



Allergies respiratoires et environnement intérieur

**1 français sur 4
souffre d'allergies
respiratoires.**

Allergies et environnement intérieur

Définition de l'allergie

L'allergie correspond à une réponse anormale du système immunitaire suite à un contact avec une substance étrangère, l'allergène. L'allergène, tout à fait inoffensif pour certains, sera considéré comme dangereux par les personnes sensibilisées et provoquera une réaction allergique.

Le mécanisme de l'allergie se déroule en 2 temps :

- Tout d'abord, une phase de sensibilisation au cours de laquelle le système immunitaire identifie la substance comme un allergène.
- Puis, lorsque l'organisme entre de nouveau en contact avec l'allergène, la phase allergique se déclenche.

Les symptômes

Les symptômes de la **rhinite allergique** apparaissent lorsque l'allergène entre en contact avec le nez et les yeux.

De survenue parfois brutale, les signes évocateurs de la rhinite sont :

- Un écoulement nasal clair.
- Une obstruction nasale plus ou moins importante.
- Des crises d'éternuements en salve.
- Des démangeaisons du nez et/ou du palais.
- Et très souvent une **conjonctivite** sous la forme de larmoiements, rougeurs et picotements.

Si elle n'est pas traitée, la rhinite allergique peut s'aggraver, voire évoluer vers un asthme allergique.

Les symptômes évocateurs d'un **asthme allergique** associé sont :

- Des difficultés respiratoires, avec une sensation d'oppression thoracique.
- Une toux sèche.
- Une respiration sifflante.

L'allergie peut aussi provoquer, dans certains cas, une dermatite atopique ou un eczéma atopique.

Les symptômes sont :

- Rougeurs et démangeaisons au niveau du visage, du cuir chevelu et des plis de flexion des membres.

Parmi les allergies respiratoires,
la rhinite allergique est la pathologie
la plus fréquente :

**500 millions de personnes sont atteintes
de rhinite allergique dans le monde⁽²⁾.**

1 Bauchau. et al. Epidemiological characterization of the intermittent and persistent types of allergic rhinitis. *Allergy* 2005; 60: 350-353

2 Bousquet J. et al. Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA). *Allergy* 2008; 63 (Suppl. 86): 8-160

1. L'allergie aux acariens

• Les acariens sont des animaux microscopiques (200 à 600 µm) appartenant à la classe des arachnides (araignées). Ils possèdent 4 paires de pattes articulées. Les femelles ont une taille plus importante que les mâles.

Il existe plus de 50 000 variétés d'acariens dans le monde. Leur vie est courte mais ils se reproduisent très vite.

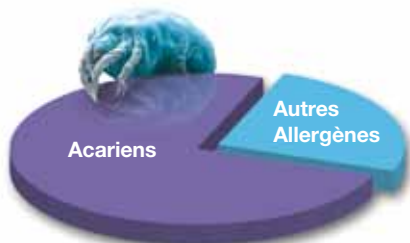
Un matelas peut contenir près de 2 millions d'acariens et on peut trouver jusqu'à 2 000 acariens par gramme de poussière.

Où trouve-t-on les acariens ?

• Les acariens vivent et se reproduisent dans des milieux chauds (25°C) et humides (+ de 50 % d'humidité relative).

Ainsi, on les retrouve dans les régions humides du globe, mais aussi sous les climats tempérés à l'intérieur des maisons, dans la poussière de maison, la literie, les meubles rembourrés, la moquette, les tapis, les rideaux, les draps, les peluches...

• L'allergie aux acariens est l'une des allergies les plus courantes



Les acariens sont responsables de **75 %** des allergies respiratoires



Dermatophagoides pteronyssinus

- Habitat : maison.
- Géographie : espèce la plus répandue.
- Majoritaire en Europe.
- Durée de vie : 60 à 80 jours.
- Ponte : 120 œufs par femelle.



Dermatophagoides farinae

- Habitat : maison.
- Géographie : 2^{ème} espèce la plus répandue.
- Amérique du Nord, Japon et sur les côtes de la Méditerranée.
- Durée de vie : 70 jours.
- Ponte : 80 œufs par femelle.



Acarus siro

- Habitat : lieux de stockage de céréales, semences.
- Géographie : ensemble de la planète.
- Durée de vie : 25 jours.
- Ponte : 50 œufs par femelle.

Astuces et précautions

- Faire le ménage et aérer le logement tous les jours pendant au moins 20 minutes
- Favoriser l'utilisation de literies synthétiques
- Laver les peluches, la literie et les draps à 60°C deux fois par mois
- Equiper la literie de housses anti-acariens
- Lutter contre l'humidité

Allergies et environnement intérieur

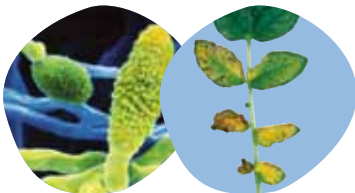
2. L'allergie aux moisissures

Les moisissures sont des champignons microscopiques présents dans l'environnement. Elles se développent sur des matériaux inertes très variés (papier, bois, cuir...), dans des atmosphères humides, peu ventilées et généralement à des températures comprises entre 15 et 30°C (salles de bains, cuisines, sous-sols des maisons et des immeubles). Elles se retrouvent également sur certains aliments comme le pain, le fromage, les fruits et les légumes.

Les environnements extérieurs humides tels que les lacs, les bois ou les rivières sont aussi propices à leur développement. Fréquemment rencontrées en petite quantité sous forme de tâches de différentes couleurs, les Moisissures ne posent généralement pas de problème pour la santé. Elles se reproduisent en émettant des spores dans l'atmosphère qui se dispersent dans l'air. Ce sont ces spores inhalées qui déclenchent les symptômes allergiques.

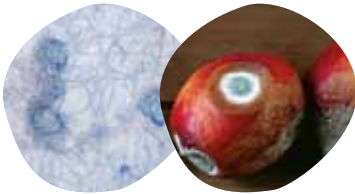
L'allergie aux moisissures touche en France 5 à 10% de la population

Où trouve-t-on les moisissures ?



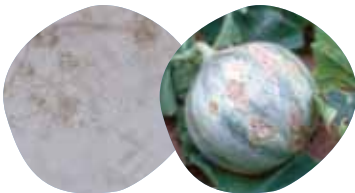
Alternaria

- Végétaux, débris organiques, papier peint.



Aspergillus

- Sols, végétaux, foin moisi, carton, cuir, papier.



Cladosporium

- Végétaux, débris organiques, papier peint, pain.

Astuces et précautions

- Ne pas boucher les entrées d'air et les nettoyer régulièrement
- Lutter contre l'humidité
- Réduire le nombre de plante verte d'intérieur
- Nettoyer les moisissures à l'aide d'eau de javel diluée

3. L'allergie aux animaux de compagnie

L'allergie aux animaux de compagnie

En France, les animaux domestiques sont plus de **60 millions** et sont présents dans plus d'un foyer sur deux.

Il y aurait donc 8 millions de chiens, **10 millions de chats**, 3 millions de lapins et rongeurs, 4 millions d'oiseaux et **35 millions de poissons**.



Les chats sont responsables de **2/3** des allergies aux animaux de compagnie

L'allergie au chat est la plus commune des allergies aux animaux. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas directement les poils de chat qui sont responsables de l'allergie mais une substance (une protéine : Fel d1) que l'on retrouve sur le poil des chats. Cette protéine ou allergène est produite au niveau de la peau des félins. Elle est également présente dans la salive, l'urine, les larmes ou les squames (pellicules).

L'allergène se retrouve partout dans la maison :

- dans la literie,
- les tapis
- et les moquettes.

L'allergène est également présent en suspension dans l'air et le sujet allergique l'inhale en permanence. Les poils de chat sont aussi transportés par les vêtements et les chaussures. On peut ainsi retrouver l'allergène en quantité importante même dans un lieu où ne vit aucun chat, dans une salle de classe par exemple.

Un enfant prédisposé à devenir allergique peut donc se sensibiliser au chat sans forcément être en contact avec l'animal.

Allergies et environnement intérieur

Les autres animaux de compagnie responsables d'allergies



Le chien : Comme pour le chat, la protéine sensibilisante (Can f1) est présente sur les poils du chien mais elle est moins allergisante.



Les rongeurs : le cobaye, le hamster, la souris, le rat et le lapin. Les allergènes responsables se retrouvent principalement dans les urines de ces rongeurs (bien qu'on les trouve également dans la salive et les poils). Les allergies aux rongeurs sont fréquentes chez le personnel de laboratoire.



Les nouveaux animaux de compagnies (NACs) sont également responsables d'allergies.

C'est le cas de la gerbille, du chinchilla ou encore des reptiles. Les NACs sont très divers :

- Animaux à sang chaud (gerboise, chinchilla...).
- Arachnides.
- Batraciens.
- Reptiles (gekko, iguane, tortue, lézard, couleuvre).



L'allergie au cheval a doublé depuis 20 ans, en même temps que l'engouement pour ce sport. Ses manifestations sont violentes.

Astuces et précautions

- Ne pas faire rentrer l'animal dans la chambre
- Laver l'animal régulièrement
- Passer l'aspirateur très régulièrement
- Aérer souvent

Les allergiques et la pollution intérieure :

Par pollution intérieure, on entend tous les polluants qui se trouvent à l'intérieur d'espaces fermés, que ce soit votre logement, votre lieu de travail, les magasins, les cinémas, les voitures et transports en commun... Tous ces polluants agissent comme des co-facteurs pouvant augmenter la réaction allergique.

98 % des personnes souffrant de rhinite allergique considèrent qu'un environnement pollué peut déclencher ou aggraver les allergies respiratoires, 47 % d'entre elles ont d'ailleurs constaté une aggravation de leurs allergies respiratoires.

Quelle prise en charge ?

1. Le rôle de l'allergologue

L'avis d'un allergologue est indispensable pour identifier l'allergène (ou les allergènes) responsable(s) de la maladie et s'assurer de sa (leur) responsabilité dans la survenue de ces symptômes.

Cette identification s'appelle un diagnostic.

Le diagnostic se déroule en 3 étapes :

- Un interrogatoire minutieux.
- Un examen clinique.
- Des tests cutanés.

Il peut conduire à la mise en place d'un traitement de désensibilisation.

2. Les traitements

Il existe deux types de traitements :

Les traitements symptomatiques permettant d'améliorer la qualité de vie et de réduire les symptômes. Ces traitements médicamenteux sont : les antihistaminiques, les corticoïdes, les bronchodilatateurs.

L'immunothérapie allergénique (ou la désensibilisation) est le seul traitement qui traite la cause de la maladie allergique. Elle peut à la fois soulager rapidement et durablement les symptômes, elle peut également modifier l'évolution de la maladie.

Elle se déroule en 2 phases :

- Une phase initiale qui consiste en une administration de doses croissantes d'allergènes afin de réhabituer l'organisme aux allergènes responsables de l'allergie.
- Une phase d'entretien qui consiste ensuite à prendre la même dose à intervalles réguliers pendant 3 saisons consécutives.



Asthme et allergies :
www.asthme-allergies.org

RNSA :
www.pollens.fr



Tél. : +33 (0)1 40 50 37 10
Email : contact@comite-allergies.org
Site internet : www.comite-allergies.org
BP 35
94242 FRESNES Cedex