Magazine a amport

-ma Vie-D'ALLERGIK





PAROLE DE SPÉCIALISTE

AVEC LE DOCTEUR MADELEINE EPSTEIN







Ma Vie d'Allergik, n°1

Ce magazine vous est proposé par ALK, laboratoire pharmaceutique spécialisé en allergologie. Pour en savoir plus, visitez le site du laboratoire: www.alk.fr

ÉDITO

Bienvenue dans le premier numéro de votre magazine « Ma Vie d'Allergik », nouveau service proposé par le laboratoire ALK.

Impliqué depuis plus de 90 ans dans le diagnostic et le traitement de la rhinoconjonctivite et de l'asthme allergiques, nous souhaitons mettre à votre disposition, en plus des traitements de désensibilisation, des outils d'information pour accompagner votre prise en charge.

Dans ce numéro, vous pourrez découvrir des conseils pratiques, un point de vue de spécialiste, des tests pour vous évaluer, un panorama des pollens présents dans votre région...

En espérant que cette initiative réponde à vos attentes, nous vous souhaitons une bonne lecture.

Le comité de rédaction "Ma Vie d'Allergik"

000000	L'ACTU ALLERGIES Quels pollens dans votre région ?	3
	PAROLES DE SPÉCIALISTE L'essentiel sur la désenbilisation	4-5
?	TESTEZ-VOUS	6
Q	CONNAISSEZ-VOUS LES ACARIENS? Du neuf dans l'asthme en 2017	7
@	POUR EN SAVOIR PLUS	8



QUELS POLLENS

dans votre région?

Au printemps commence la saison des pollens...

Sachez cependant que tous ne sont pas allergisants. Pour provoquer des symptômes d'allergie, il est indispensable que les grains des pollens arrivent jusqu'à vos muqueuses respiratoires.

Cela signifie que seuls les pollens transportés par le vent (pollens dits « anémophiles ») peuvent être allergisants, à la différence des pollens transportés de fleur en fleur par les insectes (pollens dits « entomophiles »)(1,2).

Concrètement, on distingue plusieurs familles de pollens :

POLLEN DE GRAMINÉES



Graminées: les pollens de graminées sont les allergènes les plus responsables d'une pollinose en France (rhinite allergique due aux pollens). Ce sont des plantes qui présentent de longues feuilles étroites comme celles des herbes, insérées sur la tige ou en touffes, parfois de grande taille.

POLLEN DES HERBACÉES



Herbacées: comme l'ambroisie, l'armoise ou le plantain. L'ambroisie par exemple est particulièrement développée dans la région lyonnaise, et a fait l'objet de plusieurs campagnes d'arrachage.

POLLEN DE CYPRÈS

POLLEN DE BOULEAU





Arbres: le bouleau, le cyprès ou l'olivier par exemple peuvent générer des allergies. Le cyprès a un pouvoir allergisant très élevé et sa nocivité est accrue par la pollution atmosphérique. Il est connu pour émettre de grandes quantités de grains de pollens qui, de par leur très petite taille, vont être véhiculés par le vent sur de très grandes distances.

Si vous présentez des symptômes allergiques (nez qui coule, qui démange ou qui est bouché, yeux qui piquent...) en cette saison de l'année, peut-être est-ce dû aux pollens?

C'est pour cela qu'il est intéressant de se renseigner sur les pollens présents dans votre région quand vous ressentez ces symptômes : vous avez quelques exemples sur les cartes de cet article. Vous pouvez également consulter le site du RNSA, qui est le réseau national de surveillance aérobiologique. Retrouvez les bulletins d'alerte aux pollens du RNSA sur http://www.pollens.fr.

Quoi qu'il en soit, c'est avec votre allergologue que vous pourrez entamer une démarche diagnostique pour définir, avec lui, à quels allergènes vous êtes sensibles.



Cartes réalisées d'après les informations du RNSA. http://www.pollens.fr/les-risques/historiques-voir.php?id_page=2004&id_page_historique=2116 @RNSA

Le risque allergique prévisionnel est établi à partir des quantités de pollens mesurées, des prévisions météorologiques pour les jours à venir, du stade phénologique des végétaux et de l'intensité des symptômes constatés par les médecins chez leurs patients allergiques aux pollens.

(1) Site internet RNSA. http://www.pollens.fr

(2) Site internet ALK, www.alk.fr



PAROLE DE SPÉCIALISTE

Le Docteur Madeleine Epstein, allergologue à Paris, a répondu à nos questions.



Qu'est ce que la désensibilisation?

La désensibilisation, qu'on appelle aussi " immunothérapie allergénique " est actuellement le seul traitement de fond de l'allergie. Elle permet à la fois de traiter la cause de l'allergie et de réduire les symptômes. Concrètement, il s'agit d'administrer régulièrement l'allergène en cause pour que l'organisme apprenne à le tolérer. La motivation est essentielle, car le traitement devra être suivi pendant plusieurs années. La désensibilisation est prescrite par un médecin spécialiste de l'allergie.

En pratique, comment se passe une désensibilisation?

ME: Il existe 3 façons de se faire désensibiliser: par injections, par gouttes et par comprimés. L'injection " à faire chez le médecin régulièrement, toutes les semaines, puis tous les mois " est la méthode la plus ancienne; personnellement je ne la pratique plus. Les deux autres méthodes permettent d'être traité à domicile car c'est le patient qui s'administre lui-même le traitement de désensibilisation, sous forme de gouttes ou de comprimés à déposer sous la langue.

A quels patients proposez-vous une désensibilisation?

ME: La désensibilisation peut être proposée aux patients informés et motivés à partir de 5 ans, si les

traitements symptomatiques ne suffisent pas à les soulager. Après un interrogatoire détaillé et des tests cutanés, l'allergologue peut proposer une désensibilisation à l'allergène incriminé. Cela reste une prise en charge globale : la désensibilisation s'accompagne toujours de conseils. Il faut savoir également qu'on peut se faire désensibiliser à plusieurs allergènes en même temps.

La désensibilisation aux acariens est-elle fréquente?

ME: Oui, c'est une désensibilisation très courante, personnellement c'est l'allergène auquel je désensibilise le plus souvent. La désensibilisation est le traitement de fond de l'allergie aux acariens et elle se fait de façon

La désensibilisation EN PRATIQUE (1,2)

Comment ça marche?

Il s'agit d'administrer au patient de façon régulière une dose de l'allergène en cause afin d'induire un état de tolérance vis-à-vis de cet allergène. Le traitement est d'autant plus efficace qu'il sera utilisé tôt dans l'histoire de la maladie. Les principaux bénéfices attendus de l'ITA* sont la diminution des symptômes (intensité et fréquence d'apparition), des besoins des traitements symptomatiques (même après l'arrêt du traitement) et du risque d'aggravation de l'allergie (évolution vers un asthme en cas de rhinite par exemple).

Quand espérer une amélioration des symptômes?

L'efficacité d'une désensibilisation est évaluée par le médecin allergologue généralement au bout de 6 mois à un an de traitement, selon la voie d'administration utilisée. Si l'amélioration est tangible, la désensibilisation devra être poursuivie selon un calendrier préconisé par le médecin allergologue.

A qui s'adresse la désensibilisation?

La désensibilisation s'adresse principalement aux personnes souffrant d'allergies respiratoires (aux acariens, aux pollens...) qui ne sont pas suffisamment soulagés par leurs traitements symptomatiques usuels. Elle peut être envisagée à partir de l'âge de 5 ans (selon l'allergie et les symptômes), et elle est prescrite par un médecin spécialisé dans le traitement des allergies.

Comment se passe une désensibilisation?

La désensibilisation peut être réalisée par voie injectable (sous-cutanée), au cabinet du médecin, ou par voie sublinguale (gouttes ou comprimés), quotidiennement à la maison.

(1) Site internet de l'ÎNSERM. Dossier allergies. http://www.inserm.fr/thematiques/immunologie-inflammation-infectiologie-et-microbiologie/dossiers-d-information/allergies (2). Site internet ALK. www.alk.fr

^{*} ITA : ImmunoThérapie Allergénique

L'essentiel sur la **DÉSENSIBILISATION**

perannuelle, c'est-à-dire sur toute l'année. Pendant la désensibilisation, il faut bien respecter les règles d'éviction et garder comme objectif de diminuer la présence d'acariens dans le domicile.

Pourquoi faut-il bien suivre la prescription du médecin lors d'une désensibilisation?

ME: Il est important d'être observant et donc de prendre régulièrement son traitement de désensibilisation. Les effets peuvent se faire sentir après quelques mois et c'est vrai que certaines personnes sont tentées d'arrêter dès qu'elles commencent à ne plus ressentir les symptômes gênants de l'allergie : elles pensent à tort être guéries. Or, pour que la désensibilisation marche, il faut continuer à bien prendre le traitement, pendant en moyenne 3 ans, sous risque de rechutes précoces.

Quels sont les patients les plus observants?

ME: Je pense que les patients les plus observants sont ceux qui, dès le départ, sont motivés pour trouver une

solution durable à leur problème d'allergie. Certains patients en ont assez des symptômes liés à l'allergie et sont prêts à entreprendre un traitement de fond, c'est-à-dire une désensibilisation. A propos de l'observance, l'âge peut jouer aussi un rôle : les adultes sont en général plus motivés et donc plus à même de suivre un traitement au long cours que des patients en pleine adolescence!

Donnez-vous des astuces pratiques à vos patients pour améliorer l'observance lors d'une désensibilisation par voie orale?

ME: Oui, je conseille par exemple de placer le flacon qui contient les gouttes à côté des ingrédients du petit déjeuner dans le réfrigérateur, ou de programmer un rappel quotidien sur le téléphone. C'est une façon de ne pas oublier de prendre le traitement!

LE SAVIEZ-VOUS?...

300 000 patients sont en cours de désensibilisation en France (2)

Les allergies respiratoires touchent 25 à 30% de la population (1)

Après un an de désensibilisation, 87,7% des patients sont motivés à la continuer (1)

La rhinite allergique concerne un adulte sur 3 en France (4)

70% des personnes atteintes d'une allergie respiratoire ressentent une vraie limitation dans leurs activités quotidiennes (3)

En moyenne, un patient allergique met **7 ans avant de** consulter un spécialiste (5)

⁽¹⁾ Didier A et al. Immunothérapie spécifique sublinguale : ODISSEE un an après. Résultats préliminaires d'ODISSEE (Observatoire de l'indication, du choix de prise en charge par Immunothérapie spécifique sublinguale ainsi que de l'adhésion et de l'observance au traitement chez les patients souffrant d'allergie respiratoire - rhinite et/ou conjonctivite et/ou asthme allergique). Revue française d'allergologie, 2011 ; 51 : 476-84.

⁽³⁾ Pham-Thi N. Immunothérapie spécifique : des nouveautés. Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique, 2007 ; 47 : S72-S79.

⁽⁴⁾ Klossek JM et al. Un tiers des adultes ont une rhinite allergique en France (enquête INSTANT). Presse Med. 2009 ; 38 (9) : 1220-9.

⁽⁵⁾ Dossier de presse. 10e journée française. de l'allergie. Mardi 22 mars 2016.

ÊTES-VOUS ATTEINT(E) DE RHINITE ALLERGIQUE ?(1)

[ESTEZ-VOUS!

Pour savoir si vous êtes atteint(e) de rhinite allergique, remplissez ce questionnaire et présentez-le à votre allergologue qui en fera l'interprétation.

Quels sont vos symptômes?

(Cochez "Oui" lorsque vous présentez le symptôme et "Non" dans le cas contraire)

Écoulement nasal clair

- □ Oui □ Non
- Éternuements (en particulier violents et en quinte)
- □ Oui □ Non
- Obstruction nasale (vous avez l'impression de ne pas pouvoir respirer par le nez)
- □ Oui □ Non

Démangeaisons nasales

- □ Oui □ Non
- Des yeux rouges, qui grattent et pleurent
- □ Oui □ Non

Combien de temps durent vos symptômes?

(Cochez "Oui" ou "Non" pour chacune des périodes suivantes)

• Plus de 4 jours par semaine

- □ Oui □ Non
- Plus de 4 semaines consécutives
- □ Oui □ Non

Quel impact ont vos symptômes?

(Cochez "Oui" lorsque vous présentez l'effet et "Non" dans le cas contraire)

- Mes symptômes perturbent mon sommeil
 - □ Oui □ Non
- Mes symptômes limitent mon activité quotidienne (sport, loisirs...)
- □ Oui □ Non
- Mes symptômes limitent mes performances ☐ Oui ☐ Non scolaires ou mon activité professionnelle

Mes symptômes me gênent

□ Oui □ Non

Quelle est l'importance de la gêne induite par vos symptômes?

(Cochez sur la ligne ci-dessous le niveau qui correspond le mieux à l'intensité de votre gêne)

Pas du tout	Enormément
0	10

RÉSULTATS

1. Quels sont vos symptômes?

Si vous avez répondu "Oui" à au moins une des propositions, il est possible que vous soyez atteint de rhinite allergique.(2)

2. Combien de temps durent vos symptômes?

Si vous avez répondu « Oui » à ces deux questions, vous souffrez peut-être d'une rhinite allergique dite « persistante». Sinon, votre rhinite allergique est qualifiée d' « intermittente ». (2)

3. Quel impact ont vos symptômes?

Si vous avez répondu « Oui » à au moins l'une de ces propositions, votre rhinite allergique est qualifiée de « modérée-sévère ». (2)

4. Quelle est l'importance de la gêne induite par vos symptômes?

Plus votre réponse est proche du chiffre « 10 », plus votre rhinite allergique a d'impact sur votre vie quotidienne. N'hésitez pas à parler de vos symptômes à votre allergologue qui pourra vous proposer des solutions adaptées.

(1) http://www.whiar.org/Questionnaire.php?lang=FRA

(2) Allergic Rhinitis and its impact on asthma. Prise en charge de la rhinite allergique et son impact sur l'asthme. Guide de poche. 2001.





Les acariens sont très présents dans nos habitations.

Ces animaux microscopiques, invisibles à l'œil nu, sont de la même famille que les araignées. Leur environnement préféré correspond à une température de 25°C et à un taux d'humidité de 75%.

Dans la maison, on les retrouve principalement dans les matelas, mais aussi dans les oreillers, tapis, couettes, rideaux épais, peluches...

Ils représentent une des causes d'allergie les plus fréquentes. Leur corps, mais aussi leurs matières fécales, peuvent provoquer des réactions allergiques.

Les deux principales espèces d'acariens présentes dans notre environnement domestique sont Dermatophagoïdes pteronyssinus et Dermatophagoïdes faringe.

Il est donc important de savoir comment limiter leur prolifération!

Du neuf dans l'asthme en 2017

L'allergie aux acariens peut favoriser la survenue d'un asthme.

Aussi, il est intéressant de noter que les nouvelles recommandations de prise en charge de l'asthme, publiées en 2017 par le groupe d'experts international GINA (Global Initiative for Asthma) (1) intègrent pour la première fois la désensibilisation comme une des options de traitement de l'asthme chez les patients allergiques aux acariens, en complément des traitements symptomatiques classiques et des mesures d'éviction.

Comment lutter contre LES ACARIENS ? (2)

Pour diminuer la quantité d'acariens dans une chambre, pensez à :

- utiliser un matelas en matière synthétique ou un matelas classique recouvert d'une housse anti-acariens.
- utiliser des housses anti-acariens autour de l'oreiller et de la couette,
- privilégier un sommier en métal ou composé de lattes de bois,
- aérer la chambre tous les matins pendant au moins 15 minutes,
- changer les draps chaque semaine et les laver à 60°C minimum.

De manière générale, dans toute la maison, il faut:

- éviter de recouvrir les sols avec de la moquette ou des tapis,
- faire un dépoussiérage soigneux avec un chiffon humide deux fois par semaine,
- utiliser un aspirateur disposant d'un filtre spécifique (HEPA),
- aérer les pièces et les maintenir au sec.







POUR EN SAVOIR PLUS

Un site web pour s'informer sur l'allergie

Sur le site web de l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL), vous

pourrez trouver un contenu fourni sur l'allergie, sur ses traitements et sur les astuces pour améliorer le quotidien lorsqu'on souffre d'allergie.

L'AFPRAL propose une permanence téléphonique le mardi et jeudi au 01 70 23 28 14, la commande de brochures (gratuites ou payantes) et un forum pour discuter entre allergiques!

http://allergies.afpral.fr

Une encyclopédie de l'allergie

LE GRAND LIVRE DES ALLERGIES

Pour quelles raisons sommes-nous de plus en plus nombreux à devenir allergiques? Quels sont les différents types d'allergènes ? Comment les allergies se manifestent-elles? Comment les diagnostiquer, les prévenir et les guérir? Voici quelques questions auxquelles la Fédération Française d'Allergologie répond. avec l'aide d'une vinataine d'experts

> dans cet ouvrage de plus de 300 pages, très riche en contenu et abondamment illustré.Une véritable encyclopédie!

« Le grand livre des allergies » de la Fédération Française d'Allergologie. Eyrolles, 2014

Rejoignez « Ma Vie d'Allergik» sur Facebook!

Vous souffrez d'allergie et êtes inscrit sur Facebook?

Rejoignez Ma Vie d'AllergiK, la pre-D'ALLERGIK mière communauté de patients allergiques sur ce réseau social! Retrouvez des tests, des infos pratiques et partagez vos expériences avec d'autres internautes pour mieux vivre l'allergie au auotidien!

Plus d'informations sur www.alk.fr





Android



IOS

LA 1^{ère} APPLICATION SUR LE SUIVI DE VOS ALLERGIES

Connaissez-vous l'application ALLERGIK? En partenariat avec l'association Asthme et Allergies, cette application vous permettra de :

- 1. Créer votre profil allergique, avec vos informations personnelles
- 2. Consulter le risque allergique en fonction de votre géolocalisation
- 3. Découvrir les principales allergies croisées
- 4. Enregistrer les crises allergiques et faire un bilan régulier
- **5.** Configurer différents rappels (rendez-vous médicaux, traitements)
- 6. Trouver de l'information générale sur les allergies

Cette application vous aidera à mieux comprendre votre allergie et à suivre votre traitement de manière optimale

