



SANDOZ

**MIEUX VIVRE
AVEC...**

L'ALLERGIE

Nez qui coulent,
éternuements en série
et urticaires disgracieuses...
Les allergies ont explosé
en 30 ans !

Majoritairement déclenchées par les pollens, les acariens, les poils d'animaux et autres moisissures, les allergies ne doivent pas être prises à la légère.

On distingue 3 raisons qui peuvent expliquer ce phénomène :

- la diversification alimentaire dès le plus jeune âge,
- l'évolution de notre environnement naturel,
- la diminution des infections microbiennes.

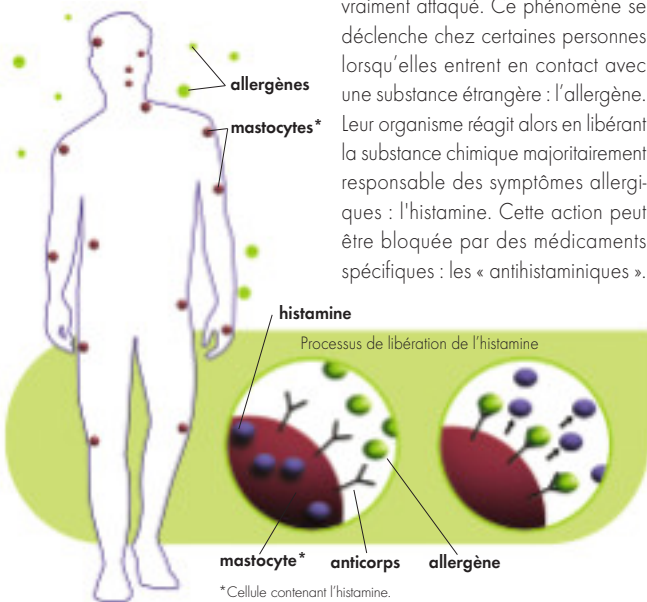
Les traitements anti-allergiques sont aujourd'hui de plus en plus efficaces.

C'est le moment de réagir !



Qu'est-ce que l'allergie ?

► Schéma de la réaction allergique



Également appelée hypersensibilité, l'allergie est une réaction inappropriée et exagérée du système immunitaire : le corps se défend alors qu'il n'est pas vraiment attaqué. Ce phénomène se déclenche chez certaines personnes lorsqu'elles entrent en contact avec une substance étrangère : l'allergène. Leur organisme réagit alors en libérant la substance chimique majoritairement responsable des symptômes allergiques : l'histamine. Cette action peut être bloquée par des médicaments spécifiques : les « antihistaminiques ».

► L'allergène provoque la libération d'histamine dans la circulation sanguine, ce qui entraîne une ou plusieurs réactions allergiques : écoulement nasal, éternuements, démangeaisons...

► La prédisposition familiale, appelée aussi terrain « atopique », peut être un facteur aggravant.

Quels sont les différents

Dans le domaine de l'allergie, on distingue généralement trois types d'allergènes : les aériens, les alimentaires et les chimiques.

Les allergènes aériens

Les allergènes aériens existent sous 2 formes : les acariens qui nuisent tout au long de l'année et les pollens qui affectent de façon saisonnière.

Leur développement serait dû à une nouvelle forme de pollution à l'intérieur des logements. Celle-ci est liée à l'évolution de nos habitudes quotidiennes et aux changements de notre cadre de vie : habitats mieux isolés, augmentation du nombre d'animaux domestiques...

Bien qu'elle puisse être considérée comme facteur déclenchant pour les crises, la pollution extérieure ne peut en revanche être tenue pour responsable de l'augmentation du nombre de cas d'allergies.



LES GRAMINÉES

- ▶ Parmi les pollens, les plus connus sont les graminées, dont certaines ont un fort pouvoir allergisant (dactyle, phléole, ivraie, chiendent, blé, avoine...). Ils culminent entre mai et juillet. Voir calendrier p14-15.

allergènes ?



Les allergènes alimentaires

Les allergies alimentaires touchent environ 3%* de la population totale et 8%* des enfants.

Les principaux allergènes alimentaires sont le lait, l'œuf, l'arachide et aussi les rosacées (prunes, pommes, cerises, pêches...), certaines plantes dites ombellifères (persil, carotte, céleri, fenouil...), certains fruits (kivis, avocats,

bananes, fraises...), les fruits de mer (huîtres, crustacés...) et les poissons.

Attention, une alimentation diversifiée trop rapidement (lors des deux premières années du nourrisson) risque d'engendrer une réponse de type allergique de l'organisme et de déclencher des allergies.

ZOOM : L'ALLERGIE AU LAIT DE VACHE

- ▶ C'est l'allergie du nourrisson la plus fréquente, mais elle peut être observée à tout âge. Il s'agit en fait le plus souvent d'une intolérance aux protéines du lait.



Les allergènes « chimiques »

Ils sont issus de notre environnement quotidien où pots pourris, désinfectants parfumés et autres bâtons d'encens sont désormais nombreux. Plus les produits chimiques sont détergents, plus ils abîment la barrière immunitaire passive de notre organisme. Privilégiez donc les crèmes, savons, shampooings les plus doux au PH neutre.

Des allergies de contact peuvent être également provoquées par certaines matières : caoutchouc ou métaux (tels nickel, chrome, argent, or...).

* source : données épidémiologiques de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Comment dépister une

Les symptômes

Les premières manifestations d'un état allergique sont un écoulement nasal, des éternuements en salve, des démangeaisons ou encore des yeux rouges qui picotent et qui pleurent.



LES DIFFÉRENTS TYPES D'ALLERGIES

- ▶ Les allergies cutanées, tel l'eczéma de contact
- ▶ Les allergies pulmonaires, tel l'asthme
- ▶ Les allergies oculaires, telle la conjonctivite
- ▶ Les allergies oto-rhino-laryngologiques, telle la rhinite ou la sinusite

La crise d'allergie

L'allergie peut se transformer plus ou moins vite en une véritable crise. L'organisme réagit fortement et provoque 3 principaux troubles :

▶ L'urticaire

Une crise d'urticaire se caractérise par la peau qui rougit, gonfle par endroits et par de vives démangeaisons. Cette allergie cutanée peut apparaître après une consommation de crustacés, de poisson ou de fraises... Dès lors que n'apparaît aucun signe de gravité (œdème, difficulté à respirer...), il suffit en premier lieu d'écartier la substance allergisante et d'administrer des antihistaminiques pour agir sur les manifestations cutanées.

▶ L'asthme

De plus en plus d'adultes souffrent d'asthme. Cette irritation des bronches se caractérise par une diminution du souffle, une respiration sifflante et une toux persistante.

Chez l'enfant, une crise d'asthme est quasiment toujours une maladie allergique. En cas d'inhalation de substance allergène, votre enfant peut souffrir d'une contraction involontaire des bronches qui limite la respiration.

allergie ?

► L'œdème

Lors d'une réaction allergique de type urticaire, du liquide peut s'infiltrer dans vos tissus et provoquer de vives démangeaisons. Quand cette partie du corps gonfle, vous souffrez d'un œdème : sur la peau, il n'entraînera qu'une gêne disgracieuse, alors qu'au niveau du larynx (entre la gorge et la trachée), il gênera la respiration.

Vertiges, évanouissement, envie de vomir, gonflement des lèvres, des paupières, des doigts et démangeaisons sur tout le corps sont annonciateurs d'un œdème de Quincke, la forme d'œdème la plus sévère.

Dans ce cas, appelez immédiatement les secours.

LE CHOC ANAPHYLACTIQUE

- Principalement dû à des aliments, des médicaments ou des venins d'insectes, c'est la manifestation la plus dangereuse de l'allergie. Sa gravité est classée du grade I, limité à des manifestations de la peau et des muqueuses, au grade IV caractérisé par un arrêt cardiaque. Une injection d'adrénaline est impérative. Une hospitalisation est recommandée en raison du risque de « rebond » du choc anaphylactique.



Le diagnostic

Prenez rendez-vous chez un allergologue qui vous fera subir un test cutané. Généralement indolore, il consiste à mettre en contact des substances supposées allergisantes sur le bras ou dans le dos. Après quelques minutes, la réaction immunitaire fait apparaître une marque. Plus cette marque est importante par rapport au témoin (de l'histamine), plus l'allergie à la substance est importante.

Comment prévenir une

Les comportements à adopter

► En cas d'allergie aux pollens

Vous avez tout intérêt à porter un masque au moment des fortes pollinisations et à éviter la nature au printemps.

À l'occasion des vacances, préférez une date et une destination qui vous préserveront des allergies.

Par exemple : au bord de la mer car le vent y déplace peu de pollens ou en montagne au-delà de 800 m d'altitude.

► En cas d'allergie aux acariens

Bien aérer votre maison, le matin et le soir, vous permettra de limiter l'impact des acariens.

Quand vous nettoyez, utilisez des produits anti-acariens et prenez une serpillière ou un chiffon humide plutôt qu'un balai qui remue la poussière.

L'aspirateur peut être utilisé, mais avec un produit anti-acarien et un sac renouvelé régulièrement.

Évitez également les moquettes, les tissus, les peluches, les oreillers et autres couvertes en plumes. Utilisez des oreillers en mousse et lavez vos draps à plus de 60°C.



allergie ?

► En cas d'allergie aux poils d'animaux

L'idéal est d'éviter tout contact avec chats, chiens... À défaut, passez-leur au moins une fois par jour une serviette humide sur les poils.



ALLERGIE ET FÉLINS

- Sous leurs longs poils, les chats ont de plus petits poils duveteux. Ce sont eux que les personnes allergiques tolèrent mal. L'allergène majeur du chat provient principalement de sa peau (glandes sébacées) et en aucun cas, contrairement aux idées reçues, de ses sécrétions salivaires. Les poils constituent un réservoir passif et c'est donc en se léchant que le chat contamine sa salive.

ALLERGIE ET OLIGO-ÉLÉMENTS

- De récentes publications médicales mettent l'accent sur l'intérêt d'un apport complémentaire en manganèse et en magnésium. Les déficiences de ces deux oligo-éléments sont très souvent rencontrées chez les allergiques.

Comment traiter l'allergie

3 solutions majeures

► **Les antihistaminiques** qui agissent sur le mécanisme de l'allergie.

► **Les traitements symptomatiques** qui agissent sur les manifestations de l'allergie :

- les anti-inflammatoires locaux (solution nasale, collyre),
- les corticoïdes,
- les bronchodilatateurs en cas de gêne respiratoire.

► **La désensibilisation** qui permet à l'organisme de mieux tolérer l'allergène responsable des symptômes.

Reconnue par l'OMS comme seul traitement curatif efficace et durable, la désensibilisation devient plus simple avec l'apparition de nouvelles formes de médicaments.



Face aux allergies printanières



► Demandez conseil à votre pharmacien

Les allergies saisonnières touchent de plus en plus de Français. Éternuements, écoulements nasaux, larmoiements... Face à ces symptômes handicapants dans la vie sociale comme dans la vie professionnelle, n'hésitez pas à vous tourner vers votre pharmacien.

Pour identifier l'allergie, votre pharmacien vous posera quelques questions simples :

- Les éternuements sont-ils en série ?
- L'écoulement nasal est-il très clair et liquide ?
- Le nez et/ou la gorge démangent-ils ?
- Les symptômes sont-ils survenus brusquement ?
- Des symptômes similaires ont-ils déjà été ressentis récemment ou l'année dernière à la même période ?
- Ces symptômes suivent-ils une promenade dans un parc, à la campagne ou en forêt ?

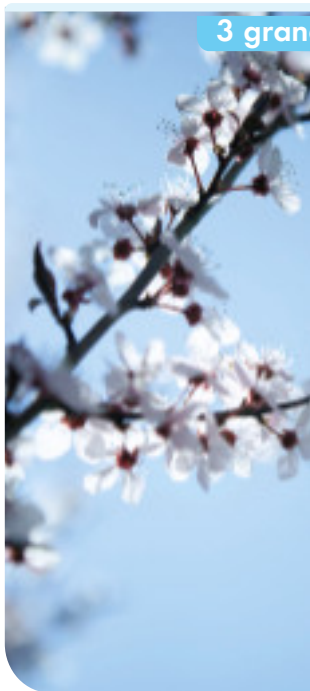
3 grandes saisons "polliniques"

Voir calendrier p 14-15.

► **La saison des arbres** débute dès janvier dans le sud de la France avec les pollens de cyprès, genévriers, thuyas... Elle se prolonge en avril par les arbres à chatons : chênes, bouleaux, platanes, hêtres...

► **La saison des graminées** est la plus connue des saisons polliniques. Elle culmine entre mai et juillet, parfois plus tard dans les zones de moyenne altitude. Dactyle, phléole, ivraie, chiendent, blé, avoine... font partie des graminées dotées d'un fort pouvoir allergisant.

► **La saison des herbacées** débute durant la saison des graminées et s'étend selon les régions jusqu'en automne. Parmi les espèces au potentiel le plus allergisant figurent l'ambrosie, notamment dans la région lyonnaise, la pariétaire, l'armoise, l'oseille, l'ortie...



Pour vous soulager im

Votre pharmacien pourra vous proposer un traitement de courte durée sous forme d'un antihistaminique.

Les antihistaminiques de deuxième génération entraînent moins d'effets indésirables comme la somnolence.

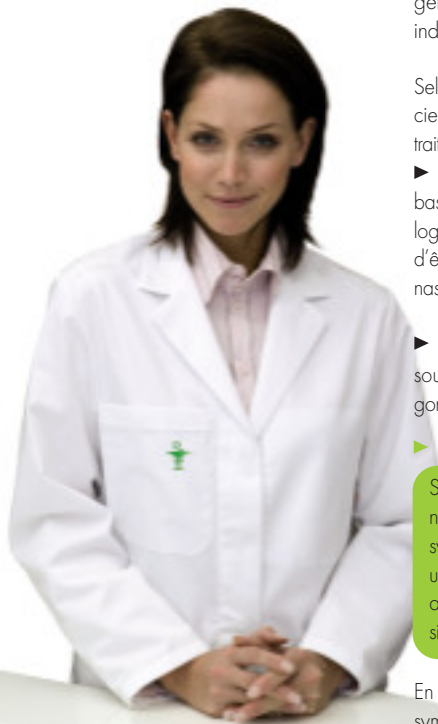
Selon la gêne éprouvée, votre pharmacien pourra également y associer un traitement local :

- Pour le nez, un aérosol nasal à base d'eau de mer ou du sérum physiologique. En effet, votre muqueuse risque d'être desséchée après un écoulement nasal important.
- Pour les yeux, un collyre qui soulagera des démangeaisons et du gonflement des paupières.

► **N'hésitez pas à consulter**

Si au bout d'une semaine, votre état ne s'améliore pas ou si un autre symptôme se manifeste (une toux, une allergie cutanée, une sinusite aiguë ou une respiration difficile et sifflante), consultez votre médecin.

En fonction de l'importance des symptômes et de la gêne éprouvée, il vous orientera vers un allergologue pour rechercher l'allergie.



LES 8 COMMANDEMENTS DES PERSONNES ALLERGIQUES

1

En contact avec l'allergène craint, tu ne seras pas.

2

Les activités physiques intenses à l'extérieur en période de pollinisation, tu éviteras.

3

Les parcs et jardins où l'on vient de tondre l'herbe, tu éviteras.

4

En début et en fin de journée, moments durant lesquels les taux de pollens sont les plus élevés, tu ne sortiras pas.

5

En jardinant, un masque, tu porteras.

6

En voiture, lors des pics polliniques, fenêtres fermées, tu rouleras.

7

Régulièrement les filtres de ta voiture, tu changeras.

8

Avant de partir en vacances, un calendrier pollinique tu consulteras.

Alerte aérienne aux all

Arbres	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Aulne	●	●	●	●								
Bouleau			●	●	●							
Charme			●	●								
Châtaignier					●	●	●					
Chêne				●	●							
Érable					●	●						
Frêne			●	●	●							
Hêtre				●	●							
Noisetier	●	●	●									
Olivier					●	●						
Orme			●	●								
Peuplier			●	●								
Platane				●	●							
Saule				●	●							
Tilleul							●	●				

Graminées

Agrostide					●	●						
Dactyle pelotonné				●	●	●	●	●				
Fétuque des prés					●	●	●					
Houque laineuse						●	●	●				
Ivraie vivace					●	●	●					
Paturin des prés				●	●	●	●					
Phléole des prés					●	●	●					
Vulpin des prés					●	●	●					

ergènes !

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Céréales												
Avoine							●	●				
Blé						●	●					
Colza				●	●	●						
Orge					●	●	●					
Seigle					●	●						

Mauvaises herbes

Ambroisie								●	●	●		
Armoise							●	●	●	●		
Ortie						●	●	●	●			
Plantain				●	●	●	●	●	●			
Roseau						●	●	●	●			

Fleurs

Chrysanthème					●	●	●	●				
Pissenlit			●	●	●	●	●	●	●			
Verge d'or							●	●				



Qui mieux que votre pharmacien peut délivrer la bonne information pour éviter tout risque d'interaction d'un médicament avec un autre ?

Spécialiste du médicament, il est sans aucun doute le mieux placé pour vous conseiller et vous apporter toute information utile sur un produit délivré sans ordonnance.

49, av Georges Pompidou - 92593 Levallois-Perret Cedex
SAS au capital de 2 596 776 euros - RCS Nanterre 552 123 341

PPR : 056 03 08/1



SANDOZ

Une grande marque de confiance