

D'ALLERGIK

L'ACTU ALLERGIES

Prise en charge de la désensibilisation :
où en est-on ?

Connaissez-vous les acariens ?
Acariens et réchauffement climatique

PAROLE DE SPÉCIALISTE

AVEC LE DOCTEUR FLORE AMAT ET PASCALE COURATIER

„ **Regards croisés sur l'anaphylaxie** „



ÉDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'automne est une des saisons préférées des acariens. Saviez-vous d'ailleurs que le réchauffement climatique est en train de favoriser leur prolifération ? Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans ce numéro avec notamment les bons réflexes pour réduire leur présence à votre domicile... et dans votre voiture !

Pour les allergies aux pollens, l'hiver est une saison plutôt calme. C'est peut être le moment de discuter avec votre allergologue du bien-fondé d'initier un traitement de désensibilisation. Vous trouverez dans ce magazine les réponses aux questions que vous vous posez sur les pollens.

Nous revenons aussi sur la question de la prise en charge aujourd'hui du traitement de désensibilisation.

Enfin, deux spécialistes de l'allergie apporteront leur éclairage et leurs conseils sur l'anaphylaxie : Dr Amat, pédiatre allergologue et Pascale Couratier de l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL). Rare mais grave, l'anaphylaxie est la forme la plus spectaculaire et la plus dangereuse de la réaction allergique. Vous trouverez dans cette interview croisée les points essentiels à garder à l'esprit pour bien réagir si vous ou l'un de vos proches est concerné.

Le comité de rédaction "Ma Vie d'Allergik"

SOMMAIRE.....



L'ACTU ALLERGIES 3

Prise en charge de la désensibilisation : où en est-on ?



CONNAISSEZ-VOUS LES ACARIENS ? 4

Acariens et réchauffement climatique



LES POLLENS 5

Les pollens en 5 questions



PAROLE DE SPÉCIALISTE 6-7

Regards croisés sur l'anaphylaxie



POUR EN SAVOIR PLUS : 8

Ma vie d'Allergik se développe



PRISE EN CHARGE DE LA DÉSENSIBILISATION : OÙ EN EST-ON ?

Les APSI sont des produits utilisés dans le cadre de la désensibilisation, en cas d'allergies respiratoires comme la rhinite et l'asthme allergiques. Ils sont administrés en injection ou par voie sublinguale en doses progressivement croissantes pour réduire la sensibilité individuelle d'une personne à un allergène donné, afin de modifier le cours naturel de la maladie allergique. En février 2018, la Haute Autorité de Santé (HAS), instance indépendante qui évalue les produits de santé en vue de leur remboursement, a recommandé de diminuer le taux de remboursement des APSI (initialement à 65 %).

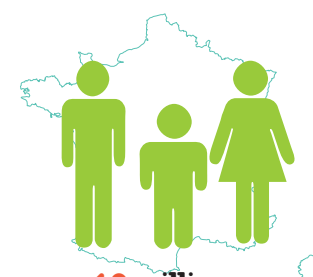
Suite à cette recommandation, les associations et les sociétés savantes se sont mobilisées pour protester. « Alors que l'on assiste à une explosion du nombre d'allergiques en France, il n'est pas pensable que les pouvoirs publics puissent abaisser le remboursement de la désensibilisation » a annoncé Isabelle Bossé, la présidente du SYFAL (Syndicat Français des Allergologues) dans un communiqué de presse en avril dernier. Pr Jocelyne Just, chef de service d'allergologie à l'Hôpital Trousseau, a insisté sur la nécessité d'un maintien du remboursement : « Chaque jour, nous

voyons à l'hôpital et dans nos cabinets des patients allergiques sévères pour qui la désensibilisation constitue le seul traitement permettant l'amélioration de leur qualité de vie ». **Aujourd'hui plus de 300 000 patients allergiques suivent un traitement de désensibilisation en France** ⁽²⁾. La FFAL (Fédération Française d'Allergologie), l'AFPRAL (l'Association Française pour la Prévention des Allergies) et l'association Asthme & Allergies avaient également lancé un appel en ligne pour dire non au déremboursement. Les patients allergiques ont été nombreux à manifester leur soutien : la désensibilisation reste en effet aujourd'hui le seul traitement de l'allergie qui permet à la fois de diminuer les symptômes et d'agir sur la cause de la maladie.

Suite à cette recommandation, un décret a été publié en juin 2018. Les APSI sublinguaux sont désormais pris en charge à hauteur de 30 %, au lieu de 65 %, le reste devant être payé par la mutuelle (selon le contrat souscrit) ou par le patient. Les APSI injectables par voie sous-cutanée sont déremboursés ⁽³⁾.

1. Collège de la Haute Autorité de Santé. Recommandations, 21 février 2018. « Allergènes préparés spécialement pour un individu (APSI) »
2. Communiqué de presse du 18 avril 2018. « Face au risque d'une médecine à deux vitesses, les allergologues se mobilisent pour garantir l'accès aux traitements de désensibilisation ». Association française pour la prévention des allergies (AFPRAL), Association nationale de formation continue en allergologie (ANAFORCAL), Asthme & Allergies, Fédération française d'allergologie (FFAL), Société française d'allergologie (SFA), Syndicat français des allergologues (SYFAL).
3. Le moniteur des Pharmacies. Site internet. <https://www.lemoniteurdespharmacies.fr/actu/actualites/actus-medicaments/180606-apsi-baisse-du-remboursement.html>

CHIFFRES CLÉS L'allergie en France



10 millions
de patients allergiques



1200 professionnels
exerçant l'allergologie



1 allergologue
pour 100 000 patients



7 ans d'errance médicale
avant de consulter
un allergologue ⁽¹⁾.

1. Fédération française d'allergologie « Pour un plan d'action allergies respiratoires sévères. 2017/2020 ».

Connaissez-vous **LES ACARIENS** ?

Acariens et réchauffement climatique

Augmentation des précipitations, fonte des glaces, hausse du niveau de la mer, le réchauffement climatique est une réalité de plus en plus visible. Cet air plus chaud et plus humide est l'une des causes de l'augmentation de la fréquence des allergies, notamment de l'allergie aux acariens ⁽¹⁾. En effet, ceux-ci sont friands des endroits chauds et humides : saviez-vous par exemple que l'on trouve près de 3 fois plus d'acariens dans un lit que sur un tapis ? ⁽²⁾

Comment se débarrasser des acariens ?

L'automne est une saison de reproduction pour les acariens, ils risquent d'être plus nombreux, il faut donc redoubler de vigilance ! Pour limiter leur présence dans votre domicile, quelques règles s'appliquent :

- Ne surchauffez pas les pièces (maintenez une température en dessous de 19/20°C dans la chambre), les acariens raffolent de la chaleur ;
- Chaque jour, ouvrez les fenêtres de votre habitat et pensez à bien aérer la salle de bains et la cuisine pour éviter l'humidité ;
- Aérez votre literie dès que possible, les draps étant idéalement lavés à 60° toutes les semaines ;
- Évitez les moquettes et les tapis, le sol doit être lavable ;
- Utilisez un filtre HEPA (« haute efficacité sur les particules allergéniques ») pour votre aspirateur ⁽³⁾.



Si vous souffrez d'allergie aux acariens, **des traitements existent pour soulager les symptômes ou pour contrôler la progression de la maladie : parlez-en à votre médecin spécialiste en allergologie** ⁽³⁾.

Des acariens dans les voitures

Les acariens peuvent être retrouvés dans les moquettes, les tapis et les canapés, car ce sont des endroits riches en débris de peau morte qui constituent leur nourriture. Mais saviez-vous qu'ils pouvaient également coloniser les sièges des voitures ? **Une étude irlandaise a montré que 80% des sièges conducteurs et 77% des sièges bébés étaient concernés.** Plus le temps passé dans la voiture était important (au moins 6 heures par semaine), plus les acariens étaient nombreux. En revanche, le nombre d'acariens diminuait si les sièges avaient été récemment nettoyés et aspirés ⁽⁴⁾.

Si vous ou vos proches êtes allergique(s) aux acariens, **n'oubliez pas de nettoyer régulièrement l'intérieur de votre voiture et notamment d'aspirer les sièges et les tapis.**



1. Chan AW *et al.* The effects of global warming on allergic diseases. Hong Kong Med J. 2018 Jun;24(3):277-284.
2. Calderon MA *et al.* Respiratory allergy caused by house dust mites: What do we really know? J Allergy Clin Immunol. 2015 ; 136 (1) : 38-48.
3. Galera C, Demoly P. Stratégies thérapeutiques dans l'allergie aux acariens. Revue française d'allergologie, 2013 ; 53 : S59-S64.
4. Clarke D *et al.* Child car seats - a habitat for house dust mites and reservoir for harmful allergens. Ann Agric Environ Med. 2015 ; 22 (1) : 17-22.

LES POLLENS

EN 5 QUESTIONS

Qu'est-ce que le pollen ?

Les pollens sont des grains minuscules, invisibles à l'œil nu, produits par les plantes pour se reproduire. En fonction des espèces de végétaux, ils peuvent être transportés par les insectes ou par le vent ⁽¹⁾.

Pourquoi certains pollens sont-ils allergisants ?

L'allergie peut être déclenchée lorsque l'organisme réagit de façon anormale à certaines substances contenues à l'intérieur des grains de pollen. On appelle ces substances des « allergènes » ^(1,2).

Tous les pollens ne sont pas allergisants. Pour être allergisant un pollen doit :

- contenir des substances allergisantes (allergènes) ;
- pouvoir atteindre les muqueuses respiratoires. Seuls les pollens transportés par le vent en sont capables. En effet, les quantités de pollen émis dans l'atmosphère sont plus importantes et les grains de plus petites tailles ce qui les rend susceptibles de pénétrer dans les voies respiratoires ⁽¹⁾.

Certains pollens sont plus susceptibles que d'autres de déclencher une allergie, on les classe en **3 catégories en fonction de leur potentiel allergisant** qui peut être :

- fort (bouleaux, noisetiers, ambrosie et certaines graminées) ⁽³⁾.
- modéré (érables, platanes, troènes...)
- faible ou négligeable (châtaigniers, orties ou pissenlits)

Quels sont les pollens allergisants observés en France ?

On peut distinguer 3 grandes familles de pollens allergisants :

-  **les arbres** : la saison pollinique s'étend de janvier à mai. Le bouleau, le cyprès et le platane sont les plus allergisants ;
-  **les graminées** : la saison pollinique s'étend d'avril à juillet. En France, la moitié des allergies aux pollens sont causées par les graminées. Fréquentes dans notre environnement, elles regroupent plusieurs milliers d'espèces et sont présentes dans le monde entier (fléole des prés, dactyle, blé...) ;
-  **les herbacées** : la saison pollinique s'étend de juillet à octobre. Elles comprennent par exemple l'ambrosie, l'armoise, le chénopode, le plantain, la pariétaire... ^(4,5)

Que faire contre les pollens ?

Voici quelques gestes à adopter pendant la saison des pollens, si vous êtes allergique :

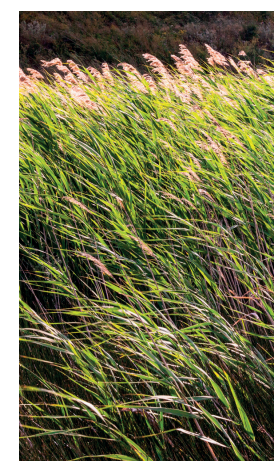
A la maison

- Fermez les fenêtres en milieu de matinée et en début d'après-midi, ne les ouvrez pas lorsqu'il y a du vent
- Rincez vos cheveux le soir
- Aérez les pièces de votre domicile au moins 10 min par jour, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil
- Évitez les facteurs irritants ou allergisants (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, parfums d'intérieur, encens, bougies, etc.)
- Changez de vêtements régulièrement et les laver fréquemment.



A l'extérieur

- Évitez les promenades dans les champs ou les herbes hautes par temps sec et ensoleillé
- Si vous devez entretenir votre jardin, privilégiez la fin de journée et portez des lunettes de protection et un masque
- Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur
- En cas de déplacement en voiture, gardez les vitres fermées. Contrôlez et remplacez son filtre habitacle (aussi appelé filtre à pollen) si le véhicule en est équipé ^(4,6).



Quelle place pour la désensibilisation ?

En cas d'allergie aux pollens, des médicaments symptomatiques prescrits par le médecin, comme des antihistaminiques ou des corticoïdes par voie nasale, peuvent aider à soulager les symptômes. La désensibilisation peut être recommandée lorsque les symptômes sont sévères et insuffisamment soulagés par ces médicaments. Elle est en général débutée quelques mois avant le début de la saison des pollens et dure en moyenne 3 ans, avec une évaluation de l'efficacité et de la tolérance après 1 an ⁽⁷⁾. Si vous êtes allergique aux pollens de graminées, la désensibilisation peut donc commencer, par exemple, en janvier.

1. ANSES. État des connaissances sur l'impact sanitaire lié à l'exposition de la population générale aux pollens présents dans l'air ambiant. Avis de l'Anses, Rapport d'expertise collective. Janvier 2014.
2. RNSA. Guide d'information Végétation en ville.
3. RNSA. Site internet. <http://www.pollens.fr/le-reseau/les-pollens.php>
4. Ministère des Solidarités et de la Santé. Infographie « Les pollens, quels sont les effets sur la santé » et « Saison pollinique : Les gestes à adopter si vous êtes allergique »



PAROLE DE SPÉCIALISTE

Regards croisés SUR L'ANAPHYLAXIE

Le Dr Flore Amat, pédiatre et allergologue à l'hôpital Trousseau (Paris) et Pascale Couratier, intervenante spécialisée en allergie, présidente et porte-parole de l'association AFPRAL*, ont répondu à nos questions sur l'anaphylaxie, la forme la plus spectaculaire et la plus dangereuse de réaction allergique.

Qu'est-ce que l'anaphylaxie ?

Dr Flore Amat : L'anaphylaxie est une réaction allergique sévère qui survient quelques minutes à quelques heures après l'exposition à un allergène. Le plus souvent, elle se manifeste par l'atteinte d'au moins deux systèmes différents : la peau et les muqueuses, le système digestif ou le système respiratoire. Dans d'autres cas, elle sera caractérisée par un malaise et des troubles cardiovasculaires.

Pascale Couratier : En d'autres termes, l'anaphylaxie est la réaction la plus sévère de l'allergie.

Qui peut être concerné par l'anaphylaxie ?

Dr FA : L'anaphylaxie est plus fréquente chez des patients qui ont une allergie connue à certains aliments, au venin d'abeilles ou de guêpes (on parle d'« hyménoptères ») ou à certains médicaments. **Environ un tiers de ces patients sera un jour confronté à une anaphylaxie.** Celle-ci peut également toucher des personnes qui n'ont pas d'allergie connue. Je précise que les allergies respiratoires ne sont pas en elles-mêmes pourvoyeuses d'anaphylaxie.

PC : Généralement les allergies alimentaires concernent le plus souvent les enfants et les piqûres d'insectes, les adultes. **Un patient allergique risque de déclencher une réaction anaphylactique en fonction de sa sensibilité. Des cofacteurs peuvent être aggravants comme la fatigue, le stress...**

Quels sont les symptômes de l'anaphylaxie ?

Dr FA : Les symptômes peuvent être divers en fonction des patients. C'est par exemple l'apparition rapide d'une urticaire (plaques rouges en relief), des démangeaisons intenses au niveau de la plante des pieds, des paumes de mains ou du cuir chevelu, des difficultés à respirer, une sensation de malaise, de fortes douleurs

au niveau du ventre accompagnées de vomissements ou de diarrhée... On peut aussi retrouver une toux, un gonflement des lèvres, des yeux rouges qui larmoient. Ce sont la rapidité d'extension et l'association des symptômes qui doivent alerter. Les symptômes de l'anaphylaxie ne sont pas liés à la façon dont l'allergène a pénétré dans l'organisme : une piqûre de guêpe au niveau du bras, par exemple, peut entraîner des douleurs abdominales.

Comment bien réagir en cas d'anaphylaxie ?

Dr FA : Il faut d'abord connaître les symptômes qui peuvent évoquer une anaphylaxie et agir vite si l'on en soupçonne une. **En pratique, il faut positionner la personne allergique dans une position confortable, assise ou à moitié assise en cas de difficultés à respirer, puis faire une injection avec un stylo d'adrénaline contenu dans la trousse d'urgence et enfin appeler le SAMU (15).**

PC : Il faut utiliser le stylo auto-injecteur d'adrénaline dès lors qu'une anaphylaxie est soupçonnée et noter l'heure de l'injection pour la communiquer ensuite au service d'urgence. **Le stylo peut être utilisé soit par la personne allergique si elle est consciente, soit par une personne de l'entourage.** L'injection est facile à réaliser, au niveau de la cuisse, on peut même piquer au travers des vêtements. Il ne faut pas laisser la personne allergique sur une chaise, car elle peut en tomber, mais la placer dans une position confortable ou en position latérale de sécurité si elle est inconsciente.

Comment prévenir au mieux la survenue d'une anaphylaxie ?

Dr FA : Si l'allergie est connue, il faut éviter d'être en contact avec l'allergène responsable. Pour une allergie alimentaire, il faut lire les étiquettes et apprendre à refuser les plats dont on ne connaît pas la composition,

notamment lorsqu'on mange à l'extérieur, chez des amis ou dans un contexte professionnel. Et il est essentiel d'avoir toujours sur soi sa trousse d'urgence.

PC : Il est très important d'en parler à l'entourage. **Quand on va manger à l'extérieur, il faut toujours dire qu'on est allergique,** même si c'est parfois difficile chez les adolescents. Pour les enfants allergiques, il est important d'établir un Projet d'Accueil Individualisé avec l'école.

Que doit contenir la trousse d'urgence ?

Dr FA : La trousse d'urgence doit contenir deux stylos auto-injecteurs d'adrénaline et des médicaments de type bronchodilatateurs, corticoïdes oraux et antihistaminiques. L'adrénaline est le traitement de l'anaphylaxie, les autres médicaments de la trousse sont en général réservés à des réactions allergiques légères ou en complément de l'adrénaline lors d'une anaphylaxie. C'est au médecin de prescrire la trousse d'urgence, il ne faut pas hésiter à lui en parler.

PC : Il faut veiller à bien respecter les conditions de conservation de l'adrénaline et vérifier régulièrement les dates de péremption des médicaments. Il est possible de se procurer des stylos d'injection factices, sans aiguille ni adrénaline, pour s'entraîner à piquer. Les proches aussi doivent pouvoir être tout à fait à l'aise avec le stylo auto-injecteur d'adrénaline pour pouvoir réagir correctement en cas d'anaphylaxie.

Pour conclure, j'aimerais faire une comparaison avec le code de la route. Pour prévenir les blessures liées aux accidents de circulation, on doit toujours attacher sa ceinture : c'est l'équivalent de la trousse d'urgence, qu'il faut toujours prendre avec soi. Lorsqu'on conduit, on doit être attentif aux panneaux de circulation... **lorsqu'on a une allergie alimentaire, on doit faire attention aux étiquettes.** Et s'il arrive un accident, si on ingère un aliment auquel on est allergique, il y a l'airbag : le stylo auto-injecteur d'adrénaline !

En cas de mauvaise administration de l'adrénaline lors de l'injection ou en l'absence d'amélioration clinique ou en cas d'aggravation des symptômes dans les 5 à 15 minutes suivant la 1^{ère} injection, une seconde injection avec un nouveau stylo auto-injecteur d'adrénaline peut être nécessaire, c'est pourquoi il faut avoir 2 stylos sur soi.



Apprenez à reconnaître les symptômes d'une anaphylaxie

« Alexis est allergique à la cacahuète. Lors d'une fête, il a malencontreusement mangé un morceau de carotte avec de la sauce contenant de la cacahuète. Il ne se sent pas bien et prévient ses parents. » Face à cette situation, comment réagiriez-vous ? Sauriez-vous reconnaître une anaphylaxie ? Auriez-vous les bons réflexes ? Testez-vous et formez-vous grâce à la vidéo interactive « Aidons Alexis » réalisée en collaboration avec l'AFPRAL, le Dr Flore Amat et l'équipe du Pr. Jocelyne Just à l'hôpital Trousseau. La vidéo est disponible sur notre site internet www.aidonsalexis.fr.



POUR EN SAVOIR PLUS

Des fiches conseils pour mieux vivre l'allergie au quotidien

Disponibles en salle d'attente et en téléchargement : les fiches conseils « ma Vie d'Allergik » vous apportent des informations essentielles pour mieux comprendre les allergènes et l'allergie.

L'anaphylaxie et moi

L'anaphylaxie est une réaction allergique sévère qui survient de quelques minutes à 2 heures après l'exposition à une substance appelée allergène. C'est une urgence médicale qu'il est nécessaire de savoir repérer et prendre en charge. Cette brochure a pour objectif de répondre aux questions essentielles sur ce type de réaction allergique :

- Comment se manifeste l'anaphylaxie ?
- Dans quelles circonstances peut-elle apparaître ?
- Qui sont les personnes les plus à risque d'anaphylaxie ?
- Comment prévenir la crise et bénéficier d'une prise en charge adaptée ?



Retrouvez toutes les fiches conseils « ma Vie d'Allergik » sur
<https://maviedallergik.fr/nos-services>



20 000 abonnés sur Facebook !

Merci à vous tous qui nous faites confiance. Vous êtes toujours plus nombreux à suivre ou liker notre page Facebook : plus de 20 000 en janvier 2019 ! Conseils pratiques, vidéos d'informations, quiz... Bientôt les allergies n'auront plus de secrets pour vous. Si vous n'êtes pas encore abonné, retrouvez-nous sur <https://www.facebook.com/MaVieAllergik/>