttes. Elle dure entre trois et cinq ans. Elle a pour but d'atténuer ou éliminer les symptômes.

Passeport d'allergie
Quand une allergie grave a été diagnostiquée, votre médecin vous délivre un passeport d'allergie (passeport d'urgence). Il est disponible en Suisse en français/anglais, allemand/anglais et en italien/anglais. Ayez toujours sur vous votre passeport d'allergie, de préférence dans votre porte-monnaie, afin de pouvoir le montrer lors d'une situation d'urgence.

Médecin
En cas de suspicion d'une allergie, le médecin de premier recours ou pédiatre peut effectuer des premiers examens. Pour certains examens, il peut vous envoyer chez un spécialiste (allergologue).

Cas d'urgence
Dans une situation d'urgence, appelez sans tarder votre médecin ou une ambulance (téléphone 144).

Frais
Les frais pour les examens allergologiques sont payés en Suisse par l'assurance obligatoire des soins. Les frais pour les médicaments ne sont par contre pas toujours payés. Votre médecin ou pharmacien peut vous donner des renseignements détaillés à ce sujet. Le traitement par immunothérapie spécifique (désensibilisation, voir page 6: «Que puis-je faire?») est également payé par l'assurance obligatoire des soins.

Contacts/Adresses

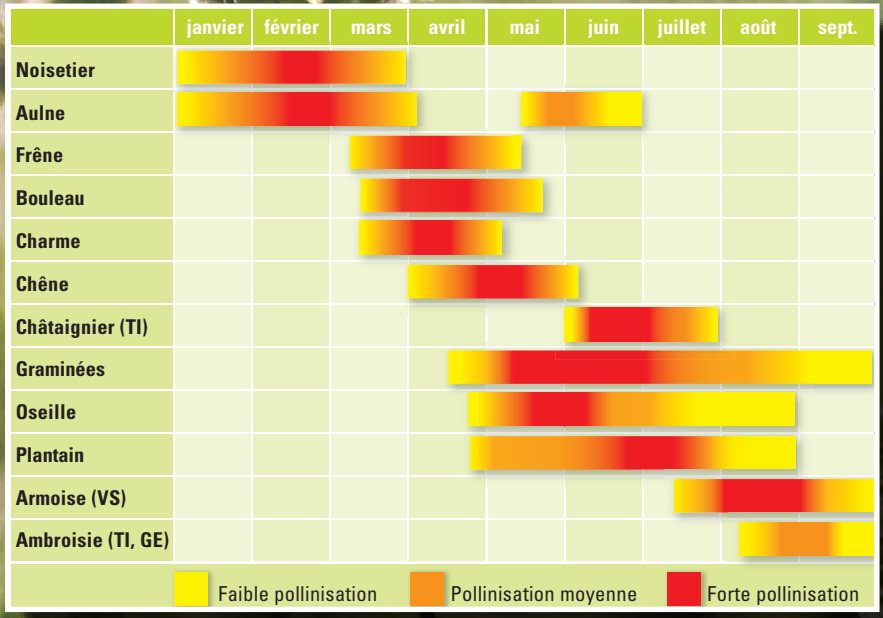
aha! Centre d'Allergie Suisse

- Consultation gratuite
  aha!infoline 031 359 90 50, info@aha.ch
- Des brochures détaillés au sujet de diverses allergies, de l'asthme, de l'eczéma atopique et d'intolérances
- Des groupes d'échange dans diverses villes suisses
- Le site web fournissant de nombreuses informations et offres de formation: www.aha.ch

Services de consultation:

- Consultations-parents-enfants (www.muetterberatung.ch)
- Service social de la commune
- Services spécialisés de migration ou d'intégration dans les communes, régions et cantons
- Migesplus
  www.migesplus.ch – la plate-forme Internet multilingue d'informations sur la santé

Calendrier pollinique



Allergie pollinique/rhume des foins

Lors d'une allergie pollinique, l'inhalation d'une petite quantité de pollens provoque une réaction allergique. Les pollens sont de minuscules granules libérés par les plantes. Au printemps et en été, les pollens sont visibles en tant que couche jaune sur les tables, voitures et rebords de fenêtre.

Les symptômes peuvent apparaître dès que les premiers arbres et buissons fleurissent. Cela peut déjà être le cas en janvier ou février. Une personne souffrant d'allergie pollinique peut être allergique à une ou à plusieurs plantes. C'est pourquoi quelques personnes allergiques n'ont des symptômes qu'au printemps, d'autre seulement en été. Mais il se peut aussi qu'une personne souffre de janvier à septembre.

Symptômes

- Attaques d'éternuement
- Ecoulement nasal (rhinite)
- Nez démangeant, rougi et douloureux
- Yeux larmoyants et qui picotent
- Yeux enflammés, rougis et douloureux
- Picotements, démangeaisons et impression de gonflement aux lèvres, à la langue, au palais et au pharynx
- Démangeaisons à l'intérieur de l'oreille
- Difficultés respiratoires en plein air et la nuit
- Toux (en faisant du sport, tôt le matin ou en plein air)
- Asthme

Traitement

Le traitement médicamenteux des symptômes devrait être administré tous les jours durant la saison des pollens, même lors de jours de mauvais temps. Ils sont disponibles sous forme de comprimés, spray nasal ou collyre. Une désensibilisation (traitement par immunothérapie spécifique) peut aussi être utilisée pour soulager les symptômes (voir page 6).

Trucs et astuces

- Les symptômes sont plus forts à l'air libre que dans l'appartement.
- Avant une averse, l'humidité de l'air est très élevée. Les grains de pollen absorbent beaucoup d'humidité et éclatent. C'est pourquoi la concentration de pollen à l'air est très élevée avant une averse, et de nombreuses personnes allergiques aux pollens présentent des forts symptômes.
- Faire du courant d'air dans les pièces 2 à 3 fois par jour.
- Mettre des chapeaux et lunettes de soleil en plein air.
- Se laver les cheveux avant de se coucher.
- Ne pas sécher le linge à l'extérieur.
- Tout type de sport d'intérieur convient.

Allergies alimentaires

Des produits alimentaires peuvent aussi déclencher des allergies. Des réactions allergiques peuvent être causées par contact avec la peau avec un produit alimentaire, par un repas ou par l'inhalation de minuscules particules.

Quels produits alimentaires déclenchent fréquemment des allergies?
Des allergies alimentaires peuvent apparaître à tout âge.

Les déclencheurs typiques auxquels les petits enfants réagissent:
Lait de vache, œufs, cacahuètes et noix

Les déclencheurs typiques auxquels les adolescents et adultes réagissent:
Pommes, noisettes, kiwi, pèche, céleri, carottes, poissons, cacahuètes, soja, crustacés

Symptômes

- Des démangeaisons, une sensation pâteuse et/ou des gonflements des lèvres et dans la bouche et la gorge
- Urticaire, éruption cutanée, gonflements
- Nausée, vomissement, crampes abdominales
- Diarrhée
- Essoufflement, asthme
- Palpitations cardiaques
- Sensation de faiblesse, effondrement

Traitement
Des allergies alimentaires ne peuvent pas être guéries. Il faut donc renoncer à des produits alimentaires déclenchant la réaction allergique. Les personnes souffrant de graves réactions allergiques reçoivent des médicaments d'urgence de leur médecin, qu'ils doivent toujours emporter avec eux.

Trucs et astuces

- Certains aliments comme des fruits et légumes, p. ex. des pommes ou carottes, sont fréquemment bien tolérés lorsqu'ils sont cuits.
- Des fruits pelés ou coupés sont mieux tolérés.
- Lors des visites au restaurant ou des invitations en famille ou entre amis, instruisez exactement les hôtes sur vos allergies.
- Contrôlez la liste des ingrédients avant chaque achat, même si l'aliment est utilisé depuis longtemps.

Comment les déclencheurs d'allergie sont-ils mentionnés sur l'emballage?
En Suisse et dans l'Union européenne, 14 ingrédients alimentaires doivent être mentionnés obligatoirement sur l'emballage. Si un de ces ingrédients a été utilisé lors de la production, il doit être indiqué et souligné sur la liste des ingrédients.

Il se peut que des quantités minimales d'un aliment se mélangent à un autre, parce qu'ils ont p. ex. été produits avec les mêmes machines. Ce fait est déclaré par « Peut contenir des traces de ...» ou «Peut contenir de ...». Il est p. ex. écrit sur un emballage de chocolat au lait «Peut contenir des traces de noisettes».

Déclencheurs fréquents d'allergies alimentaires

Exemple d'une liste des ingrédients d'un aliment

Sauce à salade à la française
Huile de tournesol 41%, eau, vinaigre, sel de cuisine, **moutarde**, **jaunes d'œufs pasteurisés**, sucre, amidon de maïs modifié, oignons, épaississant (gomme xanthane, farine de graines de guar), extrait de levure, ail.

Déclencheurs d'allergies et intolérances alimentaires

Ces 14 ingrédients alimentaires doivent être mentionnés obligatoirement sur l'emballage:

- Céréales contenant du gluten, telles que blé, seigle, orge, avoine, épeautre, amidonnier, kamut, épeautre vert, engrain, triticale, p. ex. aussi sur l'emballage du couscous et des produits de boulangerie
- Lait (y compris le lactose), p. ex. dans le yaourt, fromage ou dans les produits de boulangerie
- Œufs, p. ex. dans les pâtes et gâteaux
- Poisson, p. ex. truites, harengs et pangasius
- Crustacés, p. ex. crabes, homards
- Fèves de soja, p. ex. tofu, sauce au soja
- Fruits à coque (noix), c'est-à-dire amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix et châtaigne du Brésil, pistaches, noix de macadamia et noix du Queensland, p. ex. dans le chocolat, biscuit et dans les produits de boulangerie
- Graines de sésame, p. ex. dans la cuisine asiatique
- Céleri, p. ex. dans les sauces et soupes
- Moutard, p. ex. dans les sauces à salade et d'autres
- Cacahuète, p. ex. dans d'autres noix ou dans des produits de confiserie
- Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l exprimés en SO_2, p. ex. dans le vin ou des fruits séchés
- Lupin, p. ex. dans un mélange de farine
- Mollusques, p. ex. bivalves, escargot

Tous les ingrédients constitués de ces composants indiqués ci-dessus sont aussi à mentionner.

Intolérances alimentaires

Il faut distinguer les allergies alimentaires des intolérances alimentaires. En cas de réactions d'intolérance des troubles désagréables apparaissent mais ils ne mettent pas la vie en danger. Les intolérances alimentaires ne peuvent pas être détectées par un test d'allergie. Si vous souffrez des troubles décrits dans ce chapitre, veuillez vous adresser à votre médecin pour effectuer d'autres examens. Cette brochure traite les quatre intolérances alimentaires suivantes: l'intolérance au lactose, la maladie cœliaque, l'intolérance à l'histamine et la malabsorption du fructose.

Intolérance au lactose

Le lait ainsi que les produits laitiers contiennent du lactose (sucre de lait). Si nous le mangeons ou buvons, le lactose est décomposé lors de la digestion. Cette décompensation s'effectue à l'aide d'une enzyme digestive: la lactase. Lors d'une intolérance au lactose (intolérance au sucre contenu dans le lait), la lactase n'est pas produite ou du moins pas en quantité suffisante. C'est pourquoi le lactose n'est plus digéré suffisamment.

Symptômes

- Douleurs abdominales, crampes abdominales
- Diarrhée
- Ballonnement, flatulence («péter»)
- Nausée

Traitement

- Utiliser en cuisine et en pâtisserie des aliments spéciaux sans lactose. Aujourd'hui, les supermarchés et les magasins d'aliments de santé proposent un large éventail de laits, yaourts, crème et mozzarella délactosés et bien d'autres produits.
- Eviter les produits laitiers de vache contenant du lactose. Eviter aussi les produits de lait de brebis, de chèvre ou de jument contenant également du lactose.
- Les produits transformés (p. ex. saucisses, charcuterie en tranches, sauces à la viande, produits de boulangerie, pâtisserie) peuvent contenir du lactose. Celui-ci doit être déclaré dans la liste des ingrédients.
- Afin de pouvoir consommer sans gêne des produits laitiers contenant du lactose au restaurant, l'enzyme lactase peut être prise sous forme de comprimés ou en poudre. Vous le recevez dans une pharmacie.

Trucs et astuces

- Le fromage à pâte dure comme le parmesan ou le sbrinz et le beurre sont naturellement dépourvus de lactose, et en général bien tolérés par la majorité des personnes atteintes d'une intolérance au lactose.
- Une faible quantité de produits laitiers est souvent bien tolérée. Testez votre seuil de tolérance.
- Informez vos amis et parents de votre intolérance au lactose.
- Demandez toujours au restaurant si les plats contiennent du lait ou des produits laitiers.
- Certaines cultures ne consomment presque pas de lait ou des produits laitiers. Pensez à des plats typiques étant appropriés pour vous.
- Les aliments contenant du lactose sont mieux tolérés lorsqu'ils sont pris ensemble avec des aliments riches en lipides et en protéines.

Maladie cœliaque (intolérance au gluten)

L'intolérance au gluten/la maladie cœliaque est une réaction du système immunitaire au gluten (un composant de différentes sortes de céréales). Le gluten attaque la muqueuse de l'intestin grêle. Si un strict régime sans gluten est maintenu, il est en général possible de vivre sans symptômes.

Symptômes

Chez les adultes:

- Douleurs abdominales, crampes abdominales
- Diarrhée
- Constipation
- Ballonnement, flatulence («péter»)
- Carences (p. ex. carence en fer avec par conséquence une anémie)
- Fatigue
- Troubles de la concentration

Chez les enfants:

- Aucune prise de poids ou même perte de poids
- Croissance ne correspondant pas à leur âge
- Retard dans leur développement
- Douleurs abdominales, crampes abdominales
- Diarrhée
- Constipation
- Pleurnicheries, manque d'énergie

Traitement

- Les céréales suivantes contiennent du gluten et doivent être évitées, même si elles ont été transformées ou si elles sont présentes dans d'autres aliments: blé, épeautre, orge, seigle, avoine, kamut, engrain, épeautre vert, amidonnier et triticale.
- Les aliments non transformés suivants ne contiennent pas du gluten: riz, maïs, millet, fonio, sorgho, sarrasin, quinoa, amarante, teff, légumes, fruits, viande, poisson, œufs, lait, fruits à coque (pois chiche, fèves de soja, haricot, petit pois, lentilles), lupins et graines et noyaux (graines de lin, graines de courge, noix, graines de tournesol, etc.), pommes de terre, topinambour, sagou, manioc, tapioca. Veillez à ce qu'ils ne contiennent pas de traces de céréales contenant du gluten.

Trucs et astuces

- Toujours lire la liste des ingrédients de tous les produits, également celle des produits que vous utilisez depuis longtemps. Si certains produits contiennent de la farine, de l'amidon du blé, du malt d'orge ou d'autres ingrédients contenant du gluten, il faut les omettre.
- Attention à la farine du blé et aux autres céréales contenant du gluten pour la cuisine et la pâtisserie.
- En tant qu'alternative, manger des aliments totalement exempts de gluten et les utiliser également pour la cuisine et la pâtisserie. Une grande variété de produits sans gluten comme la farine ou le muesli sans gluten et bien plus encore est disponible au supermarché et dans les magasins de produits de santé naturels.
- Informez vos amis et parents de votre maladie cœliaque.
- Demandez toujours au restaurant si les plats contiennent du gluten (farine, céréales, amidon du blé, etc.).
- Certaines cultures consomment beaucoup du maïs, du riz et d'autres aliments sans gluten étant appropriés pour vous.

Malabsorption du fructose

La plupart des aliments végétaux contient du fructose. Surtout les fruits, les jus de fruits et le miel contiennent des quantités importantes de fructose. Normalement, le fructose est absorbé par les cellules intestinales sans problèmes. En cas de malabsorption du fructose, le fructose ne peut pas être absorbé en quantités suffisantes par les cellules intestinales.

Symptômes

- Nausée
- Douleurs abdominales, crampes abdominales
- Ballonnement, flatulence («péter»)
- Diarrhée
- Constipation
- Vomissement

Traitement

- Surtout les fruits et les jus de fruits contiennent beaucoup de fructose. Il est recommandé de les manger resp. boire seulement en des petites quantités ou de les omettre complètement. Les salades et légumes sont souvent mieux tolérés.
- Les fruits séchés contiennent beaucoup de fructose. Il est mieux de les omettre ou de les consommer seulement en des petites quantités.

Trucs et astuces

- La gomme à mâcher contenant des édulcorants tels que le sorbitol peut aggraver les symptômes. Il faut les omettre pour quelques jours afin de pouvoir observer si les symptômes disparaissent.
- Attention: les boissons et aliments contenant des édulcorants artificiels contiennent beaucoup de fructose. Préférer des boissons non sucrées ou seuls des produits avec du sucre naturel.
- La banane est normalement bien tolérée.
- Le fructose est en général mieux toléré s'il est pris ensemble avec des aliments riches en lipides et en protéines. En association avec le dextrose (glucose) le fructose est mieux absorbé.

Intolérance à l'histamine

L'histamine est présente dans différents aliments, surtout les produits transformés. Il s'agit des produits qui ont subi un processus de maturation (fromage, saucisses, vin, etc.). Normalement, l'histamine est bien absorbée par le corps. Lors d'une intolérance à l'histamine, trop d'histamine entre dans le corps et l'absorption s'en retrouve perturbée.

Symptômes

- Rougeurs soudaines
- Douleurs abdominales, nausée, vomissement, diarrhée
- Vertige, tachycardie
- Chez les femmes: troubles graves de la menstruation
- Nez qui coule
- Maux de tête, migraine
- Yeux rouges

Traitement

Les aliments riches en histamine devraient seulement être consommés en des petites quantités ou être omis complètement. Testez si et combien d' aliments vous pouvez tolérer.

Trucs et astuces

- Eviter l'alcool.
- Manger seulement de la viande et du poisson frais. Eviter la viande séchée/salée ainsi que des produits conservés de viande et poisson. Les sels de nitrite sont utilisés pour saler la viande. Ils sont toujours indiqués sur la liste des ingrédients.
- Eviter toutes les sortes de fromage mûri. Préférer les fromages frais, le séré et les autres produits laitiers frais.
- Des légumes frais ou congelés (sauf les tomates, l'épinard, les aubergines) sont bien tolérés.
- Eviter la sauce au soja et le vinaigre de vin.

Conseils en nutrition

Lors d'allergie ou d'intolérance aux aliments, un(e) spécialiste en nutrition peut vous conseiller. Il/elle peut vous aider à identifier l'aliment que vous ne tolérez pas, à trouver la juste quantité dans laquelle vous le tolérez encore ou à trouver une alternative.

Vous trouverez les adresses de spécialistes en nutrition HF/FH diplômé(e)s expérimenté(e)s sur www.aha.ch.

Allergie aux venins d'insectes (allergie au venin d'abeille ou de guêpe)

Les allergies aux venins d'insectes sont souvent déclenchées par des piqûres d'abeille ou de guêpe. Les frelons, les bourdons et fourmis peuvent aussi être la cause de réactions allergiques. C'est le venin d'insectes qui provoque des réactions allergiques. Les symptômes apparaissent souvent en quelques minutes. Les moustiques et taons déclenchent rarement des réactions allergiques. Par contre, ils provoquent des fortes démangeaisons et gonflements.

Symptômes

Un gonflement atteignant jusqu'à 10 cm de diamètre est vu en tant que réaction normale suite à une piqûre. Normalement, ces gonflements disparaissent au bout de quelques heures. Les démangeaisons à l'endroit de la piqûre peuvent par contre persister pendant plusieurs jours.

Réaction non allergique

- Gonflement à l'endroit de la piqûre plus petit que 10 cm de diamètre
- Gonflement se prolongeant sur plusieurs jours

Réaction allergique

- Symptôme apparaissant en quelques minutes
- Démangeaisons au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds, urticaire, rougeurs
- Gonflement au niveau des yeux et des lèvres
- Nausée, vomissement, douleurs abdominales
- Essoufflement, vertige, manque de force
- Perte de conscience

Traitement

- Lors de réactions allergiques sévères, le médecin prescrit de la médication d'urgence. Vous devez la prendre immédiatement après une piqûre d'insecte.
- Afin de pouvoir réduire le risque de réactions allergiques après une piqûre d'insecte, une désensibilisation (immunothérapie spécifique) peut être effectuée (voir page 6).

Trucs et astuces

- Pas de mouvements rapides à proximité d'abeilles et de guêpes. Eloignez-vous lentement, sans faire de mouvements brusques, de l'espace dangereux.
- Ne pas marcher pieds nus. Les abeilles aiment le trèfle, beaucoup de guêpes et bourdons construisent leur nid au niveau du sol.
- Eviter la proximité des nids d'abeilles.
- La sueur attire divers insectes piqueurs. Pensez-y quand vous faites du sport ou travaillez à l'extérieur.
- Les aliments attirent surtout les guêpes. Si possible, ne pas manger en plein air.
- Ne pas laisser des restes d'aliment à découvert.
- Ne jamais boire directement de la bouteille ou de la canette.
- Fermer la bouche en circulant à vélo et ne pas porter de t-shirt profondément échancré.
- Ne pas utiliser de laque pour cheveux, de shampoings ou de crème solaire fortement parfumés.
- Ne pas porter de vêtements larges et flottants. Pour le jardinage, une chemise à manches longues, un pantalon long et des gants sont conseillés.

Allergie aux acariens de la poussière domestique

L'acarien de la poussière domestique est un arachnide n'étant pas nocif, invisible pour l'œil humain. Il a besoin d'un environnement chaud et humide. L'acarien se nourrit des squames cutanées humaines et animales. C'est pourquoi il vit dans des matelas, duvets et oreillers, mais aussi dans des tapis et fauteuils. Lors d'une allergie aux acariens de la poussière domestique, des symptômes peuvent apparaître pendant toute l'année. En automne et hiver, l'air est sec dû au fait qu'on chauffe et que les fenêtres sont souvent fermées. Les symptômes peuvent ainsi encore s'aggraver.

Symptômes

- Eternuements
- Nez bouché (surtout le matin après avoir dormi)
- Rhume chronique
- Yeux rougis
- Toux et problèmes respiratoires (surtout dans des locaux intérieurs)

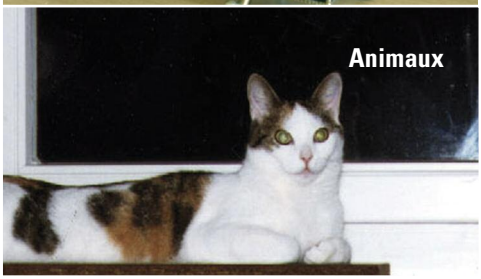
Traitement

- Afin d'éviter le contact avec des acariens de la poussière domestique, les matelas, oreillers et duvets doivent être revêtus de housses imperméables aux acariens, appelés «encasings». Ils sont disponibles dans les pharmacies et magasins spécialisés. Au besoin, les symptômes peuvent être traités médicamenteusement. Pour réduire les symptômes, une désensibilisation (immunothérapie spécifique) peut être effectuée (page 6).
- Température de la pièce dans la chambre à coucher en dessous de 18 °C
- Température de la pièce dans la chambre de séjour en dessous de 21 °C
- Maintenir l'humidité de l'air relative à 50% maximum (ne pas suspendre le linge dans l'appartement)

Trucs et astuces

- Laver le linge de lit à 60 °C une fois par semaine.
- Aérer 10–15 minutes 2 à 3 fois par jour.
- Aspirer au moins une fois par semaine.
- Les surfaces lisses doivent être nettoyées régulièrement.
- Retirer les poussières à l'aide d'un chiffon doux.
- Pas de plantes dans la chambre à coucher.
- Si possible, ne detenez pas d'animaux. S'il y a des animaux domestiques dans votre ménage, faites attention qu'il n'entrent pas dans votre chambre à coucher.
- Déposer les animaux en peluche dans le compartiment congélateur pendant 24 heures avant de les laver à 30–60 °C.
- Enlever les «nids à poussières» (p. ex. décorations murales tissées, rideaux lourds ou des animaux en peluche non lavable).
- Les acariens ne se reproduisent plus à une altitude dépassant 1200 mètres.

Les allergies les plus fréquentes en Suisse



Allergies aux animaux

Chaque animal peut provoquer une allergie. En Suisse, la plupart des sensibilisations concernent les chats, les chiens, les chevaux et les rongeurs (p. ex. les souris et rats). L'allergène est surtout présent dans la salive, les glandes sébacées et les cellules cutanées. Il est dans le pelage lorsque le chat ou un autre animal se lèche. Les allergènes des animaux domestiques se lient aux particules de poussière et, selon la taille de ces particules, planent encore pendant des heures dans l'air ambiant. Ces minuscules particules sont inhalées et peuvent déclencher une réaction allergique. Les allergènes d'animaux adhèrent aux vêtements des humains. Des personnes peuvent donc réagir allergiquement sans qu'un animal ne se trouve à proximité.

Symptômes

- Eternuements
- Nez qui coule
- Nez démangeant et rougi
- Yeux larmoyants et/ou qui picotent
- Yeux enflammés et/ou rougis
- Problèmes respiratoires dans les locaux intérieurs (appartement, bureau)

Traitement

- Eviter l'animal qui déclenche l'allergie est le traitement le plus efficace. Si vous êtes allergique à votre animal domestique, l'animal devrait être donné.
- On peut recourir à un traitement médicamenteux antiallergique afin de réduire les symptômes.

Trucs et astuces

Dans le cas où les personnes souffrant d'allergie aux animaux ne souhaitent donc pas se séparer de leurs animaux, les mesures suivantes doivent être prises en compte:

- Ne pas laisser l'animal venir dans la chambre à coucher.
- Se laver les mains après chaque contact avec l'animal.
- Passer régulièrement l'aspirateur. Nettoyer le sol avec un chiffon humide.
- Nettoyer les vêtements avec un rouleau adhésif pour vêtements.
- Déléguer le nettoyage de la couche et des écuelles aux autres membres de la famille.
- Enlever les tapis et autres «nids à poussières» (p. ex. rideaux lourds ou décorations murales).

Allergie au latex

Le latex est un produit naturel. Il provient de la sève naturelle de l'hévéa *(Hevea brasiliensis)*. Différentes substances du latex peuvent déclencher des réactions allergiques. Les symptômes apparaissent dès que la peau ou les membranes muqueuses entrent en contact avec du latex, ou quand des particules du latex sont inhalées. Les personnes travaillant avec du matériel contant du latex courent un risque élevé de développer une allergie (p. ex. personnel soignant, de nettoyage et des cuisines, etc.).

Symptômes

Le contact direct avec la peau entraîne:

- Urticaire
- Démangeaisons
- Rougeurs de la peau
- Petits ou grands gonflements

La respiration des particules de latex entraîne:

- Asthme
- Rhume allergique
- Yeux rougis et irrités

Traitement

Il faut éviter le contact avec le latex. Lors de réactions allergiques, un traitement médicamenteux antiallergique peut réduire les symptômes. Si une allergie au latex a été diagnostiquée, vous recevrez un passeport d'allergie (voir page 7). Vous devez le montrer à chaque visite (médecin, dentiste, hôpital, etc.).

Trucs et astuces

- Au quotidien, il y a beaucoup d'objets qui peuvent contenir du latex. Lors d'une allergie au latex, il faut éviter les objets suivants:
  - Gants (gants médicaux et ménagers)
  - Ballons
  - Préservatifs
  - Bandes pour le traitement et la fortification des muscles
  - Bandes élastiques des vêtements, de la lingerie avec un effet stretch
  - Tapis antidérapants pour douche et baignoire
  - Produits cosmétiques
  - Sucette et bouteille d'eau chaude
  - Tongs et bonnet de bain
  - Poignées (p. ex. pour sac à main ou vélos)
- Il existe des produits alternatifs sans latex, p. ex. des gants en vinyle.

Allergie médicamenteuse

Les effets secondaires aux médicaments sont fréquents. Tous ne sont pas dus à une allergie. Ce sont surtout les antibiotiques ainsi que divers antidouleurs qui déclenchent des réactions allergiques. Des effets secondaires doivent toujours être rapportés au médecin.

Symptômes

- Démangeaisons graves sur tout le corps
- Papules (urticaire)
- Gonflements
- Formation de vésicules sur la peau ou les muqueuses
- Essoufflement
- Collapsus cardio-vasculaire

Traitement

Le médecin doit toujours être informé des effets secondaires aux médicaments. Les troubles doivent être exactement documentés afin que le médecin puisse identifier le médicament déclencheur et que de nouvelles réactions puissent être évitées. Informez le médecin, le pharmacien ou le dentiste à chaque visite si vous souffrez d'une allergie, et montrez votre passe-porte d'urgence (même à l'étranger).

Trucs et astuces

- Tenez un journal dans lequel vous pouvez consigner en détails si vous avez remarqué une réaction atypique après la prise du médicament. Montrez-le à votre médecin.
- Faite attention à ce qu'un mélange ou un médicament sans prescription ne contienne pas la substance qui déclenche des réactions allergiques. Consultez votre médecin ou pharmacien au sujet d'alternatives.

Symptômes possibles lors d'une réaction anaphylactique

Rougeurs de la peau, démangeaisons

Vomissement, diarrhée

Essoufflement

Perte de conscience

Administration correcte de la seringue préremplie d'adrénaline

Anaphylaxie

L'anaphylaxie est la forme la plus grave d'une réaction allergique et survient en quelques secondes ou minutes, plus rarement en quelques heures. Des symptômes dangereux peuvent survenir, voire menacer la vie comme l'essoufflement, la chute de pression artérielle ou l'arrêt cardio-vasculaire. Les déclencheurs sont souvent des piqûres d'abeille ou de guêpe, des aliments ou médicaments.

Traitement

En cas de réaction anaphylactique, il faut d'abord éviter que la personne continue d'entrer en contact avec les allergènes (cracher l'aliment, retirer le dard, etc.). Si la personne porte sur elle une seringue pré-remplie d'adrénaline, elle doit être administrée immédiatement. Ensuite, il faut sans attandre appeler le médecin d'urgence (tél. 144). Le service d'urgence vous donne de plus amples informations.

L'anaphylaxie se manifeste par quatre stades distincts. Selon la gravité, de nombreuses mesures doivent être prises:

Stade	Que ressens-je?	Que puis-je faire?
1	Rougeurs de la peau, démangeaisons (surtout au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds), nez démangeant, éternuements, rhume, yeux larmoyants et/ou qui picotent, maux de tête	– Prendre des médicaments du kit d'urgence – Observer si le pouls se modifie, p. ex. s'il devient plus rapide
2	Pression artérielle et pouls se modifient, essoufflement, fort besoin d'aller à la selle/ d'uriner, sentiment de peur	– Utiliser la seringue préremplie d'adrénaline – Appeler le médecin d'urgence: tél. 144 – Inhaler le spray d'urgence en cas d'asthme
3	Chute de pression artérielle, le visage pâle, fort essoufflement, perte de conscience	– Utiliser la seringue préremplie d'adrénaline – Appeler le médecin d'urgence: tél. 144 – Inhaler le spray d'urgence en cas d'asthme
4	Arrêt respiratoire, arrêt cardio-vasculaire	– Pratiquer la respiration artificielle – Massage cardiaque

Prévenir les allergies

La prédisposition pour des allergies est héréditaire, mais il y a de possibilités d'influencer leur développement.

Alimentation pendant la grossesse et l'allaitement

Adoptez une alimentation saine et équilibrée conformément à la pyramide alimentaire suisse. La renonciation à des produits alimentaires spécifiques pendant la grossesse et l'allaitement n'est pas avantageuse, ni pour la mère ni pour l'enfant.

Allaitement

L'alimentation avec du lait maternel pendant les quatre premiers mois est idéale pour le nourrisson parce que le lait maternel offre une combinaison optimale de substances nutritives pour la croissance et le développement de l'enfant. Elle soutient aussi le système immunitaire de l'enfant. Si l'allaitement n'est pas possible, il est recommandé de choisir un lait hypoallergène (lait HA). A partir du 5e mois, le nourrisson peut être introduit à un lait de suite.

Bon à savoir

Le lait hypoallergène (lait HA) est mieux adapté pour les nourrissons atteints d'allergies que le lait initial normal parce que certains composants sont transformés. Demandez conseil dans une pharmacie sur ces produits.

Commencez par des bouillies dès le 5e mois, au plus tard après le 6e mois. Introduisez de nouveaux aliments à un intervalle de trois à quatre jours. Augmentez lentement le nombre de bouillies par jour afin que l'enfant mange trois à quatre repas par jour jusqu'à la fin de sa première année de vie. Le lait maternel en complément des bouillies est possible et utile au-delà de sa première année de vie.

Les aliments suivants sont appropriés pour les bouillies:

- Légumes, pommes de terre
- Fruits
- Céréales
- Le yaourt et le lait peuvent être utilisés en petites quantités pour la préparation de la bouillie à partir du 7e mois.
- Comme complément: viande, œufs, poisson
- Les noix et les cacahuètes ne sont pas appropriées parce qu'elles peuvent être avalées.

Si vous êtes incertain/e quand commencer avec les bouillies et concernant la combinaison de celles-ci, adressez vous à un spécialiste (p. ex. consultations-parents-enfants, conseils en diététiques, pédiatre).

Alimentation des enfants en bas âge dès la deuxième année de vie

A partir de la deuxième année de vie, l'enfant devrait manger tout à table. Dans cette phase, les enfants apprennent à manger de façon autonome et découvrent ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas. Les enfants doivent souvent goûter un repas spécifique 10 à 15 fois afin de s'habituer au goût. Ses sensations naturelles de faim et de satiété sont intactes. Des repas réguliers contenant trois repas principaux et deux en-cas sont optimaux.

Le **disque de l'alimentation** présente, en résumé et de manière colorée, les principes d'une alimentation saine pour les enfants de 5 à 12 ans:

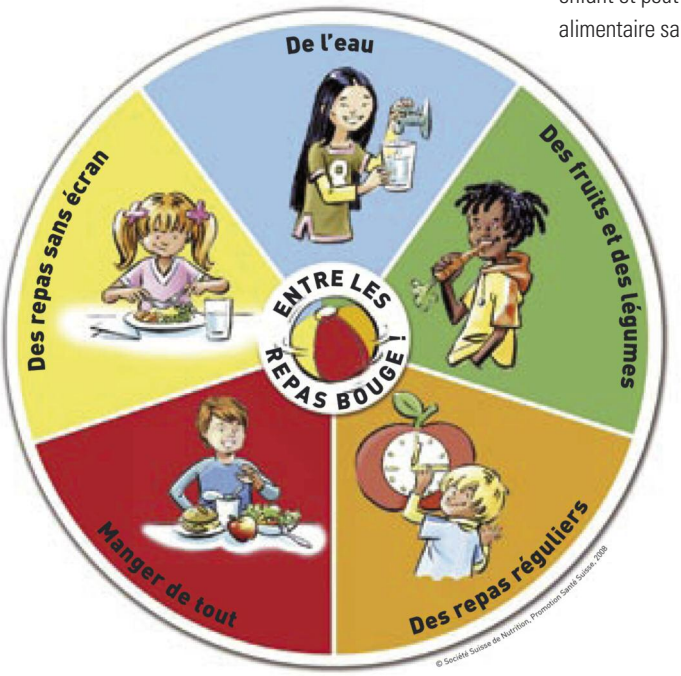
- **De l'eau:** l'eau est le meilleur moyen économique d'étancher la soif. Offrez à chaque repas de l'eau et placez simplement de l'eau pour vos enfants durant la journée à un endroit bien accessible pour eux.

- **Des repas réguliers:** habituez vos enfants le plus tôt possible à des horaires réguliers de repas.

- **Des fruits et des légumes:** découvrez ensemble avec votre enfant l'immense variété de fruits et de légumes – de préférence sous forme de bouchées. Ils sont délicieux, que ce soit lors des repas principaux ou comme en-cas.

- **Manger de tout:** un régime alimentaire équilibré et varié constitue une source suffisante de nutriments pour votre enfant. Vous pouvez renoncer à des «aliments pour enfants», ils ne sont que chers et contiennent beaucoup de sucre, de graisses et d'autres additifs.

- **Des repas sans écran:** Donnez l' exemple et mangez et dégustez tranquillement à table sans TV, tablette ou smartphone. Une alimentation savoureuse et saine à consommer ensemble en famille est une expérience spéciale pour votre enfant et peut développer un comportement alimentaire sain.



Vaccination

Selon les connaissances médicales actuelles, les vaccinations n'augmentent pas le risque d'allergie. Vos enfants peuvent être vaccinés comme les autres enfants selon les recommandations de vaccination.

Poids corporel

Un poids corporel sain diminue le risque d'asthme ou réduit la gravité d'un asthme existant. On suppose qu'un poids corporel normal peut diminuer le risque d'allergie. C'est donc important de traiter l'obésité déjà chez le nourrisson et les enfants à bas âge à l'aide d'un soutien par des professionnels (p. ex. consultations-parents-enfants, conseils en diététique, pédiatre) et de veiller à une alimentation saine et équilibrée.

Tabagisme

Si la mère fume durant la grossesse ou si elle est exposée à la fumée passive, le risque d'allergie augmente pour l'enfant à naître. Le risque augmente davantage quand le nourrisson est exposé à la fumée passive. On recommande à la mère et au père de ne pas fumer pendant la grossesse. L'enfant devrait de plus grandir dans un environnement exempt de tabac, c.-à-d. que les parents et d'autres proches et invités ne devraient pas fumer dans l'appartement.

Animaux domestiques

Pour les enfants et adultes sans risque d'allergie, il n'y a pas de raison de renoncer aux animaux domestiques. Si et dans quelle mesure les animaux domestiques influencent le risque chez les enfants n'a pas encore été élucidé.

Produits certifiés pour les personnes concernées

Les produits convenant pour les personnes avec allergies et intolérances portent le label allergie suisse. Ils sont contrôlés selon les directives les plus strictes et certifiés par un institut indépendant. Sur le site web Service Allergie Suisse, vous trouverez non seulement des aliments et des cosmétiques certifiés, mais aussi différentes housses imperméables aux acariens pour les matelas, les duvets et les coussins («encasings»), des appareils de nettoyage et des produits de nettoyage.

raccomandato da • empfohlen durch • recommandé par • aha SERVICE ALLERGIE

www.service-allergie-suisse.ch

Cette brochure a été réalisée grâce au soutien technique et financier de:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Promotion Santé Suisse

www.promotionsante.ch

MULTIMONDO
Begegnung – Bildung – Beratung
Rencontre – Formation – Consultation

Multimondo

www.multimondo.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

migesplus

www.migesplus.ch – la plate-forme Internet multilingue d'informations sur la santé

Avec le soutien financier de:

Gottfried und Julia Bangerter-Rhyner-Stiftung

ERNST GÖHNER STIFTUNG

FONDATION SANA

Avec le soutien de la Loterie Romande

SWISSLOS-Fonds Basel-Stadt

SWISSLOS Fonds de loterie Canton de Berne

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Solothurn

Unterstützt vom Kanton Zug

Un grand merci!

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une organisation indépendante, certifiée par le ZEWO, qui répond aux besoins et défend les intérêts des personnes atteintes de maladies allergiques et les aide à améliorer leur qualité de vie grâce à des mesures de prévention active.

Ses principales prestations sont:

- un service de conseil personnel par aha!infoline: 031 359 90 50
- des brochures gratuites traitant des divers types d'allergie
- une vaste offre d'informations disponible sur www.aha.ch
- des camps de vacances et des cours pour enfants atteints d'allergie, d'asthme et d'intolérance
- des cours sur l'eczéma atopique pour parents et enfants
- des cours sur l'allergie et l'asthme pour adultes
- des cours sur l'anaphylaxie
- des cours pour professionnels de différentes disciplines
- des campagnes d'information et de prévention spécifiques

Vos dons nous aident à développer d'importantes prestations de service et à concrétiser de nouvelles offres pour les personnes allergiques.

Merci de votre soutien.

Faire un don en ligne sur www.aha.ch

Faire un don par bulletin de versement

Compte postal 30-11220-0
aha! Centre d'Allergie Suisse, Scheibenstrasse 20, 3014 Berne
Les bulletins de versement peuvent aussi être commandés par téléphone ou par e-mail (031 359 90 00, info@aha.ch).

Envoyez un SMS au **488**

avec comme mot-clé **aha allergie**

aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20
3014 Berne
aha!infoline 031 359 90 50
info@aha.ch
www.aha.ch

Zertifiziertes Managementsystem SQS ISO 9001

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO