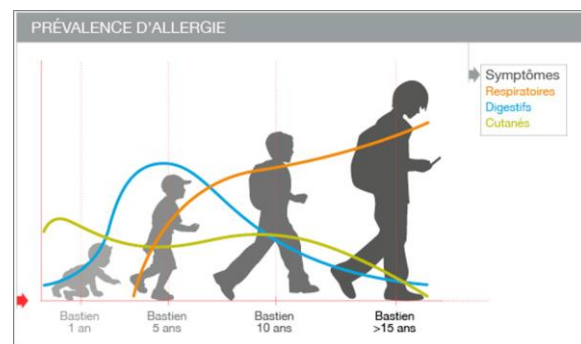


## INFORMATIONS GENERALES

En France **25-30% de la population générale** souffre d'une maladie allergique. Cette pathologie est en constante augmentation, non seulement en **fréquence** : on estime un **doublent des cas d'allergie alimentaire depuis 5 ans** mais également en **sévérité**, à cause de l'effet combiné des facteurs génétiques et environnementaux.

Une rhinite allergique peut se transformer en asthme chez un adulte sur 4.

L'asthme est lié à une allergie chez 8 enfants sur 10 et chez un adulte sur 2.



Notre corps est perpétuellement confronté à des ennemis extérieurs : microbes, virus, bactéries. Pour les combattre, il dispose d'une arme puissante : le système immunitaire.

**L'allergie est une défaillance** de ce système : au lieu de nous défendre contre une agression réelle, il s'emballe et se met à réagir contre des substances étrangères (allergènes) normalement inoffensives (pollens, poussière, aliment, parfum...).

Cette réaction se traduit notamment par une production d'anticorps spécifiques de l'allergie : les Immunoglobulines E (IgE).

## LE RÔLE DU LABORATOIRE



Il existe de nombreux tests (pris en charge par la sécurité sociale), permettant facilement le dépistage d'une allergie. Votre biologiste est là pour vous orienter, interpréter vos résultats et vous indiquer les démarches à suivre si nécessaire.

Avec une simple prise de sang, il est possible de dépister une allergie.

Les IgE totales ne sont pas un test de dépistage de l'allergie

**Les IgE spécifiques permettent de** déterminer si le sang contient des anticorps spécifiques de l'allergie et contre quels allergènes ils sont orientés.

**Pour ces tests, il n'est pas nécessaire d'être à jeun.**

# LES SYMPTOMES et LES ALLERGENES

Ils peuvent être variés et non spécifiques, mais également chroniques et récidivants



## RESPIRATOIRES

→ pneumallergènes

Rhino-conjonctivite  
Asthme - Toux



## GENERAUX

Œdème (Quincke, lèvres...)  
Choc anaphylactique



## DIGESTIFS

→ trophallergènes

Diarrhées  
Vomissements

## CUTANES

Eczéma  
Urticaire

Les allergènes les plus courants sont : pollens, acariens, moisissures, poils d'animaux, arachide, lait de vache, blanc d'œuf, métaux, produits chimiques, antibiotiques...

## QUE FAIRE EN CAS D'ALLERGIE ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant qui décidera de la conduite à tenir.

### Sachez éviter les allergènes !

#### Pollens en période de pollinisation :

- Lavez-vous les cheveux après avoir été à l'extérieur
- Restez à l'intérieur quand la densité pollinique est importante
- Evitez le jardinage, les balades dans les parcs
- Aérez la maison tôt le matin puis fermez les fenêtres
- Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur

#### Moisissures :

- Traitez les causes d'humidité
- Aérez quotidiennement
- Repérez et nettoyez les moisissures avec de l'eau de Javel
- Limitez les plantes
- Evitez de faire sécher le linge à l'intérieur et rangez le parfaitement sec
- Utilisez un déshumidificateur

#### Acariens :

- Aérez le logement matin et soir 20 minutes
- Recouvrez matelas et oreillers de housses anti-acariens intégrales
- Lavez les draps chaque semaine à 60°C
- Evitez moquettes et tapis
- Limitez le nombre de peluches et lavez les en machine une fois par mois
- Ne chauffez pas au-delà de 19°C
- Munissez votre aspirateur d'un filtre HEPA

#### Poils d'animaux :

- Trouvez un nouveau foyer à votre animal ou gardez-le à l'extérieur
- Interdisez-lui l'accès à la chambre à coucher
- Lavez (si possible) l'animal une fois par semaine
- Passez l'aspirateur tous les jours pour désincruster les poils des tissus