

D'ALLERGIK

L'ACTU ALLERGIES

Pollution et allergie :
quels liens ?

**POLLENS DE CYPRÈS,
BOULEAU, GRAMINÉES :**

Votre région est-elle concernée ?

PAROLE DE SPÉCIALISTE

AVEC LE DOCTEUR BÉNÉDICTE BONNEFOY

**« Quand l'allergie aux acariens
empêche de bien dormir... »**





ÉDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Souffrir de rhinite allergique, ce n'est pas seulement éternuer et avoir les yeux rouges. L'allergie peut avoir des conséquences importantes au quotidien. La plupart des personnes allergiques ont, par exemple, déjà renoncé à pratiquer une séance de sport ou à aller se promener en raison de leur allergie.

Au travail, c'est la même chose : l'allergie peut avoir un impact négatif sur la productivité. Dans un récent sondage mené auprès de personnes allergiques aux acariens, la fatigue est le facteur d'altération de qualité de vie le plus souvent cité. Les études ont clairement établi un lien entre l'allergie et l'altération de la qualité du sommeil : c'est ce qu'explique dans ce numéro le Dr Bénédicte Bonnefoy, spécialiste des allergies et de leur composante sommeil.

Autre thème d'actualité que nous abordons dans ce numéro : les liens étroits qu'entretiennent la pollution et l'allergie. Vous pourrez aussi découvrir le calendrier des pollens de votre région et le nouveau site internet destiné aux patients allergiques. Avec ce nouveau site, le laboratoire ALK continue à mettre à votre disposition, en plus des traitements de désensibilisation, des outils d'information adaptés, pour accompagner votre prise en charge. Bonne lecture...

Ma Vie d'Allergik, n°3

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

Le comité de rédaction "Ma Vie d'Allergik"

SOMMAIRE.....

	CONNAISSEZ-VOUS LES ACARIENS ? 3
	Acariens : comment s'en débarrasser ?
	L'ACTU ALLERGIES 4-5
	Pollution et allergie : quels liens ?
	POLLENS DE CYPRÈS, BOULEAU, GRAMINÉES : 6
	votre région est-elle concernée ?
	PAROLE DE SPÉCIALISTE 7
	Troubles du sommeil et acariens
	POUR EN SAVOIR PLUS 8



NewS



Allergie aux acariens : quel impact au quotidien ?

Parmi les personnes qui se déclarent allergiques aux acariens* :

71% se plaignent d'éternuements, qui est le symptôme de rhinite le plus fréquemment cité comme handicapant.

36% ont développé **à la fois une rhinite allergique et un asthme**.

62% citent la fatigue comme étant le facteur d'altération de la qualité de vie le plus handicapant au quotidien.

70% ont déjà dû renoncer à une activité de la vie sociale courante (sport, sorties...).

40% se sont déjà sentis moins productifs au travail en raison de leur allergie ⁽¹⁾.



Connaissez-vous **LES ACARIENS** ?

Acariens : comment s'en débarrasser ?

Si vous êtes concerné par l'allergie aux acariens, la première chose à faire est de les éliminer au maximum de votre environnement. Sachez que les acariens raffolent des maisons anciennes ou en travaux, des espaces confinés ou mal aérés... Pour combattre les acariens au quotidien, plusieurs mesures sont possibles :



- Évitez la moquette et les tapis : le sol doit être lavable ;
- Utilisez un aspirateur (sac et filtres entretenus, idéalement avec un filtre HEPA : Haute Efficacité sur les Particules Allergéniques) ;
- Aérez votre literie tous les matins (ne refaites pas votre lit, laissez-le défait), et lavez vos draps toutes les semaines à 60° ;
- Pour minimiser l'humidité, ouvrez les fenêtres de votre maison tous les jours, et aérez correctement la cuisine et la salle de bains ;
- Faites contrôler régulièrement votre VMC (Ventilation Mécaniquement Assistée) ;
- Ne surchauffez pas les chambres, pas plus de 19 ou 20°C en hiver ⁽²⁾.



*512 personnes ont participé à cette enquête

1. Enquête Opinion Way. Allergie respiratoire aux acariens et handicap au quotidien. 2017.

2. Galera C, Demoly P. Stratégies thérapeutiques dans l'allergie aux acariens. Revue française d'allergologie, 2013 ; 53 : S59-S64.



L'ACTU ALLERGIES

POLLUTION ET ALLERGIE : QUELS LIENS ?

Les allergies sont de plus en plus fréquentes. Quel est le rôle de la pollution ? Et que faire pour s'en préserver au mieux ?

La fréquence de l'asthme et de la rhinite allergique avait pratiquement doublé à la fin du siècle dernier ⁽¹⁾. Aujourd'hui, en France et dans les pays industrialisés, près d'une personne sur 4 souffrirait d'allergie respiratoire ^(1,2). Pourquoi une telle explosion ? La pollution est clairement montrée du doigt ⁽³⁾. Des études ont mis en évidence un lien entre la pollution atmosphérique, la fréquence et la gravité des allergies, qu'elles soient respiratoires, cutanées ou alimentaires ⁽⁴⁾. De nombreux polluants chimiques sont présents dans l'air extérieur : ces polluants sont des substances irritantes qui peuvent aggraver les réactions allergiques ⁽⁵⁾. Concernant l'asthme par exemple, la pollution atmosphérique aggrave la maladie, augmente le nombre de crises et diminue l'efficacité des traitements. Par exemple, les particules diesel ont un effet sur l'inflammation allergique ⁽⁶⁾.

Le trafic routier au cœur de la pollution atmosphérique

Les polluants chimiques les plus fréquents sont représentés par l'ozone, les oxydes d'azote, les petites particules provenant des gaz d'échappement, les différents composés organiques volatils et les fumées (quelle que soit leur provenance) ⁽⁵⁾. Au cours des dernières décennies, le profil de la pollution atmosphérique a nettement changé : les émissions d'origine industrielle ont baissé et le trafic routier a fortement augmenté ⁽¹⁾. Les gaz d'échappement des véhicules à moteur, notamment diesel, jouent clairement

un rôle dans la survenue de l'asthme : de nombreux travaux ont montré que les enfants qui vivaient à proximité d'une voie de circulation très fréquentée étaient plus souvent plus asthmatiques que les autres ⁽⁶⁾.

Et le rôle du climat ?

Les changements climatiques ont également un effet sur les allergies, ils augmentent la durée des saisons polliniques : il y a plus de pollens dans l'air et plus longtemps. La pollution exacerbe ce phénomène en augmentant le potentiel allergisant de certains pollens ^(3,5).

Comment faire face à la pollution ?

Lorsqu'on est allergique, le meilleur moyen de lutter contre les effets de la pollution est de tenir compte des informations liées au niveau de pollution, diffusées dans les médias. Les pics de pollution provoquent une augmentation des exacerbations d'asthme et peuvent, dans certains cas, entraîner une modification de votre traitement, à discuter avec votre médecin. Evitez également de pratiquer des activités physiques en extérieur lorsque le niveau de pollution est élevé ^(6,7).



1. Tscopoulos A *et al.* Effets de la pollution environnementale sur le développement des maladies allergiques : mécanismes immunologiques impliqués. *Air Pur*, 2007 ; 71 : 5-9.

2. Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail. Asthme, allergies et maladies respiratoires. Janvier 2006.

3. Penard-Morand C, Annesi-Maesano I. Maladies allergiques respiratoires et pollution atmosphérique extérieure. *Rev Mal Respir* 2008 ; 25 : 1013-26.

4. « 2017-2020. Pour un plan d'action Allergies respiratoires sévères ». Disponible sur le site de l'Association Asthme & Allergies. <http://asthme-allergies.org/actions/plan-daction-allergies-respiratoires-severes>.



La pollution, c'est aussi à l'intérieur de la maison !

Nous passons **80% de notre temps à l'intérieur** : au domicile, au travail, dans les transports... Or, l'environnement intérieur est **5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur**, d'où l'importance d'y prendre garde !⁽⁵⁾ Depuis les années 70, les politiques d'économie d'énergie ont conduit à un confinement qui s'est traduit par une augmentation de la charge allergénique de l'air. Le calfeutrement conduit à un accroissement de la température et de **l'humidité intérieures favorisant ainsi la production d'allergènes intérieurs**⁽²⁾. À cela s'ajoutent les **polluants domestiques** comme les **produits d'entretien ou le tabac** qui nous fragilisent et augmentent le risque d'allergie. Le tabac est le polluant le plus présent à domicile^(5,8) et il aggrave les symptômes de la rhinite allergique et de l'asthme⁽⁷⁾.

Quelques conseils pour limiter les effets de la pollution intérieure si vous êtes allergique

- Évitez les pièces enfumées.
- Ne chauffez pas trop votre maison, et améliorez la ventilation.
- Pour le ménage, privilégiez les produits naturels (savon noir, bicarbonate de soude, vinaigre blanc...).
- Respectez bien les notices des produits d'entretien.
- Évitez les bougies parfumées, encens, huiles essentielles, désodorisants d'intérieur...
- Si besoin, faites appel à un Conseiller Médical en Environnement Intérieur (CMEI) qui pourra identifier les allergènes et les polluants présents. Le CMEI peut intervenir à la demande de votre médecin^(2,5).

5. Dossier de presse. 9^e journée française de l'allergie. 17 mars 2015. Association Asthme et allergie.

6. Rochat T *et al.* Quel est le rôle de la pollution atmosphérique dans l'asthme. Rev Med Suisse 2012 ; 8 : 2233-6.

7. Antoine Magnan. Asthme et allergie. 100 questions réponses. Editions Ellipses, 2016, 156 pages.

8. Charpin D *et al.* La pollution atmosphérique et ses effets sur la santé respiratoire. Document d'experts du groupe pathologies pulmonaires professionnelles environnementales et iatrogéniques (PAPPEI) de la Société de pneumologie de langue française (SPLF). Rev Mal Respir. 2016 ; 33 (6) : 484-508.

POLLENS DE CYPRÈS, BOULEAU, GRAMINÉES : VOTRE RÉGION EST-ELLE CONCERNÉE ?

Données allergopolliniques de la période de janvier à avril (2017)



CYPRÈS

	Potentiel allergisant*	Janvier	Février	Mars	Avril
Nord	Fort				
Ile-de-France	Fort				
Ouest	Fort				
Est	Fort				
Centre	Fort				
Rhône-Alpes	Fort				
Sud-Ouest	Fort				
Sud-Est**	Fort				



BOULEAU

	Potentiel allergisant*	Janvier	Février	Mars	Avril
Nord	Fort				
Ile-de-France	Fort				
Ouest	Fort				
Est	Fort				
Centre	Fort				
Rhône-Alpes	Fort				
Sud-Ouest	Fort				
Sud-Est	Fort				



GRAMINÉES

	Potentiel allergisant*	Janvier	Février	Mars	Avril
Nord	Fort				
Ile-de-France	Fort				
Ouest	Fort				
Est	Fort				
Centre	Fort				
Rhône-Alpes	Fort				
Sud-Ouest	Fort				
Sud-Est	Fort				

Risque allergique d'exposition à partir des données du RNSA consultées le 5 décembre 2017

	Nul
	Très faible à faible
	Moyen à très élevé

Les saisons polliniques se succèdent et varient d'une région à l'autre (ex : le pic de pollinisation des graminées se situe entre mai et juillet). Plus d'informations sur le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique www.pollens.fr

*Score de 0 (nul) à 5 (très fort) Données du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (2016-2017)

** Données portant sur : Genévrier oxycèdre, cyprès d'Arizona, cyprès d'Italie, genévrier commun, thuyas. Données du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (2016-2017)

Quand commencer la désensibilisation ?

Pour les allergies saisonnières, la désensibilisation aux pollens est généralement débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique (4 mois avant dans les essais cliniques avec les comprimés de graminées)⁽¹⁾. Toutefois, une certaine efficacité peut être observée si la désensibilisation est commencée 2 mois avant la saison⁽²⁾. **Pour les allergies perannuelles**, le traitement de désensibilisation peut être instauré à tout moment. Quelle que soit la méthode de désensibilisation (voie injectable ou sublinguale) et le type d'allergie, **les recommandations thérapeutiques internationales préconisent une durée de traitement de 3 à 5 ans**⁽³⁾.



PAROLE DE SPÉCIALISTE

Comment l'allergie affecte-t-elle

LE SOMMEIL ?

Le Dr Bénédicte Bonnefoy, spécialiste des allergies et de leur composante sommeil, co-auteur d'une récente étude sur l'allergie aux acariens et son impact sur le sommeil ⁽⁴⁾, a répondu à nos questions.

Dans quelle mesure l'allergie affecte-t-elle le sommeil ?

BB : Une personne sur 4 souffre de rhinite allergique. C'est un vrai problème de santé publique, car elle peut diminuer fortement la qualité du sommeil. Les raisons sont nombreuses : le nez est bouché, il coule, on éternue, les yeux démangent... tous ces éléments peuvent rendre difficile l'endormissement et favoriser des réveils en pleine nuit. Mal dormir expose également à des conséquences durant la journée : on est somnolent, moins vigilant, moins productif au travail... Le manque de sommeil peut entraîner aussi des troubles de l'humeur avec une répercussion négative dans les relations aux autres. **Dans ma pratique, lorsque des patients allergiques aux acariens viennent me consulter, les troubles du sommeil sont la plainte la plus fréquente...** Pour les personnes allergiques aux pollens, le problème n'est pas le même : l'impact sur le sommeil ne dure que le temps de la saison pollinique.

Vous avez récemment participé à une étude sur les liens entre allergie aux acariens et sommeil, quelles leçons peut-on en tirer ?

BB : Cette étude, baptisée MORPHEE, a été menée en France sur 1 750 participants - enfants et adultes - allergiques aux acariens. Nous avons étudié la fréquence et la sévérité des troubles du sommeil qu'ils pouvaient présenter. Les résultats ont confirmé l'impact de l'allergie sur le sommeil : **près de 74% des adultes allergiques se plaignaient de troubles du sommeil, soit une fréquence doublée par rapport aux personnes non allergiques.** Notre étude a montré que 50% des participants se plaignaient d'un sommeil de mauvaise qualité, 38% reportaient au moins deux réveils par nuit et 27% d'entre eux mettaient plus de 30 minutes à s'endormir. Ces troubles se sont révélés plus importants quand la rhinite allergique était sévère et

persistante, c'est-à-dire avec des symptômes présents plus de 4 jours par semaine. Chez les enfants, les chiffres étaient différents : 66% se plaignaient de troubles du sommeil, 37% se plaignaient d'un sommeil de mauvaise qualité, 28% reportaient au moins deux réveils par nuit et 25% avaient des difficultés pour s'endormir. Cette étude confirme le fait **qu'il est très important de pouvoir rechercher et évaluer les troubles du sommeil** chez nos patients allergiques pour apporter une **réponse thérapeutique adaptée.**

Quels conseils donneriez-vous pour améliorer le sommeil des personnes qui souffrent d'allergie ?

BB : Pour mieux dormir lorsqu'on souffre de rhinite allergique, il faut bien **suivre les conseils d'éviction** donnés par le médecin qui sont définis après un bilan allergologique complet. Il est également important de **suivre l'ordonnance du médecin** qui aura prescrit des médicaments qui vont agir sur les symptômes à l'origine des troubles du sommeil. **Une désensibilisation peut être envisagée** pour réduire les symptômes et permettre une efficacité au long cours, **il ne faut pas hésiter à en parler à son allergologue.**



1. Mailhol C *et al.* Immunothérapie allergénique dans le traitement de l'allergie aux pollens. *Revue des Maladies Respiratoires*, 2013 ; 30 : 142-51.

2. Durham SR *et al.* Sublingual immunotherapy with once-daily grass allergen tablets: a randomized controlled trial in seasonal allergic rhinoconjunctivitis. *J Allergy Clin Immunol*. 2006 ; 117 (4) : 802-9.

3. Ruffin P. Désensibilisation aux pollens : présaisonnier ou cosaisonnier ? *Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique*, 2005 ; 45 : 555-60.

4. Leger D *et al.* Poor sleep is highly associated with house dust mite allergic rhinitis in adults and children. *Allergy Asthma Clin Immunol*. 2017 ; 13 : 36.

POUR EN SAVOIR PLUS

Nouveau site internet pour les patients

Qu'est-ce que l'allergie aux acariens ? Comment lutter contre mon allergie ? Mon enfant est allergique aux pollens, qu'est-ce que cela implique ? Pour répondre à vos interrogations et vous aider à mieux vivre votre allergie, Ma Vie d'allergik lance son site internet pour vous accompagner dans votre démarche d'information et de prévention des allergies. Plus d'informations sur www.maviedallergik.fr



Rejoignez « Ma Vie d'Allergik sur Facebook »

Rejoignez Ma Vie d'Allergik, communauté de patients allergiques sur ce réseau social ! Retrouvez des infos pratiques (les moyens de lutter contre les acariens, les saisons polliniques...) et partagez vos expériences avec d'autres internautes pour mieux vivre l'allergie au quotidien. Aujourd'hui, Ma Vie d'Allergik, c'est plus de 9500 abonnés !



Plus d'informations sur <https://fr-fr.facebook.com/MaVieAllergik/>

Réseau National de Surveillance Aérobiologique

Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.) est une association qui a pour objet principal l'étude du contenu de l'air en pollens et en moisissures et des conséquences sur la population. On y trouve notamment les bulletins allergo-polliniques hebdomadaires et la carte de vigilance des pollens, pour connaître région par région le risque d'allergie pour chaque pollen.

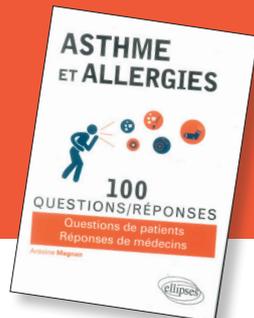


www.pollens.fr

L'allergie en 100 questions réponses

Je suis allergique, quel est le risque pour mes enfants ? Peut-on guérir de l'allergie ? La désensibilisation, comment ça marche ? En 100 questions-réponses, le Pr Antoine Magnan répond aux questions fréquemment posées par ses patients sur l'asthme et les allergies.

« *Asthme et allergies : 100 questions réponses* » de Antoine Magnan. Editions Ellipses, 2016. 188 pages.



Pourquoi les allergiques sont-ils de plus en plus nombreux ?

Pourquoi le nombre de personnes allergiques est-il en augmentation dans le monde ? Quelles sont les hypothèses soulevées par les scientifiques ? Le Dr Olivier Michel nous donne les clés pour comprendre cette « épidémie contemporaine » et fait l'inventaire des différentes allergies et de leurs traitements.

« *Tous allergiques : Comprendre une épidémie contemporaine* » de Olivier Michel. Editions Mardaga, 2016. 156 pages.

