

D'ALLERGIK

L'ACTU ALLERGIES

L'allergie au cœur de l'asthme
Pourquoi les orages peuvent-ils
favoriser les crises d'asthme ?

PAROLE DE SPÉCIALISTE

AVEC LE DOCTEUR PHILIPPE de TAURIAC

**« La marche allergique,
ce n'est pas automatique ! »**



ÉDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

En France, **plus de 6 millions** de personnes souffrent d'**asthme**. D'origine allergique dans 8 cas sur 10 chez l'enfant et dans un cas sur deux chez l'adulte, l'asthme peut avoir des conséquences graves et ne doit pas être pris à la légère. Ce numéro de **Ma Vie d'Allergik** fait le point sur cette maladie : Pourquoi apparaît-elle ? Comment se manifeste-t-elle ? Quel est son traitement ? Quels sont les liens qui existent entre l'asthme et la rhinite allergique ? Comment limiter les manifestations de l'allergie ?

Vous trouverez également dans ce numéro le **calendrier des principaux pollens** de votre région, car le printemps et l'été sont deux saisons à redouter particulièrement si vous êtes allergique, soyez vigilant !

Enfin, nous avons le plaisir de vous annoncer la mise en ligne de notre nouveau site internet, **www.maviedallergik.fr**, qui vous donne les éléments pour comprendre et mieux gérer l'allergie au quotidien. Ce site vient étoffer les services que le laboratoire ALK met à votre disposition.

Bonne lecture...

Le comité de rédaction "Ma Vie d'Allergik"

Ma Vie d'Allergik, n°4

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

SOMMAIRE.....

	LES CHIFFRES CLÉS DE L'ASTHME	3
	CONNAISSEZ-VOUS VRAIMENT LES ACARIENS ?	3
	Acariens et allergie alimentaire : un lien étonnant	
	L'ACTU ALLERGIES	4-5
	L'allergie au cœur de l'asthme Pourquoi les orages peuvent-ils favoriser les crises d'asthme ?	
	PAROLE DE SPÉCIALISTE	6
	La marche allergique, ce n'est pas automatique !	
	CALENDRIER POLLINIQUE RÉGIONAL	7
	POUR EN SAVOIR PLUS : Ma vie d'Allergik se développe	8



CHIFFRES CLÉS L'asthme en France



concerne
+ de 6 millions
de patients ⁽¹⁾



est d'origine allergique dans
8 cas sur 10 chez l'enfant et
1 cas sur 2 chez l'adulte ⁽¹⁾



est à l'origine chaque année de
15 000 hospitalisations
1 000 décès ⁽¹⁾

La rhinite liée à une allergie aux acariens multiplie le risque d'asthme

X3 chez l'adulte ⁽²⁾

jusqu'à X7 chez l'enfant ⁽³⁾

Connaissez-vous vraiment **LES ACARIENS ?**

Acariens et allergie alimentaire : un lien étonnant

Les acariens ne sont pas que dans les lits ou les canapés, ils peuvent aussi se retrouver dans les cuisines et contaminer les farines.

Les acariens sont de véritables envahisseurs des maisons. Ils sont en général présents dans les lits, les matelas, les tapis, les canapés et se nourrissent de débris de peaux mortes, de poils ou d'ongles. De toutes petites particules issues de leur corps et de leurs matières fécales peuvent flotter en suspension dans l'air, être inhalées et entraîner des réactions allergiques. Mais saviez-vous qu'il existait dans les cuisines un autre type d'acariens, responsable cette fois d'allergies alimentaires ?

Certaines réactions allergiques dues à l'ingestion de farine contaminée par les acariens peuvent être particulièrement sévère : on appelle cela le Pancake Syndrome ^(4,5). Ce syndrome qui toutefois reste rare peut concerner les personnes déjà sensibilisées aux acariens contenus dans la poussière de maison et qui souffrent d'asthme ou de rhinite allergique ^(4,5). Quelques minutes à deux heures après la consommation d'aliments contaminés, des réactions de type allergique peuvent apparaître (difficul-

tés à respirer, gonflement du visage ou de la gorge, toux, écoulement nasal...) Dans certains cas, la réaction peut être sévère et conduire à une hospitalisation en urgence ^(4,5).

Quels aliments peuvent-être contaminés ?

Les acariens responsables du Pancake Syndrome peuvent contaminer les paquets de farine ou les aliments à base de farine. La contamination est favorisée par une température chaude et une humidité élevée, c'est pourquoi le Pancake Syndrome est plus fréquent sous le climat tropical. Il existe des règles simples pour s'en prémunir, comme conserver la farine au réfrigérateur (pas plus de 6 semaines) dans des récipients hermétiques, veiller à ce que la température du domicile et le taux d'humidité ne soient pas trop élevés et nettoyer régulièrement le sol et les meubles de la maison ^(4,5).

1. Fédération Française d'Allergologie. 2017-2020. Pour un plan d'action allergies respiratoires sévères.

2. Shaaban R *et al.* Rhinitis and onset of asthma: a longitudinal population-based study. *Lancet*. 2008 ; 372 (9643) : 1049-57.

3. Burgess JA *et al.* Childhood allergic rhinitis predicts asthma incidence and persistence to middle age: a longitudinal study. *J Allergy Clin Immunol*, 2007 ; 120 (4) : 863-9.

4. Duteau G. Les acariens, de nouveaux allergènes alimentaires masqués. *Rev Fr Allergol Immunol Clin*, 2002 ; 42 : 171-7.

5. Sanchez-Borges M, Fernandez-Caldas E. Hidden allergens and oral mite anaphylaxis : the pancake syndrome revisited. *Curr Opin Allergy Clin Immunol*. 2015 ; 15 (4) : 337-43.



L'ALLERGIE AU CŒUR DE L'ASTHME

Qu'est-ce que l'asthme ? pourquoi apparaît-il ? Comment se manifeste-t-il ? Quel est son traitement ?

L'asthme est une maladie très fréquente qui apparaît en général durant l'enfance et se manifeste par des crises caractérisées par des essoufflements, une respiration sifflante, une toux sèche... Ces symptômes peuvent s'aggraver lors d'un effort physique ou pendant la nuit. Entre deux crises, la respiration est le plus souvent normale ^(2,3).

Au quotidien, si l'asthme est traité correctement, il est tout à fait possible de mener une vie complètement normale, même si l'on ne peut pas parler véritablement de guérison. Cependant, ce n'est pas une maladie qui doit être prise à la légère. 50 à 80% des cas d'asthme sont d'origine allergique.

Pourquoi devient-on asthmatique ?

L'asthme est une maladie multifactorielle qui nécessite à la fois un facteur prédisposant d'origine génétique et une exposition à un facteur favorisant. Mais une personne présentant ce seul facteur génétique, sans être exposée à un environnement favorable à l'asthme, ne sera pas asthmatique ⁽³⁾.

Voici les principaux facteurs favorisant l'asthme :

- les allergènes présents à l'intérieur des habitations (acariens, moisissures, squames),
- les allergènes extérieurs (pollens et moisissures),
- la fumée du tabac,
- les produits chimiques irritants sur le lieu du travail,
- la pollution de l'air, en particulier les particules fines,
- l'exercice physique ⁽²⁾.

Parmi les facteurs prédisposant à l'asthme, citons les antécédents familiaux ou personnels d'atopie (terrain allergique), une rhinite allergique pendant

l'enfance (risque d'asthme plus important), une conjonctivite allergique, mais également la prématurité ou petit poids de naissance, les bronchiolites à répétition pendant l'enfance ⁽²⁾.

Comment l'asthme se manifeste-t-il ?

Lorsqu'on respire, l'air entre par le nez ou la bouche, passe par la gorge et les bronches pour arriver enfin aux poumons. Chez une personne asthmatique, la paroi des bronches est constamment enflammée : elle est irritée et gonflée même en dehors des crises, ce qui va rendre les bronches particulièrement fragiles et sensibles. En présence de facteurs déclenchants, elles vont réagir de façon inappropriée en se contractant et en produisant du mucus : leur calibre est alors réduit et l'air a du mal à passer, c'est la crise d'asthme ^(2,3).

L'inflammation des bronches est le plus souvent due à l'action des allergènes qui sont en suspension dans l'air et qui vont être inspirés. Les allergènes souvent en cause sont les allergènes que l'on trouve à l'intérieur des habitations, comme les acariens ⁽⁵⁾. Il est important de comprendre que si les allergènes sont bien à l'origine de l'inflammation des bronches, ils ne sont pas toujours responsables des crises d'asthme qui peuvent être déclenchées par d'autres circonstances : exposition à des polluants comme le tabac, infections respiratoires (rhume, grippe, bronchite...) ^(3,5).

Quel traitement contre l'asthme allergique ?

Le contrôle de la maladie repose sur un traitement de fond quotidien pour réduire la fréquence et la sévérité des crises et un traitement de la crise qui va limiter l'intensité des symptômes ⁽²⁾. Il est en outre fondamental d'éliminer les facteurs déclenchants de son environnement pour limiter

1. Fédération Française d'Allergologie. 2017-2020. Pour un plan d'action allergies respiratoires sévères.

2. INSERM site internet - <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/asthme> Consulté le 16 mars 2018

3. Assurance Maladie site internet : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme-comprendre/asthme-comprendre> et <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme-vivre-maladie/facteurs-declenchants-asthme> Consulté le 16 mars 2018.

4. Olivier Michel. Tous allergiques ? comprendre une épidémie contemporaine. Editions Mardaga 2017, 188 p.

5. Antoine Magnan. Asthme et allergies, 100 questions/ réponses. Editions Ellipses, 2016, 145 p.

6. Baherison C *et al.* Updated guidelines (2015) for management and monitoring of adult and adolescent asthmatic patients (from 12 years and older) of the Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF) (Full length text). Revue des Maladies Respiratoires, 2016 ; 33, 279-325



les crises ⁽²⁾. Dans certains cas, un traitement de désensibilisation peut être proposé par l'allergologue ^(2,6). La désensibilisation, ou immunothérapie allergénique, correspond à un traitement au cours duquel l'administration répétée de l'allergène responsable de la maladie induit un état de tolérance de l'organisme vis à vis de cet allergène. Elle est envisagée, dans la prise en charge des

allergies respiratoires, quand les médicaments symptomatiques ne suffisent pas à soulager le patient.

Pour plus d'informations sur l'allergie, l'asthme ou les traitements, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin traitant ou votre médecin spécialiste en allergologie.

Pourquoi les orages peuvent-ils favoriser les crises d'asthme ?

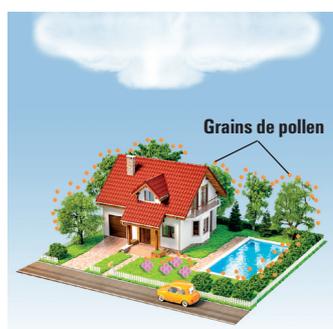
Depuis plus de 30 ans les scientifiques du monde entier se penchent sur un étrange phénomène. Quand un orage se produit, les hôpitaux voient affluer des patients asthmatiques en proie à des crises. Pour quelles raisons ?

Pour bien comprendre ce qu'il se passe durant un orage, il faut revenir à la structure d'un grain de pollen. Pourquoi peut-il provoquer une réaction allergique ? Parce qu'il contient, à sa surface et à l'intérieur, des allergènes. Ceux-ci sont les déclencheurs de l'allergie chez les personnes prédisposées : le grain de pollen est en quelque sorte le véhicule des allergènes. Une fois inhalés, les grains de pollen peuvent éclater au contact des muqueuses du nez ou de la gorge et libérer ces fameux allergènes qui déclencheront les réactions allergiques ⁽⁷⁾.

Une pluie d'allergènes

Durant un orage, la pression de l'air est bouleversée. Des courants d'air chaud emportent avec eux les grains de pollen depuis le sol jusqu'à la base des nuages. Arrivés à cette altitude, les grains éclatent. Les allergènes qu'ils contiennent sont alors dispersés : c'est une véritable pluie d'allergènes qui retombe... L'air inspiré est donc surchargé en allergènes et les manifestations de l'asthme allergique se multiplient. La rupture des grains de pollen est également favorisée par les modifications du champ électrique entraînées par l'orage ⁽⁷⁾.

Si vous souffrez d'allergie, il peut être préférable d'éviter de sortir lorsqu'il y a de l'orage durant la saison pollinique... ⁽⁷⁾ Parlez-en à votre allergologue pour plus d'informations.



1. Le pollen est au niveau du sol



2. L'air chaud monte et emporte le pollen



3. Au contact de l'humidité du nuage, le pollen éclate et libère les allergènes



4. Une pluie d'allergènes retombe vers le sol

7. D'Amato G *et al.* A trans-disciplinary overview of case reports of thunderstorm-related asthma outbreaks and relapse. Eur Respir Rev. 2012 ; 21 (124) : 82-7.



PAROLE DE SPÉCIALISTE

La marche allergique, **CE N'EST PAS AUTOMATIQUE !**

Le Dr Philippe de Tauriac est pneumo-allergologue. Il nous explique ce qu'est la marche allergique, donne des conseils pour réduire l'impact des allergies et revient sur l'intérêt de la désensibilisation.

Qu'appelle-t-on la « marche allergique ? »

PDT : La marche allergique est la manifestation de l'allergie sous des formes différentes au cours de l'enfance, de l'adolescence puis de la vie d'adulte. **Elle peut tout d'abord apparaître sous la forme d'un eczéma qu'on appelle « dermatite atopique » puis sous la forme d'un asthme puis d'une rhinite allergique, ou d'une rhinite puis d'un asthme.** Mais la marche allergique, ce n'est pas automatique ! On peut, par exemple, avoir un asthme et ne jamais souffrir de rhinite allergique.

Est-on tous égaux devant l'allergie ?

PDT : Non, il y a des familles à risque, des terrains de prédisposition. Si les deux parents sont allergiques, il y a de grandes probabilités que leur(s) enfant(s) le soit(en)t aussi. Il faut donc être attentif à la survenue, dès le plus jeune âge, de symptômes qui peuvent faire penser à l'allergie : plaques d'eczéma pour la dermatite atopique ; respiration sifflante ou toux pour l'asthme ; éternuements, nez qui coule ou larmolements pour la rhinite allergique. Pour autant, il ne faut pas s'inquiéter tant que l'enfant ne présente pas de symptômes. S'il présente des symptômes allergiques, en revanche, il faut en parler à un médecin spécialisé en allergologie pour établir un bilan.

Peut-on réduire le risque pour un enfant de devenir allergique ?

PDT : Non, on naît avec un terrain allergique, c'est-à-dire avec cette capacité à réagir aux antigènes. Par contre, **on peut diminuer le risque de survenue des allergies par certaines mesures.** Personnellement, je recommande l'allaitement maternel qui favorise le développement des défenses immunitaires de l'enfant. Je conseille aussi aux parents de favoriser un air sain dans la maison : ne pas fumer bien sûr, mais aussi bien aérer la maison, ne pas surchauffer les chambres, limiter

les peluches, les tapis et les moquettes... Il faut aussi éviter le contact avec les animaux très allergisants comme les chats, les lapins, les cochons d'Inde. **J'insiste également sur le lavage du nez avec du sérum physiologique : cela aide à se débarrasser des allergènes, cela doit devenir un réflexe comme pour le lavage des mains !**

La désensibilisation peut-elle aider à stopper cette marche allergique ?

PDT : Oui, la désensibilisation est un moyen de stopper en quelque sorte cette marche allergique. La désensibilisation aide à mieux tolérer les allergènes et réduire l'intensité des symptômes. Elle est indiquée si les médicaments symptomatiques ne suffisent pas à soulager efficacement les symptômes. Dans ma pratique je peux la proposer à partir de 5 ans, principalement pour des allergies aux acariens, aux pollens de graminées ou de bouleau. **J'explique à mes patients que la désensibilisation va leur permettre d'être moins ennuyés par leur allergie,** que leurs symptômes seront moins présents et qu'ils pourront diminuer voire arrêter leur traitement de fond antiallergique. La désensibilisation est un outil essentiel de mon arsenal thérapeutique, que ce soit dans le cas de l'asthme ou de la rhinite allergique.

Est-il difficile de suivre une désensibilisation ?

PDT : Non, dans ma pratique je n'ai que peu d'échecs. Je revois mes patients quelques mois après le début de la désensibilisation et j'évalue leur observance. Si celle-ci est correcte, le traitement de désensibilisation est poursuivi. Après un an ou un an et demi, je les revois également pour évaluer cette fois l'efficacité de la désensibilisation. Dans le cas où les symptômes allergiques ne sont pas atténués, je propose d'arrêter la désensibilisation.

POLLENS : VOTRE RÉGION EST-ELLE CONCERNÉE ?

Printemps et été sont deux saisons particulièrement à redouter si vous êtes allergique.

Dans les tableaux ci-dessous, vous découvrirez le niveau de risque pour les principaux allergènes dans votre région. Si vous êtes allergique aux pollens de certains arbres, vous pouvez également télécharger l'application **Arbrallergik** sur le store Apple ou Android pour identifier facilement les arbres autour de vous.



BOULEAU

	Potentiel allergisant	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sep-tembre
Nord	Fort	Fort	Null	Null	Null	Null	Null
Ile-de-France	Fort	Fort	Null	Null	Null	Null	Null
Ouest	Fort	Fort	Null	Null	Null	Null	Null
Est	Fort	Fort	Null	Null	Null	Null	Null
Centre	Fort	Fort	Null	Null	Null	Null	Null
Rhône-Alpes	Fort	Fort	Null	Null	Null	Null	Null
Sud-Ouest	Fort	Très faible à faible	Null	Null	Null	Null	Null
Sud-Est	Fort	Null	Null	Null	Null	Null	Null



GRAMINÉES

	Potentiel allergisant	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sep-tembre
Nord	Fort	Très faible à faible	Fort	Fort	Fort	Très faible à faible	Très faible à faible
Ile-de-France	Fort	Très faible à faible	Fort	Fort	Fort	Très faible à faible	Très faible à faible
Ouest	Fort	Fort	Fort	Fort	Fort	Très faible à faible	Très faible à faible
Est	Fort	Très faible à faible	Fort	Fort	Fort	Très faible à faible	Très faible à faible
Centre	Fort	Très faible à faible	Fort	Fort	Fort	Très faible à faible	Très faible à faible
Rhône-Alpes	Fort	Très faible à faible	Fort	Fort	Fort	Très faible à faible	Très faible à faible
Sud-Ouest	Fort	Fort	Fort	Fort	Fort	Très faible à faible	Très faible à faible
Sud-Est	Fort	Fort	Fort	Fort	Fort	Très faible à faible	Très faible à faible



CYRÈS

	Potentiel allergisant	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sep-tembre
Nord	Fort	Null	Null	Null	Null	Null	Null
Ile-de-France	Fort	Null	Null	Null	Null	Null	Null
Ouest	Fort	Null	Null	Null	Null	Null	Null
Est	Fort	Très faible à faible	Null	Null	Null	Null	Null
Centre	Fort	Fort	Très faible à faible	Très faible à faible	Très faible à faible	Null	Null
Rhône-Alpes	Fort	Null	Null	Null	Null	Null	Null
Sud-Ouest	Fort	Très faible à faible	Null	Null	Null	Null	Null
Sud-Est	Fort	Null	Très faible à faible	Très faible à faible	Null	Null	Null



AMBROISIE

	Potentiel allergisant	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sep-tembre
Nord	Fort	Null	Null	Null	Null	Null	Null
Ile-de-France	Fort	Null	Null	Null	Null	Très faible à faible	Null
Ouest	Fort	Null	Null	Null	Null	Null	Null
Est	Fort	Null	Null	Null	Null	Null	Null
Centre	Fort	Null	Null	Null	Null	Très faible à faible	Très faible à faible
Rhône-Alpes	Fort	Null	Null	Null	Très faible à faible	Fort	Fort
Sud-Ouest	Fort	Null	Null	Null	Null	Très faible à faible	Très faible à faible
Sud-Est	Fort	Null	Null	Null	Null	Très faible à faible	Très faible à faible

Données du Réseau National de Surveillance Aérobiologique 2017-2018.

Risque allergique d'exposition à partir des données du RNSA consultées le 9 mars 2018

- Null
- Très faible à faible
- Moyen à très élevé

Plus d'informations sur le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique www.pollens.fr

POUR EN SAVOIR PLUS

Avec ma Vie d'AllergiK, le laboratoire ALK met à votre disposition de nombreux outils pour vous accompagner dans la prise en charge de l'allergie.

ma Vie d'Allergik : le site web

L'allergie vous concerne ou touche un de vos proches ?

Quelle qu'en soit l'origine, pollens ou acariens, le site ma Vie d'AllergiK vous donne un maximum d'informations pour comprendre et mieux gérer la maladie au quotidien. De l'information simple et didactique pour que l'allergie n'ait plus aucun secret pour vous !

www.maviedallergik.fr



ma Vie d'Allergik : la page Facebook

Rejoignez une des plus grandes communautés de patients allergiques sur Facebook !

Au menu : des informations sur les allergènes, des conseils pratiques, des interviews d'experts, des quiz... Un véritable espace d'informations et d'échanges qui a déjà séduit plus de 13 000 internautes !

<https://fr-fr.facebook.com/MaViedAllergik/>



ma Vie d'Allergik : le magazine

Le magazine que vous tenez entre les mains en est déjà à son 4e numéro.

Edité à plus de 30 000 exemplaires, ma Vie d'AllergiK est distribué dans toute la France et permet aux patients allergiques et à leur entourage de mieux s'informer sur leur maladie. Au sommaire des différents numéros : des dossiers sur l'actualité de l'allergie, des interviews de spécialistes, des calendriers polliniques par région, les conseils pour mieux vivre au quotidien son allergie.

Retrouvez le magazine chez votre spécialiste en allergologie ou sur internet :

www.alk.fr
www.maviedallergik.fr



ma Vie d'Allergik : les fiches conseil

Le laboratoire ALK publie régulièrement des fiches d'information sur les allergènes, les différentes allergies et la désensibilisation. Simples à lire, pratiques à emporter, elles peuvent être consultées chez votre médecin spécialiste en allergologie et également sur internet.

www.alk.fr
www.maviedallergik.fr

