Magazine à emporter

-ma Vie-
D'ALLERGIK

n°6
octobre 2019

L'ACTU ALLERGIES

La désensibilisation, comment ça marche ?

Acariens : mission éviction !

PAROLE DE SPÉCIALISTES

AVEC LE DOCTEUR CÉLINE PALUSSIÈRE ET KIM LAVOIE

"Nos conseils pour rester motivé(e) au cours du traitement"

ALK

" Ma vie d'Allergik ", n°6
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

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'automne revient, une des périodes importantes de prolifération des acariens ! Si vous y êtes allergique, nous vous donnons quelques conseils pour limiter le contact. Nous vous présentons également la désensibilisation. Proposée lorsque les symptômes allergiques sont modérés à sévères et insuffisamment soulagés par les mesures d'éviction et les médicaments symptomatiques, la désensibilisation est le seul traitement qui agit à la fois sur les symptômes et sur la cause de la maladie allergique. Comment agit-elle ? Quels sont ses effets ? Vous trouverez dans ce numéro des éléments de réponse.
Nous vous proposons aussi plusieurs articles pour vous aider à bien suivre la prescription de votre médecin. Se sentir démotivé, oublier de prendre son traitement, cela arrive lorsqu'on suit un traitement au long cours ! Il existe des astuces pour améliorer votre observance : vous pourrez lire à ce sujet l'interview croisée d'une professeur de psychologie et d'une allergologue. Enfin, pour accéder à plus d'informations et de conseils sur l'allergie, jetez un œil à la dernière page dédiée à l'application mobile " Ma vie d'Allergik "…

Très bonne lecture !
Le comité de rédaction "Ma vie d'Allergik"

SOMMAIRE

L'ACTU ALLERGIES 3
La désensibilisation, comment ça marche ?

CONNAISSEZ-VOUS LES ACARIENS ? 4
Mission éviction

CALENDRIER POLLINIQUE SAISONNIER 5

PAROLE DE SPÉCIALISTES 6-7
Nos conseils pour rester motivé(e) au cours du traitement

POUR EN SAVOIR PLUS : 8
L'application " Ma vie d'AllergiK "

LA DÉSENSIBILISATION, COMMENT ÇA MARCHE ?

La désensibilisation, qu'on appelle également « immunothérapie allergénique » (ITA) est proposée lorsque les symptômes allergiques sont modérés à sévères et insuffisamment soulagés par les mesures d'éviction et les médicaments symptomatiques. **C'est le seul traitement qui agit à la fois sur les symptômes et sur la cause de la maladie allergique [1].**

Le principe est **d'exposer chaque jour l'organisme à une petite dose d'allergènes** pour que, petit à petit, il puisse le tolérer et déclencher moins de réactions allergiques. La désensibilisation se fait le plus souvent à l'aide d'extraits d'allergènes à déposer sous la langue ; elle s'adresse à des patients motivés pour suivre un traitement quotidien sur plusieurs années (au moins 3) [1].

Bien respecter la prescription de votre médecin

La désensibilisation se prend, le plus souvent, par voie sublinguale (sous la langue) pendant une période de 3 à 5 ans. Comme pour tout traitement, il est important de bien respecter la prescription de votre médecin (posologie, durée…). Pour que la désensibilisation soit pleinement efficace, il faut persévérer ! [1]

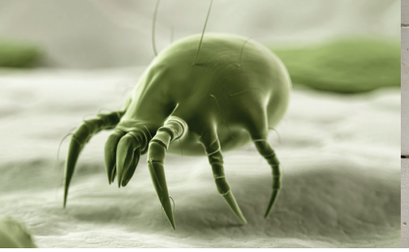
CHIFFRES CLÉS

L'asthme : des Français encore peu informés

Près de 9 Français sur 10 (89%) ignorent que l'asthme peut avoir des **conséquences très graves [2].**

Plus d'un tiers des Français (65%) ignorent qu'il est possible de **diagnostiquer** l'origine allergique de l'asthme **dès l'âge de 3 ans [2].**

1. Galera C, Demoly P. Stratégies thérapeutiques dans l'allergie aux acariens. Revue française d'allergologie 2013 ; 53 : S59-S64.
2. Etude réalisée du 7 février au 13 février 2019 par l'IFOP pour l'Association Asthme & Allergies auprès de la population française (1 000 répondants âgés de 18 ans et plus), complété par un échantillon de 300 personnes se déclarant asthmatiques, via un questionnaire auto-administré en ligne. La représentativité de l'échantillon principal a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération. (Site consulté en août 2019) https://asthme-allergies.org/journee-francaise-de-lallergie-2019/



Connaissez-vous LES ACARIENS ?

Ces microscopiques animaux, cachés dans les nids à poussières de la maison, peuvent être responsables de rhinite, d'asthme, de conjonctivite allergiques et sont suspectés dans certains cas de provoquer de l'eczéma atopique.

Mission éviction

Si vous êtes allergique aux acariens, vous savez que la première mesure à prendre est d'éviter au maximum d'être en contact avec eux, c'est ce que l'on appelle l'éviction. En 2008, des scientifiques ont analysé 54 études menées sur 3 000 patients allergiques aux acariens et pour améliorer l'efficacité de l'éviction, il est recommandé de l'associer à plusieurs actions [3] :

- utilisation d'une **housse de matelas anti-acariens** validée,
- **aération de la chambre :** pendant 15 minutes 2 fois par jour, associée à une ventilation mécanique contrôlée (VMC),
- **choix d'un aspirateur muni d'un filtre HEPA** (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes),
- **lavage régulier de la literie** (couette, oreiller, peluches,…) à 30 ou 40°C tous les 3 mois,
- **réduction des tapis et moquettes.**

L'aide d'un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI) peut d'ailleurs être particulièrement utile, notamment pour repérer les zones riches en acariens chez vous : votre allergologue pourra vous conseiller à ce sujet [3].

Les housses anti-acariens

Utiliser une housse de matelas anti-acariens est une des principales mesures d'éviction. Ce type de housse est imperméable aux allergènes et laisse passer l'air et l'humidité mais ni les acariens, ni leurs déjections [4].
Une étude menée chez 30 patients allergiques aux acariens a montré que **l'utilisation pendant 3 mois d'une housse anti-acariens avait permis dans 90% des cas d'améliorer les symptômes allergiques [5].**
Si vous avez une housse anti-acariens, pensez à la laver régulièrement à 60 degrés [4].

3. Kahyath N ***et al.*** Que peut-on attendre de l'éviction vis-à-vis des acariens ? Revue Française d'Allergologie, 2017 ; 57 (3) : 160-1.
4. AFPRAL. Brochure « Vivre avec un allergique aux acariens ».
5. Furon E *et al.* Évolution des symptômes de la rhinite chez des patients allergiques aux acariens utilisant des housses de literie imperméables aux allergènes : une étude multicentrique, randomisée contre placebo en double aveugle. Revue Française d'Allergologie, 2017 ; 57 (3) : 233.

Calendrier POLLINIQUE SAISONNIER

Les tableaux ci-dessous vous informent sur la saisonnalité et le risque allergique des pollens de graminées, de cyprès et de bouleau dans votre région.

GRAMINÉES

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Nord			Faible	Faible	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Faible	Faible		
Ile-de-France			Faible	Faible	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Faible	Faible		
Ouest		Faible	Faible	Moyen	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Faible	Faible		
Est			Faible	Moyen	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Faible	Faible		
Centre			Faible	Moyen	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Faible	Faible		
Rhône-Alpes				Moyen	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Faible	Faible		
Sud-Ouest		Faible	Faible	Moyen	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Moyen	Faible		
Sud-Est	Faible	Faible	Faible	Moyen	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Moyen	Faible		

CYPRÈS

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Nord		Faible	Moyen	Moyen	Faible							
Ile-de-France	Faible	Faible	Moyen	Moyen	Faible	Faible						
Ouest		Faible	Moyen	Faible	Faible							
Est		Moyen	Moyen	Moyen	Faible							
Centre	Faible	Faible	Moyen	Moyen	Faible	Faible						
Rhône-Alpes	Faible	Faible	Moyen	Moyen	Faible	Faible						
Sud-Ouest	Faible	Élevé	Élevé	Élevé	Faible	Faible						
Sud-Est	Élevé	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Faible			Faible	Faible		

BOULEAU

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Nord			Faible	Élevé	Faible							
Ile-de-France			Faible	Élevé	Faible							
Ouest				Élevé	Faible							
Est			Faible	Élevé	Faible							
Centre			Faible	Élevé	Moyen							
Rhône-Alpes			Faible	Élevé	Faible							
Sud-Ouest			Faible	Élevé	Faible							
Sud-Est			Faible	Élevé	Faible							

Tableaux réalisés d'après les données polliniques de 2018 du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.).

Risque allergique d'exposition

Faible | Moyen | Élevé

PAROLE DE SPÉCIALISTES

NOS CONSEILS POUR RESTER MOTIVÉ(E) AU COURS DU TRAITEMENT

Pour que la désensibilisation soit pleinement efficace, il faut suivre correctement la prescription du médecin, c'est-à-dire être observant. Pour vous aider à rester motivé(e) tout au long du traitement, le Dr Céline Palussière, allergologue à Cenon (Gironde) et Kim Lavoie, professeur de psychologie à l'Université du Québec à Montréal et codirectrice du Centre de médecine comportementale de Montréal, ont répondu à nos questions.

Comment être pleinement motivé et observant dès le début du traitement ?

Dr Céline Palussière : Précisons d'emblée que la désensibilisation n'est pas un traitement que l'on propose en première intention aux patients allergiques. Lorsqu'on la propose, c'est que les médicaments symptomatiques ne sont pas suffisamment efficaces. Pour revenir à l'observance, je dirais qu'être motivé dès le début du traitement nécessite de bien comprendre le principe de la désensibilisation – agir sur le cours de l'allergie – d'avoir connaissance de son efficacité au long cours sur les symptômes et d'être conscient du risque d'aggravation de l'allergie, si on ne fait rien. J'explique cela à mes patients de façon théorique, mais aussi pratique : comment prendre le médicament, à quelle heure, comment ne pas l'oublier…

Kim Lavoie : D'une manière générale, pour être observant il faut remplir **3 critères**. Le premier est la **reconnaissance du problème**, on doit avoir pleinement accepté la maladie et le besoin de la traiter. Le deuxième critère est la **motivation** : il faut être convaincu que prendre le traitement permettra d'améliorer la vie au quotidien. On ne peut pas être motivé(e) si on n'est pas sûr(e) que le médicament apporte un réel « plus ». Enfin, le troisième critère est la **confiance** dans sa capacité à bien prendre le traitement, à respecter la prescription du médecin et à composer avec les effets secondaires éventuels. Par exemple, si vous avez envie d'arrêter de fumer, vous êtes en général conscient(e) du problème, vous êtes motivé(e), mais le troisième critère, la confiance, fait souvent défaut.
Chacun de ces 3 points doit être abordé en consultation. Concernant la reconnaissance, vous devez avoir compris qu'il faut continuer à prendre le traitement même si les symptômes de l'allergie ne sont pas quotidiens, ce n'est pas si évident à saisir ! Pour la motivation, vous devez vous projeter dans une vie où vos symptômes allergiques auraient disparu ou seraient grandement atténués. **Il ne faut pas juste se lancer dans ce traitement pour faire plaisir au médecin, il faut être convaincu que cela va améliorer son quotidien pour être profondément motivé(e).** Enfin, **il faut oser parler avec son médecin des difficultés rencontrées**, par exemple les effets secondaires, car cela interfère avec la confiance et donc l'observance.

Au fil des semaines et des mois, la motivation peut diminuer, que faire dans ces cas-là ?

K.L : il faut vraiment comprendre que la désensibilisation prend du temps pour être efficace. Il faut être patient(e) et se dire qu'il y a beaucoup à gagner si ça fonctionne !

Dr C.P : Si l'on ressent une baisse de motivation, lorsque les oublis deviennent fréquents, il faut en parler à son médecin. Il est là pour vous expliquer le traitement, vous coacher, vous remotiver… J'observe dans ma pratique que l'efficacité se manifeste à partir de 3 mois, mais parfois plus : 6 mois ou même un an. **J'explique à mes patients qu'il faut être patient, que ça va marcher avec la régularité des prises.** Si la baisse de motivation est liée à des effets indésirables, par exemple un picotement dans la gorge quand on prend les gouttes, là aussi il faut en parler avec son médecin. **Dans 9 cas sur 10, on réussit à continuer le traitement grâce à des astuces de prise qui améliorent la tolérance tout en garantissant l'efficacité.**

Comment évoquer le sujet de la baisse de motivation avec son médecin ?

K.L : C'est important d'en parler en consultation. La question fondamentale de la motivation est : « comment la prise de mon traitement améliorerait ma vie ? » Cette question, on peut se la poser avec son médecin. Il faut vous impliquer dans le choix du traitement qui vous est proposé, ça doit être votre décision. Si vous avez considéré les avantages et les inconvénients, et choisi la désensibilisation en connaissance de cause, vous serez davantage observant ! Dans tous les cas, la qualité de la relation et de la confiance avec le médecin est essentielle.

Dr C.P : Il n'y a pas de mauvaise question à poser à son médecin, pas de question bête. Il vaut mieux poser des questions sur le traitement que de l'arrêter, ce que l'on peut regretter, dans le cas où le traitement s'avérait efficace. Je pense qu'aujourd'hui, c'est une chance de pouvoir bénéficier d'une désensibilisation.

Comment être plus observant ? Quelles sont les astuces pour mieux suivre son traitement ?

K.L : Cela dépend de la cause du manque d'observance. Est-ce un manque de connaissance ? Si oui, il faut que le médecin explique davantage la maladie et le principe de la désensibilisation. Est-ce un problème de motivation ? Il faut se rappeler des avantages du traitement. Est-ce un problème d'oubli ? Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à utiliser des post-it ou des rappels dans le téléphone ou le calendrier. **Il faut créer des routines !**

Dr C.P : Pour que les enfants et les adolescents soient observants, les parents doivent être très présents. Cela demande d'établir un vrai « contrat » entre les parents, l'enfant ou l'adolescent et le médecin. On forme une équipe, et à la maison, ce sont aux parents d'être attentifs à la bonne prise du traitement. Pour les adolescents ou les adultes allergiques, utiliser des pense-bêtes ou des applications sur le smartphone qui rappellent de prendre son traitement, peut être utile. L'astuce la plus simple est de combiner la prise du traitement avec quelque chose qu'on fait tous les jours, par exemple : « Je prends mon médicament juste avant d'aller me doucher le matin » ou « je prends mon traitement quand je mets mon pyjama ». En quelques semaines, c'est ancré dans les habitudes, c'est devenu un rituel. Et une fois ancré, ça l'est pour longtemps ! **Finalement, le plus compliqué, ce sont les premières semaines de traitement, avant que le rituel ne soit adopté.**

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 respiratoire.

Découvrez la nouvelle application ***" Ma vie d'Allergik "***

" Ma vie d'Allergik ", une application mobile pour vous accompagner dans le suivi de votre allergie respiratoire, jour après jour.

Cette application vous permet d'avoir:

- *un* ***suivi personnalisé*** *(symptômes allergiques, prise de traitement),*
- *des* ***rappels utiles*** *(prises de traitement, RDV médicaux, alertes polliniques,...),*
- *des* ***données polliniques*** *en temps réel, par région et par allergène,*
- *un* ***jeu amusant*** *et captivant pour braver les allergènes,*

Ainsi que d'autres informations utiles à découvrir !

Scanner pour visionner la vidéo de présentation de l'application " Ma vie d'Allergik ".

App Store

Google Play
bientôt disponible

ALK
www.alk.fr

1064385-08/19