

Demain, tous allergiques ?



En mai, fais ce qu'il te plaît... mais, si tu es allergique aux pollens, te rouler dans l'herbe tu n'iras pas, la campagne tu éviteras, ton antihistaminique (cf. "vivre avec l'allergie" p. 8) tu n'oublieras pas, et cætera, et cætera ! Pour la personne allergique, les joies les plus simples peuvent se transformer en "galère", s'accompagnant de désagréments plus ou moins importants. Le rhume des foins est bien connu mais il existe de nombreuses allergies (alimentaires, médicamenteuses, au venin d'insectes, aux moisissures, aux pollens, etc.) dont les manifestations, l'asthme par exemple, peuvent être handicapantes ou à risque vital comme le choc anaphylactique (voir encadré p. 8).

Aucun doute, les maladies allergiques augmentent partout dans le monde. Apanage des pays les plus développés, ce phénomène s'étend même aujourd'hui dans des endroits reculés du monde, jusque là épargnés, quand les modes de vie s'occidentalisent. C'est en Amérique du Nord, au Royaume Uni, en Australie et en Nouvelle Zélande que l'on rencontre le plus fort taux de personnes allergiques ; 20 % des Européens de l'Ouest sont sensibilisés. La France se situe dans une moyenne avec 10 à 15 % de personnes présentant des manifestations allergiques toutes tranches d'âge confondues, et 20 % si l'on ne considère que les enfants et adolescents. L'Europe de l'Est en revanche se situe dans les moyennes les plus basses avec la Chine, l'Inde, l'Afrique et certains pays d'Asie du Sud-Est.

ALLERGIE : LE SYSTÈME IMMUNITAIRE EN FOLIE !

Notre système immunitaire est conçu pour fabriquer des anticorps destinés à lutter contre bactéries et virus. Chez les personnes allergiques, il produit des anticorps contre une substance habituelle-

ELLE FAIT BEAUCOUP PARLER, CETTE DRÔLE DE MALADIE QUI FAIT ÉTERNUER, PLEURER, MOUCHER, TOUSSER OU MANQUER D'AIR... À CAUSE D'UNE PLANTE, D'UN ANIMAL OU D'UN GRAIN DE POUSSIÈRE ! POUR UN "RIEN" L'ALLERGIE SE DÉCLENCHE, DÈS L'ENFANCE OU À L'ÂGE ADULTE. NOUS SOMMES DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À EN SOUFFRIR DANS LES PAYS OCCIDENTALISÉS. LA POLLUTION ET L'HYGIÈNE JOUERAIENT-ELLES UN RÔLE ? PEUT-ON PRÉVENIR LES ALLERGIES ? COMMENT VIVRE AVEC ?

ment non dangereuse pour l'espèce humaine : plante, animal domestique, moisissure, aliment, etc. Du coup, au lieu de protéger (phylaxis = protection en grec), le système immunitaire engendre des réactions excessives plus ou moins gênantes et violentes. Cette hypersensibilité à l'introduction d'une substance banale dans l'organisme a été appelée "anaphylaxie", inverse de la protection.

DISTINGUER ALLERGÈNES, MANIFESTATIONS ALLERGIQUES ET FACTEURS FAVORISANTS

L'allergène est une substance, généralement une protéine, contenue dans un aliment, un pollen, la salive d'un chat ou autre, à laquelle une personne est sensible.

La manifestation allergique (éternuement, conjonctivite, eczéma, urticaire, diarrhée, mal de tête, toux, crise d'asthme, choc anaphylactique...) est la réaction du corps préalablement sensibilisé à l'introduction de l'allergène par les voies respiratoires (allergie respiratoire), la peau (allergie de contact) ou le système digestif (allergie alimentaire).

Certains facteurs environnementaux peuvent favoriser l'apparition de la manifestation allergique comme le tabagisme pour les allergies respiratoires, ou un effort physique important juste après avoir mangé une substance allergisante dans le cas des allergies alimentaires.

CRÉDIT PHOTOS TERRALUNA



L'équation allergique
 TERRAIN ALLERGIQUE + PHASE DE SENSIBILISATION SILENCIEUSE + RÉINTRODUCTION DE L'ALLERGÈNE = RÉACTION ALLERGIQUE (ECZÉMA, URTICAIRE, RHINITE, CONJONCTIVITE, TOUX, ASTHME...).

SILENCE ET VIOLENCE : LES DEUX TEMPS DE L'ALLERGIE

Un homme allergique aux crustacés voit ses lèvres gonfler parce qu'il a utilisé par mégarde la serviette en papier de son voisin de table qui a mangé des crevettes. Une femme fait un choc après une piqûre de guêpe alors qu'elle a déjà été piquée enfant et qu'il ne s'était rien passé.

L'allergie avance sournoisement. Chez une personne prédisposée, la première introduction d'une substance allergisante ne provoque aucune réaction extérieure. Mais le corps fabrique en silence des anticorps spécifiques, appelés IgE. C'est la première étape du développement de la maladie, la sensibilisation, de durée très variable.

A la prochaine réintroduction de la substance - mais pas forcément - même à dose infinitésimale, les IgE spécifiques vont la "reconnaître", se déchaîner et entraîner une réaction plus ou moins violente, immédiate ou retardée (1 à 3 jours). C'est la phase visible de la manifestation allergique.

On peut avoir une prédisposition, un "terrain" allergique génétiquement transmis, on parle alors d'une personne "atopique". Le nom atopie vient de l'adjectif grec "atopos" qui signifie "bizarre, étrange". L'atopie peut subir une réaction avec une dose infime d'allergène. Mais on peut aussi développer une allergie à force de côtoyer un produit. C'est le cas de certaines allergies professionnelles. Les contacts trop importants et répétés avec une substance vont sensibiliser une personne non-prédisposée. Un enfant dont un seul des parents présente une allergie a environ 40 % de risque d'être atopique, 70 % si les deux parents le sont.

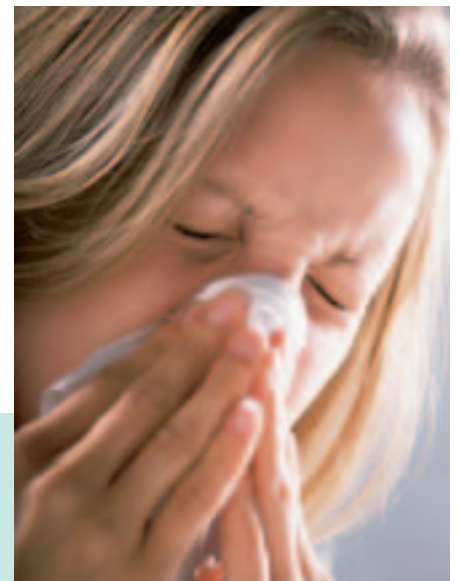
VIVRE AVEC L'ALLERGIE

Le premier des "traitements" contre l'allergie, c'est... d'éviter l'allergène ! Mais évidemment, cela n'est pas toujours possible.

La vie quotidienne peut être améliorée par des traitements médicamenteux symptomatiques qui atténuent ou préviennent les manifestations : antihistaminiques, anti-inflammatoires (corticoïdes) ou broncho-dilatateurs (dans le traitement de l'asthme). Ils ne sont pas exempts d'effets secondaires, les premiers légèrement sédatifs et les seconds pouvant engendrer prise de poids, hypertension artérielle, diabète etc... à utiliser ponctuellement et dans des conditions bien précises. La corticothérapie a cependant considérablement amélioré la vie des asthmatiques.

La désensibilisation consiste à administrer des doses très faibles et croissantes d'allergènes par injection ou par voie sublinguale. Elle n'est pas efficace sur les personnes sensibilisées à de multiples allergènes, ni sur les allergies alimentaires. En revanche, elle marche bien pour les allergies au venin d'abeille ou de guêpe, assez bien pour les pollens. Elle permet d'atténuer les symptômes, de stopper l'aggravation de la maladie.

La plus grave des manifestations allergiques, le choc anaphylactique, est une urgence vitale. Il se caractérise par un malaise, des fourmillements, des démangeaisons, des rougeurs sur tout le corps, une toux sèche ou même une crise d'asthme, une angoisse, des nausées, parfois une diarrhée, des sueurs, par des gonflements du visage (lèvres, paupières, gorge, larynx...) avec sensation d'étouffement. Cela peut aller jusqu'à la perte de connaissance. Si le gonflement atteint le larynx, c'est l'œdème de Quincke qui peut être rapidement mortel. Seule une piqûre d'adrénaline peut sauver la personne atteinte. Les médecins préconisent aux individus très allergiques d'avoir toujours une trousse d'urgence sur eux contenant un antihistaminique, un corticoïde et de l'adrénaline auto-injectable.



WANTED ! ACARIENS, MORTS OU VIFS !

Les acariens domestiques font bombance dans notre lit ! Leur gourmandise préférée, les restes de peau humaine ou animale, s'y trouve en effet en grande quantité. Sortes d'araignées microscopiques, les acariens "squattent" tous les lieux humides et tièdes : matelas, oreillers, vêtements, textiles... Tout est mauvais dans l'acarien, leurs déjections, leurs œufs, et même quand ils sont morts, ils sont encore allergisants. La vie des allergiques aux acariens passe par l'éradication la plus complète possible de ces vilaines bêtes invisibles. Il faut les tuer pour qu'ils cessent de proliférer, en aérant, ventilant (ils n'aiment ni la sécheresse, ni le froid, ni le soleil, ni aucun changement climatique brutal) et en utilisant des produits acaricides. Leurs restes doivent être éliminés en lavant régulièrement, en passant l'aspirateur, etc. On peut limiter leur retour en utilisant plutôt des oreillers, matelas, couettes en synthétique, en achetant des housses anti-acariens... une attention presque quotidienne, lourde à gérer.

AMBROISIE, LE FLÉAU VERT

La nature produit de véritables polluants végétaux, comme l'ambroisie, plante extrêmement allergisante venue d'Amérique du nord. Elle pousse sur les terres non entretenues et se répand depuis quelques années dans la vallée du Rhône (sud du Rhône, nord Isère, Drôme, Ardèche).

On la reconnaît à sa haute taille à maturité (entre 80 cm et jusqu'à 2 m.), sa tige longue, ses feuilles vertes dessus et blanches dessous. Ses grappes de fleurs d'un jaune verdâtre, inodores, apparaissent de mi-août à octobre. Elles émettent des quantités très importantes de pollen. C'est généralement pendant la première

quinzaine du mois de septembre que l'émission de pollen est la plus élevée et donc les symptômes les plus forts. De plus en plus de personnes y sont sensibilisées avec des manifestations qui vont de la rhinite, conjonctivite ou trachéite, jusqu'à l'asthme pour près d'un tiers d'entre elles.

En Rhône-Alpes, la lutte est engagée. La Direction régionale des affaires sanitaires et sociales (DRASS), la Région et la Communauté urbaine de Lyon travaillent ensemble pour tenter de maîtriser sa prolifération. Une plaquette diffuse les connaissances sur cette plante et les moyens de l'éradiquer, à destination notamment des élus et de tous les techniciens des structures concernées (cf p.13).

Pour prévenir l'apparition de l'ambroi-

sie, il faut "végétaliser" en conservant ou réintroduisant les espèces locales, et en améliorant leurs conditions de croissance. Car, pour être robuste, l'ambroisie est très peu combattive. On peut aussi installer des matériaux qui protègent le sol en bloquant la végétation (paillis, membranes textiles...).

Quand l'ambroisie a déjà colonisé les terres, la meilleure solution consiste à l'arracher avant floraison avec ses racines et en portant des gants, c'est un acte de civisme. Cela n'est évidemment possible que sur de petites surfaces. Sur les grands espaces, l'ambroisie doit être coupée entre fin juin et mi-juillet avant qu'elle ne fleurisse. En Ardèche, dans la Drôme, l'Isère et le Rhône, des arrêtés préfectoraux incitent les propriétaires et locataires de terrains, les agriculteurs, collectivités locales et responsables de chantiers à prévenir la pousse de l'ambroisie, à nettoyer et entretenir les espaces où elle pousse. Quand on la repère sur un terrain, il faut prévenir le propriétaire. Si on ne le connaît pas, ou s'il n'agit pas malgré les demandes, une déclaration à la mairie peut déclencher une mise en demeure de destruction, après constatation de la situation. Si le propriétaire ne fait rien, les arrêtés préfectoraux habilitent les mairies à faire détruire les plants d'ambroisie aux frais du responsable concerné. Ces mesures vont dans le bon sens mais encore faut-il qu'elles soient appliquées...

Des plaquettes sont éditées localement pour apprendre à reconnaître l'ambroisie. On peut aussi trouver de l'information dans les pharmacies.



POISSON POISON OU CACAHUËTE TUEUSE : TROUVER LE COUPABLE !

Les allergies alimentaires sont en constante augmentation, surtout chez les enfants. Elles toucheraient environ 3 % des Français toutes tranches d'âge confondues et près de 8 % des enfants. Selon le CICBAA (voir "pour en savoir plus" p. 13), l'œuf représente 34 % des allergies chez l'enfant jusqu'à 15 ans, suivi par l'arachide (23 %) puis le lait de vache (8 %). Les adultes sont plutôt sensibilisés aux allergènes d'origine végétale, fruits et légumes.

Les observateurs notent que les habitudes jouent un rôle dans l'allergie alimentaire puisque les Japonais sont plus souvent allergiques au riz, les Européens du Nord au poisson et les Américains à l'arachide.

De la simple éruption cutanée au choc anaphylactique, la réaction à un allergène alimentaire impose sa suppression totale. La désensibilisation, qui marche bien pour les pollens par exemple, n'est pas convaincante sur les allergies alimentaires. Il faut donc trouver le coupable. Les médecins allergologues se livrent à de véritables enquêtes. Les personnes ayant eu une réaction après un repas doivent absolument noter tout ce qu'elles ont mangé.

Une fois qu'on l'a démasqué, éviter l'aliment incriminé n'est pas toujours facile. Par exemple pour l'arachide, le lait ou ses composants allergisants, l'étiquetage des préparations industrielles est souvent insuffisant, un vrai casse-tête pour les parents d'enfants allergiques et une source d'angoisse.

Les associations consacrées à l'allergie tiennent des listes à jour de produits alimentaires "sans". On peut aussi appeler le service consommateur des fabricants agro-industriels. Il existe de plus en plus de rayons spécialisés en grandes surfaces.

FAUX COUPABLES

Suite à l'ingestion d'un aliment, on peut avoir une réaction qui ressemble à de l'allergie mais qui n'en est pas une. Ce sont des aliments qui contiennent ou libèrent trop d'histamine ou de tyramine (sécrétées par le corps en cas d'allergie véritable) comme le thon en conserve, les épinards, certaines charcuteries, les fraises ou les ananas pour la première ; le chocolat ou le vin blanc, entre autres, pour la seconde.

Une simple intolérance (difficulté à digérer une substance comme le lait, faute d'enzyme permettant sa dégradation intestinale) peut passer pour une allergie. Certains additifs ou colorants alimentaires peuvent provoquer une irritation qui n'est pas allergique. Le "syndrome du restaurant chinois" engendre brûlures, douleurs abdominales et maux de tête liés à l'absorption d'une quantité importante de glutamate, conservateur inhabituel dans notre nourriture. Il ne s'agit pas non plus d'une réaction allergique.

PROJET D'ACCUEIL INDIVIDUALISÉ EN MILIEU SCOLAIRE

Quand un enfant présente une maladie particulière, comme par exemple un asthme ou une allergie alimentaire, les parents peuvent faire - sous leur entière responsabilité - une demande de "projet d'accueil individualisé" (PAI), depuis une circulaire du 10 novembre 1999. Médecin scolaire, parents et médecin traitant s'entendent pour mettre au point un protocole précis sur les conduites à tenir face à la maladie de l'enfant. Dans le cas des allergies alimentaires, ce sont surtout les cantines, via la mairie, qui sont sollicitées. Dans un grand nombre de communes, le personnel des restaurants scolaires a été formé, mais ce n'est pas toujours très simple partout et l'accueil de l'enfant allergique reste parfois problématique. Une nouvelle circulaire interministérielle datant de juin 2001 évoque de nouveau l'accueil à la cantine et préconise surtout la solution du panier-repas spécifique en cas d'allergie alimentaire sévère de l'enfant. Les circulaires n'ont malheureusement pas valeur réglementaire.



LES ALLERGIES SE CROISENT, MÊME SI LES SUBSTANCES NE SE RESSEMBLENT PAS !

Une personne allergique au latex fait un urticaire en mangeant un kiwi, alors qu'elle a toujours mangé ce fruit sans problème. Que s'est-il passé ? Certaines substances alimentaires ont les mêmes structures moléculaires que des allergènes du système respiratoire. L'organisme peut en quelque sorte les "confondre" et entraîner la même réaction du système immunitaire ; c'est l'allergie croisée. Les personnes sensibilisées au latex doivent se méfier de leurs réactions (démangeaisons, gonflements au niveau de la bouche, des lèvres) en mangeant bananes, kiwis, avocats ou châtaignes. Les allergies à l'ambrosie peuvent être croisées avec une réaction au melon. L'allergique au bouleau doit être vigilant vis-à-vis des pommes, noisettes, pêches, abricots, céleri, carottes... Une sensibilisation aux plumes d'oiseau peut se croiser avec une allergie à l'œuf. La liste est longue. Les allergies alimentaires de l'adulte surviennent souvent après un épisode de diarrhée. Seule "bonne" nouvelle, les allergies croisées sont plus fréquentes avec les aliments crus.

ASTHME, LE SOUFFLE COUPÉ

L'asthme, maladie chronique des bronches (qui sont rétrécies), rend difficile l'expiration de l'air contenu dans les poumons. Il résulte généralement de trois facteurs conjugués : une fragilité génétique des bronches, un terrain allergique et

une combinaison de facteurs aggravants, le tabagisme étant le plus virulent. Un enfant peut être le premier asthmatique de la famille ; mieux vaut savoir en reconnaître les symptômes. Plus l'enfant est pris en charge tôt, moins son développement sera affecté par cette maladie qui se soigne bien par des traitements de fond et de crise, et n'empêche pas de faire du sport ni de mener une vie normale.

L'enfant asthmatique dort mal, est souvent pâle, vite fatigué, il tousse fréquemment, surtout quand il rit, quand il s'excite ou pleure fort ; il souffre souvent de bronchite, il s'es-souffle à l'effort. Les bronchiolites à

répétition ou des épisodes nombreux d'essoufflement accompagnés de sifflements avant l'âge de 2 ans doivent amener à consulter.

ALLERGIQUES... À L'HYGIÈNE ?

Evidemment non. Cette interpellation volontairement provocatrice amène cependant la question du lien de plus en plus envisagé entre l'excès d'hygiène et le développement des allergies. C'est la théorie dite "hygiéniste".

In utero, le système immunitaire du fœtus dispose essentiellement pour se défendre d'anticorps qui sensibilisent aux allergènes, les lymphocytes appelés Th2. Dans la première année de la vie, pour lutter contre les maladies infectieuses, l'organisme va se mettre à développer plutôt des anticorps destinés à combattre les bactéries, les lymphocytes Th1. Pour un enfant allergique, les Th2 restent prédominants.

En 1989 un épidémiologiste anglais, David Stracan, a donc émis l'hypothèse que les infections contractées pendant la prime enfance, obligeant les lymphocytes Th1 à se développer, protégeraient des maladies allergiques. Deux chercheurs, américain et australien, ont ensuite poussé plus loin cette théorie. L'excès d'hygiène, qui protège les enfants des maladies infectieuses, empêcherait la stimulation des Th1, bloquant la balance immunitaire des enfants atopiques dans un profil Th2.

Après avoir traversé une période de grand scepticisme, la théorie hygiéniste revient aujourd'hui sous une forme élargie, notamment au rôle de la flore intestinale. Celle-ci serait protectrice des allergies. Donc la disparition d'un grand nombre de bactéries



dans notre environnement quotidien - et notamment dans la nourriture - rendrait la flore intestinale moins riche et nous fragiliserait vis-à-vis des allergies. Ce serait une explication du nombre croissant d'allergies alimentaires par exemple. Les recherches se poursuivent dans ce sens.

"NOTRE SYSTÈME IMMUNOLOGIQUE (...) PARTICIPE LARGEMENT AU SIXIÈME SENS. L'ALLERGIQUE EN EST UN SURDOUÉ, CE QUI CONTRIBUE À LE RENDRE HYPERSENSIBLE. IL "SENT" PLUS QUE LES AUTRES."
F.B. MICHEL (LE CORPS DÉFENDANT, VOIR BIBLIO P. 13)

Dans le discours ambiant à propos de l'allergie revient souvent une cause : la pollution. On entend même dire : "Je suis allergique à la pollution" ! Tous les scientifiques sérieux s'accordent pour dire que les effets de la pollution sont encore mal connus. Par rapport au phénomène allergique, en l'état actuel des connaissances, les polluants peuvent avoir deux actions sur l'humain ; certains irritent les voies respiratoires et peuvent ainsi aggraver les symptômes allergiques et d'autres, moins nombreux, augmentent directement la production des anticorps spécifiques de l'allergie (les IgE).

TABAC, LE PLUS GRAND "POLLUEUR"

Le docteur Pierrick Hordé dans son ouvrage "Allergies, le nouveau fléau" explique qu'à force d'être sensibilisés par les médias aux pics de pollution, les allergiques concernés oublient trop souvent de s'alarmer face au plus grand pollueur : le tabac, qui "possède un effet irritatif sur les parois des bronches et du nez, entraînant l'augmentation de leur perméabilité aux allergènes inhalés (acariens, animaux...). Le tabac est ainsi responsable d'une aggravation ou du déclenchement de manifestations allergiques respiratoires ou préexistantes." écrit-il. Le Guide des allergies des docteurs Poitevin et Chemouny ne dit pas autre chose : "Les principaux facteurs environnementaux favorisant cette croissance (des maladies allergiques) sont naturellement l'exposition aux allergènes et les facteurs adjuvants en particulier le tabac, la pollution extérieure, mais aussi la pollution présente à l'intérieur des habitations". Par petits arrangements avec eux-mêmes, les fumeurs oublient donc le rôle délétère du tabagisme.

DES LIEUX DE VIE TROP BIEN ISOLÉS

Nous ignorons aussi bien souvent que l'intérieur de nos maisons et lieux de travail est une grande source de pollution. La qualité de l'isolation permet le développement des acariens (lire p. 9) et la stagnation de polluants émis par les cuisinières, chauffe-eau et autres appareils à gaz, par les cheminées ou encore les solvants de peinture, colles, vernis, parfums, produits détachants, sprays et aérosols... C'est pourquoi il ne faut jamais calfeutrer les aérations d'une maison et, en plus, aérer quotidiennement même en hiver, surtout la chambre à coucher.

POLLUTION DE LAIR : UN RÔLE IRRITATIF

Quant à la pollution atmosphérique, si elle ne crée pas directement l'allergie, elle peut jouer le rôle d'adjuvant, par irritation des muqueuses nasales et des bronches. Un article du magazine La Recherche de novembre 2002 sur l'asthme confirme cette hypothèse d'un facteur aggravant mais non déclencheur. Les auteurs font référence à une étude de l'université de Munich comparant le taux d'asthmatiques entre Leipzig, ville d'ex-Allemagne de l'Est très industrialisée, et Munich qui ne compte aucune usine alentour. Contrairement aux attentes, les crises d'asthme sont plus nombreuses à Munich...

Le professeur François-Bernard Michel dans son ouvrage "Le corps défendant - Allergique à quoi ?" évoque lui aussi le rôle de l'environnement. Revenant sur l'étymologie du mot, "en" = dans et "viron" = cercle, il estime que l'augmentation des allergies serait davantage liée à nos conditions de vie au sens large qu'aux seules conditions atmosphériques. Il rappelle aussi que toutes les époques ont eu leur fléau pour le corps : épidémies de peste, de choléra, de tuberculose, etc... L'allergie pourrait être celui du XXI^{ème} siècle, le fléau des hyper-sensibles, ces personnes qui réagissent violemment à des substances d'une grande banalité.

On peut dégager de l'ensemble de ces points de vue que, d'une part, la pollution peut avoir un rôle d'amplificateur de l'allergie et que, d'autre part, notre mode de vie occidental pris dans sa globalité favorise l'augmentation du nombre d'allergiques : l'habitat, la façon de se nourrir, de se soigner, l'environnement professionnel, social, culturel, psychologique, etc...



PEUT-ON PRÉVENIR LES ALLERGIES ?

Ce qui paraît une évidence mérite parfois d'être répété. Le "terrain" allergique se transmet génétiquement. Les réactions allergiques apparaissent donc majoritairement chez les personnes atopiques.

On peut les retarder et les limiter en prenant certaines précautions.

EVITER LES ALIMENTS LES PLUS ALLERGISANTS

La prévention concerne les familles à risque, c'est à dire où le père, la mère ou l'un des enfants de la fratrie est lui-même allergique. C'est entre le 4^{ème} et le 5^{ème} mois de grossesse que commence la sensibilisation intra-utérine. A partir de cette période, quand on soupçonne un terrain allergique, la future maman peut éviter de consommer en trop grande quantité, voire supprimer, les aliments statistiquement les plus allergisants pour les enfants : lait de vache, arachide et œufs. On peut s'étonner de cette invitation à supprimer les laitages quand on lit parallèlement que les femmes doivent augmenter leur consommation de calcium pendant la grossesse... Mieux vaut prendre l'avis de son médecin traitant.

La femme enceinte peut aussi limiter le poisson, les crustacés et les fruits exotiques. Elle doit absolument s'arrêter de fumer et éviter les grands travaux de bricolage ou de peinture, dont les solvants émettent des particules très polluantes.

ALLAITER

Il est aujourd'hui unanimement reconnu qu'allaiter favorise la prévention de l'allergie, entre autre parce qu'elle évite l'ingestion de lait de vache et la diversification trop précoce de la nourriture, source de sensibilisation de l'enfant. Les médecins préconisent l'allaitement exclusif pendant 4 à 6 mois. Mais cette recommandation peut paraître

très culpabilisante ; comment prolonger autant l'allaitement quand on doit reprendre le travail ? Il existe cependant des laits dits "hypoallergéniques" qui permettent de contourner le problème.

Les recommandations pour la mère sont les mêmes pendant l'allaitement que pendant la seconde partie de la grossesse : éviter tous les aliments potentiellement sensibilisants, le tabac et les émissions de solvants.

DIVERSIFIER TARDIVEMENT LA NOURRITURE

Plus on diversifie précocement la nourriture, plus les risques d'allergie augmentent, le bébé étant exposé trop rapidement à un très grand nombre d'allergènes. Les spécialistes préconisent une introduction progressive des aliments, un par un pendant quelques jours, vers 5 mois, âge auquel l'enfant commence à fabriquer ses propres anticorps protecteurs. On peut ainsi mieux déceler une éventuelle

réaction, pas très facile à reconnaître chez le nourrisson et le petit enfant. Elle se traduit le plus souvent par des éruptions cutanées ou des troubles importants du transit intestinal comme la diarrhée. L'enfant ne prend plus de poids, ou même en perd.

LIMITER LES SOURCES D'IRRITATION ET LES ALLERGÈNES PULMONAIRES

Parallèlement, le lieu d'habitation doit être bien ventilé, aéré souvent. La chambre d'un bébé à risque allergique ne doit pas contenir de moquette, ni d'autres "nids à poussière". Le nombre de peluches doit être réduit au minimum et celles-ci doivent être lavées régulièrement.

L'ALLERGIE, C'EST PSYCHOLOGIQUE !

Les médecins restent très prudents vis-à-vis de cette affirmation. Mais personne ne sépare plus aujourd'hui le corps de l'esprit. Toute maladie a une réalité corporelle et doit être soignée avec l'éventail des possibilités médicales actuelles. Mais elle peut survenir après un choc, un stress, un événement grave de la vie ou être le symptôme d'un mal-être plus profond et le malade peut avoir envie d'en comprendre le sens grâce à une psychothérapie. Un soutien psychologique peut aussi être utile pour mieux vivre avec une affection de longue durée.

Bibliographie

Le corps défendant - Allergique à quoi ?

Pr François-Bernard Michel,
Editions Gallimard, 2002

Allergie alimentaire chez l'enfant,
Drs Fabienne Rancé et Etienne Bidat,
Editions M&H, 2000

Allergies, le nouveau fléau ?
Dr Pierick Hardé, Editions Flammarion, 2000

Le Guide des allergies,
Drs Bernard Poitevin et Bernard Chamouy
Editions Odile Jacob, 2001

L'asthme, un mal de civilisation ?
Article du magazine La Recherche
Novembre 2002

... Et si c'était de l'asthme ?

Pour le savoir et vivre avec ...

Asthme de l'adulte et de l'enfant
10 questions 10 réponses,
Plaquette éditée par l'association
Asthme et Allergies avec le parrainage
du ministère de la Santé et le soutien
du laboratoire GlaxoSmithKline

La lutte contre l'ambrosie,
Dossier d'information guide
méthodologique en région Rhône-Alpes,
Dossier édité par la DRASS Rhône-Alpes,
la région Rhône-Alpes
et la Communauté urbaine de Lyon

ET POUR EN SAVOIR PLUS :

- Le site du Cercle d'investigations cliniques et biologiques en allergologie alimentaire, le CICBAA, présente une partie "grand public" avec des informations pratiques intéressantes : www.cicbaa.com

- Voir les bulletins allergopolliniques diffusés par le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) sur le site Internet www.rnsa.asso.fr (des capteurs implantés dans plusieurs sites de Rhône-Alpes relèvent en permanence le nombre de grains de pollens présents dans l'atmosphère par le pompage d'un volume d'air correspondant à ce que respire la population (soit 10 litres d'air par minute). Attention, un pollen peut être présent en grande quantité sans être allergisant.

- Association Asthme et Allergies - 3 rue Hamelin - 75116 Paris - www.asmanet.com

- Association française pour la prévention des allergies (AFPRAL) - BP 12 - 91240 Saint-Michel-sur-Orge - www.prevention-allergies.asso.fr

- Association française des polyallergiques - 2bis, rue du Château - 92200 Neuilly-sur-Seine

- Groupement d'allergologie et d'immunologie clinique du Rhône moyen
www.gaicrm.org

- Association française d'études des ambrosies (AFEDA) - 25 rue Ambroise Paré - 69800 Saint Priest - <http://assoc.wanadoo.fr/afeda>

