EVELYNE
NATUROPATHIE



Les allergies - Tout savoir

Qui en est atteint ?

Allergie - Définition



Une allergie est une réaction à une substance normalement inoffensive.

En règle générale, notre système immunitaire nous protège contre les bactéries, les virus et autres agents envahisseurs qui peuvent causer des maladies.

Cependant, il arrive que le système immunitaire réagisse à une substance normalement inoffensive – par exemple, le pollen, les phanères d'animaux, la moisissure ou un aliment précis – en produisant une molécule d'anticorps appelée immunoglobuline E (IgE).

Les substances qui provoquent cette production d'IgE sont appelées des « allergènes »; elles **peuvent pénétrer dans l'organisme de plusieurs façons**, par exemple :

- Par la respiration (ex. : pollen d'arbre dans l'air)
- Par une injection ou une piqûre (ex. : une piqûre d'abeille, l'injection d'un médicament)
- Par absorption (ex. : un allergène alimentaire, un médicament en comprimé)
- Par le toucher (ex. : gants en latex)

Le meilleur moyen de savoir si vous êtes allergique à quelque chose est de passer un test de dépistage des allergies. Pour en savoir plus sur les tests d'allergie veuillez vous reporter sur le lien.

Qui est atteint d’allergies?

Personne ne naît allergique, mais vous pouvez être prédisposé génétiquement à le devenir. Si vos deux parents ont des allergies, la probabilité que vous deveniez allergique est de 75 % environ.

En général, **les enfants sont plus susceptibles de recevoir un diagnostic d’allergie** que les adultes – la plupart des allergies apparaissent pendant l’enfance, et il est moins courant de contracter des allergies plus tard dans la vie.

Chez certaines personnes, les allergies infantiles finissent par disparaître, même les allergies qui ont déjà été très graves – c’est particulièrement courant avec certaines allergies alimentaires.



Cependant, d’autres allergies comme les allergies alimentaires (aux arachides, aux noix, aux crustacés, etc,) tendent à durer toute la vie.

Dans certains cas, il arrive que les allergies infantiles qui ont disparu réapparaissent ultérieurement.

Qui peut provoquer les allergies?

Les substances (allergènes) qui peuvent provoquer une réaction allergique sont nombreux et de divers types.

Allergènes inhalés courants



- **Les allergies respiratoires** sont des réactions allergiques qui surviennent lorsqu'une personne allergique respire certaines substances présentes dans l'air.
- **Chez les personnes atteintes d'allergies et d'asthme, les allergènes inhalés sont souvent le déclencheur d'une crise de symptômes d'asthme.**
- Voici certains types répandus d'allergènes inhalés :

Allergènes saisonniers, particulièrement nuisibles à un certain moment de l'année

- **Le pollen** est transporté par le vent les jours chauds et venteux. Les allergènes provenant des arbres sont plus fréquents au printemps, les pollens de gazon et ceux de l'herbe à poux le sont l'été et l'automne, respectivement. Vérifiez la densité pollinique dans votre région sur ….

Allergènes annuels, les allergènes qui ne sont pas liés à une saison particulière mais qui sont présents dans le milieu ambiant toute l'année :

- **Les acariens de la poussière** sont de minuscules insectes vivant dans les fibres de tapis, les meubles rembourrés, les rideaux, les matelas, les oreillers et la literie. Ils se nourrissent de squames de peau et se reproduisent dans des milieux chauds et humides. Malheureusement, il est souvent impossible de se débarrasser complètement des acariens de la poussière à la maison, mais il existe de nombreux moyens utiles pour réduire votre exposition à ces substances,

- **La moisissure** est un type de champignon produisant des spores qui restent en suspension dans l'air. Elle se développe dans les milieux humides et dans la terre, et se nourrit de plantes en décomposition. L'air n'est jamais exempt de moisissure, mais vous pouvez l'empêcher de croître en gardant votre domicile propre et sec toute l'année.

- **Allergènes des animaux (domestiques)** : les personnes allergiques aux animaux domestiques sont généralement allergiques à leurs phanères (squames de peau), salive et urine, plutôt qu'à leur pelage. Ces allergènes d'animaux domestiques se trouvent dans de très petites particules qui peuvent rester en suspension dans l'air même si l'animal est absent. Même si vous vous débarrassez d'un animal domestique, l'allergène peut rester des mois sur les meubles et les tapis. Les animaux peuvent également faire entrer le pollen et la moisissure du dehors vers l'intérieur, sur leur pelage.

- **Les autres substances ou produits chimiques dans l'air** tels que la fumée, les parfums/odeurs et les solvants peuvent provoquer des symptômes respiratoires chez de nombreuses personnes. Dans bien des cas, ces symptômes ne relèvent pas véritablement d'une réaction allergique; ils sont davantage liés à l'irritation des voies respiratoires causée directement par ces substances, ce qui aggrave les symptômes de l'asthme.

Allergènes ingérés (avalés) ou injectés courants



Il est également possible de faire une réaction allergique à des substances qui pénètrent dans l'organisme **par absorption (ex. aliments)** ou **par injection (ex. piqûre d'insecte**). Dans le cas des personnes présentant des allergies très graves, ces types d'allergènes sont le plus susceptibles de causer une réaction rapide, grave et potentiellement mortelle, appelée « anaphylaxie »

Bien que ces allergènes ne soient pas inhalés dans les poumons, **ils peuvent parfois causer ou aggraver des symptômes respiratoires chez certaines personnes atopyques ou asthmatiques**. Quelques allergènes courants de ce type sont décrits ci-dessous.

Une grande variété d'aliments peuvent causer une réaction affectant **plusieurs systèmes et appareils** de l'organisme comme **la peau (démangeaisons, éruptions cutanées ou urticaire)**, **le tube digestif (douleurs abdominales, diarrhée ou vomissements)**, **l'appareil cardiovasculaire et l'appareil respiratoire**. Les allergies alimentaires peuvent aussi provoquer l'anaphylaxie, une enflure dangereuse des voies respiratoires pouvant causer des essoufflements ou un évanouissement.

Si vous pensez être atteint d'une allergie alimentaire, il est important de passer un test et d'en parler à votre médecin ou à votre équipe de soins de santé pour trouver des moyens d'éviter vos allergènes.

Allergènes ingérés (avalés)

Voici une liste de 10 aliments et additifs constituant des allergènes « prioritaires » qui affectent le plus grand nombre de personnes, et qui causent les symptômes les plus graves :



- Arachides
- Noix
- Lait
- Œufs
- Soya
- Sésame
- Blé
- Poissons et fruits de mer (y compris les crustacés)
- Moutarde
- Sulfites (un additif courant dans **le vin et les fruits secs**)

Pour en savoir plus sur l'anaphylaxie liée aux allergies alimentaires, veuillez visiter le site …

Allergènes ingérés (avalés) ou injectés courants

- **Les médicaments** peuvent causer des réactions allergiques allant de réactions cutanées (urticaire) à l'anaphylaxie totale. N'importe quel médicament peut provoquer une allergie, mais le risque est très faible dans la majorité des cas, et la plupart des réactions déclenchées chez les sujets ne sont pas des allergies mais plutôt des effets secondaires du médicament lui-même.



- Parmi les médicaments qui entraînent le plus souvent des allergies, on trouve certains types d'antibiotiques, l'acide acétylsalicylique (AAS ou Aspirine), les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), certains narcotiques et certains types d'anticonvulsivants.



- Personne n'aime se faire piquer par **un insecte**, mais chez les personnes qui sont allergiques, les réactions peuvent aller des démangeaisons intenses avec enflure au point de la piqûre jusqu'à l'anaphylaxie.
- **Les produits en latex**, y compris les ballons, les gants de ménage en caoutchouc, les élastiques et autres, sont fabriqués à partir d'un liquide issu des arbres à caoutchouc. Une allergie au latex peut causer des réactions allant de l'irritation cutanée à l'anaphylaxie.

Y-a-t-il un lien entre les allergies et l'asthme?

L'asthme et les allergies sont ont deux choses différentes. Étant donné que de nombreux processus sous-jacents du système immunitaire sont analogues, **la présence d'allergies augmente le risque d'asthme.** De même, si vous êtes déjà asthmatique, vous êtes plus susceptible de recevoir un diagnostic d'allergie. Par exemple, **les personnes atteintes de rhinite allergique sont les plus exposées à un risque d'asthme**, et inversement, la fréquence des allergies alimentaires et de l'asthme est supérieure chez les sujets atteints de **dermatite atopique**.

Cependant, beaucoup de gens sont allergiques sans être asthmatiques, et de nombreux cas d'asthme sont déclenchés par des causes non allergiques telles que la pollution atmosphérique, la fumée de cigarette ou les infections pulmonaires.

Les facteurs déclencheurs allergènes les plus courants des symptômes de l'asthme sont les **allergènes inhalés tels que le pollen, les phanères d'animaux, les acariens de la poussière et la moisissure**. Ces substances peuvent aggraver les symptômes de l'asthme en exacerbant l'inflammation et la sensibilité des voies respiratoires.



Certains **types d'allergènes (le plus souvent alimentaires ou médicamenteux**) peuvent produire une réaction allergique rapide et chez les asthmatiques,

L'un des symptômes les plus courants – et dangereux – de l'anaphylaxie est un **resserrement subit et intense des voies respiratoires, comparable à une crise d'asthme grave**

Quels sont les différents symptômes et types de réactions allergiques?

Les allergies peuvent produire des symptômes différents dans d'autres régions de l'organisme; cela dépend en partie du type d'allergène et du mode d'exposition.



Les allergies peuvent produire des symptômes différents dans d'autres régions de l'organisme; cela dépend en partie du type d'allergène et du mode d'exposition.

Bien que les symptômes puissent donner l'impression d'être très différents, en général, ils se produisent tous de la même façon : la réaction de l'organisme à l'allergène provoque **une inflammation dans la région affectée**.

Réactions respiratoires

Rhinite

- La rhinite (parfois appelée **rhume des foins**) est une **inflammation de la muqueuse nasale**. Un grand nombre de causes ne sont pas allergiques, mais si vous êtes atteint de rhinite allergique, celle-ci peut être causée par une **exposition à des allergène**s comme le pollen, l'herbe, des arbres ou du gazon, des phanères d'animaux, les acariens de la poussière ou les spores de moisissure.
- Les symptômes courants de la rhinite allergique sont les démangeaisons au nez et à la gorge, l'écoulement et la congestion du nez, les éternuements et la congestion des oreilles.
- Ils s'accompagnent souvent d'une **conjonctivite allergique**, terme par lequel on désigne le larmoiement, les démangeaisons et la rougeur aux yeux causés par un allergène.
- Ces types d'allergies peuvent être saisonniers ou se produire toute l'année (annuels).

Symptômes asthmatiques

- **Une réaction allergique dans les poumons** peut causer des symptômes asthmatiques.
- L'aspiration d'un allergène dans les poumons entraîne une inflammation et une enflure, ce qui peut provoquer une toux, une respiration sifflante et des essoufflements.
- Bien que les allergènes soient des déclencheurs courants de l'asthme, de nombreuses personnes constatent une aggravation des symptômes asthmatiques causée par des déclencheurs non allergènes tels qu'une infection, la fumée, l'air froid ou l'activité physique.

Réactions gastro-intestinales

Il s'agit **d'allergies à des substances absorbées, comme les aliments ou certains médicaments**. Ces allergènes provoquent souvent des réactions multiples, et des symptômes qui se manifestent dans l'estomac, les intestins ou d'autres parties du tractus gastro-intestinal. Les symptômes allergiques gastro-intestinaux les plus courants sont les suivants : Crampes abdominales, Nausées, Vomissements, Diarrhée

Réactions cutanées



- La peau est un autre foyer très courant de réactions allergiques. Bien que certaines réactions cutanées surviennent après un contact cutané direct avec un allergène, les réactions de ce type résultent souvent **d'une allergie à une substance avalée, comme un aliment ou un médicament**.

  Les réactions cutanées allergiques les plus courantes sont les suivantes :

  - **Urticaire** – papules enflées, prurigineuses et rouges qui peuvent apparaître subitement.
  - **Zones prurigineuse**s et/ou enflées de la peau.