

Tout savoir sur les allergies

Publié le 06/04/2020

4 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

L'allergie est une réaction de défense du système immunitaire face à différentes menaces extérieures (acariens, soleil, alimentation, animaux, médicaments). Les allergies peuvent survenir à n'importe quel âge, à tout moment de la vie et peuvent prendre différentes formes.

Yeux rouges, nez qui coule, éternuements, gênes respiratoires... Comme 30% de la population, vous souffrez peut-être d'une allergie.

D'où viennent les allergies ?

Comment les reconnaître et les évaluer ?

Nos réponses et nos conseils pour mieux vivre l'allergie au quotidien.

Qu'est-ce qu'une allergie ?

Virus, bactéries, microbes... notre corps est quotidiennement exposé aux menaces extérieures. Pour s'en protéger, il dispose d'un mécanisme de défense naturel : le [système immunitaire](#). L'allergie est un **dérèglement de ce système immunitaire**. Au lieu de s'attaquer à un agent vraiment infectieux, le système immunitaire réagit excessivement contre des substances étrangères normalement inoffensives : les allergènes. Alors, pour être immédiatement prêt à affronter ces "intrus" à l'avenir, l'organisme fabrique des anticorps spécifiques de l'allergie : les IgE (Immunoglobulines E).

Ces IgE sont dites spécifiques car elles sont destinées à reconnaître spécifiquement l'allergène qui a provoqué la première sensibilisation. Il existe donc autant de types d'IgE que d'allergènes. À chaque contact avec l'allergène, **l'organisme se défend en déclenchant une réaction allergique** : asthme allergique, bronchite allergique, rhinite allergique, conjonctivite, eczéma, urticaire... La manifestation extrême d'une réaction allergique est le choc anaphylactique.

L'allergie peut se manifester à tout âge. Les symptômes peuvent apparaître dès la naissance ou à l'âge adulte, bien qu'ils soient plus fréquents chez l'enfant. Le risque de développer une allergie est également plus important dans les familles ayant des antécédents allergiques, sans que les enfants ne soient forcément réactifs aux mêmes allergènes que leurs parents. Nous parlons alors de « terrain atopique ». L'asthme est souvent une manifestation allergique que l'on retrouve chez l'enfant, tandis que la rhinite est plus présente chez les adultes et enfin les dermatites chez les plus âgés.

Quels sont les différents types d'allergènes ?

Les allergènes inhalés autrement appelés les « pneumallergènes », regroupent :

- *Les acariens.* Invisibles à l'œil nu, ces micro-organismes se cachent dans la poussière de maison, la literie, les tapis, les moquettes ou encore les canapés.
- *Les pollens.* Il existe trois principaux types de pollens allergisants : les pollens d'arbre, de graminées et d'herbacées. Ils se succèdent dans l'atmosphère de janvier à octobre. Chaque région ayant ses pollens dédiés, l'intensité de la pollinisation varie en fonction de leur nature et des conditions météorologiques.
- *Les moisissures.* Ces champignons microscopiques prolifèrent dans des milieux humides et renfermés.
- *Les poils d'animaux.* L'allergie aux poils de chat est la plus fréquente mais de nombreux poils d'animaux peuvent être allergisants, ceux des chiens, des rongeurs ou des chevaux par exemple.

Les allergènes alimentaires autrement appelés les « trophallergènes ».

Tous les aliments ou presque peuvent être responsables d'allergie. Néanmoins, certains sont plus fréquemment impliqués que d'autres. D'après l'Association Française pour la Prévention des Allergies, les allergènes alimentaires majeurs sont les céréales contenant du gluten, les crustacés, les œufs, les poissons, les arachides, le soja, les fruits à coque (noix, noisettes etc.), les protéines de lait de vache, la moutarde ou le céleri.

Les allergènes médicamenteux.

Tous les médicaments peuvent induire des réactions allergiques. En tête de liste de ceux qui sont les plus pourvoyeurs d'allergies, on trouve toutes les familles d'antibiotiques et particulièrement ceux de la famille des bêtalactamines dont font partie les pénicillines et les céphalosporines.

Les allergènes de venins d'insecte.

Les piqûres d'insectes - ou piqûres d'hyménoptères - peuvent entraîner des réactions allergiques. Parmi les insectes dont il faut se méfier : les guêpes, les abeilles, les frelons, les bourdons, et même les fourmis.

Les allergènes de contact.

Au contact de la peau, certaines substances peuvent provoquer une réaction allergique. C'est le cas du latex, du nickel, des cosmétiques, des parfums, du henné ou de certains colorants vestimentaires.

Quelles sont les principales allergies ?

- **LES ALLERGIES ALIMENTAIRES.** Elles concerneraient entre 3 et 10% de la population. Les allergies alimentaires peuvent se manifester de différentes façons et toucher plusieurs systèmes : **respiratoire** (congestion nasale, toux sèche, éternuements, gonflement de la gorge), **gastro-intestinale** (nausées, douleurs abdominales, diarrhée), cardiovasculaire (accélération ou diminution du rythme cardiaque, diminution de la tension artérielle) et **cutané** (urticaire, eczéma). Ces réactions peuvent survenir rapidement après le repas ou de façon retardée, dans les 48 heures qui suivent.
- **LES ALLERGIES RESPIRATOIRES** 1 Français sur 4 souffrirait d'allergies respiratoires. Pour la grande majorité, elles sont provoquées par les acariens. L'allergie fait suite à l'inhalation des déjections d'acariens contenus dans la poussière domestique. Elle déclenche des réactions de type respiratoire comme la rhinite allergique caractérisée par un nez bouché, des éternuements ou des larmoiements. Dans certains cas, une allergie aux acariens peut évoluer en asthme allergique.
- **LES ALLERGIES AUX POILS D'ANIMAUX.** Près de 2,5% de la population présente une allergie aux animaux domestiques. Les plus répandues sont les allergies aux chats. Les poils ainsi allergisés s'accumulent dans la maison, provoquant parfois des réactions de type respiratoire du même type que celles déclenchées par les allergies aux acariens (rhinite et asthme allergiques).
- **[LES ALLERGIES AU POLLEN.](#)** L'allergie se manifeste principalement par des troubles respiratoires ou par une conjonctivite allergique.
- **LES ALLERGIES CUTANÉES**
 - **LES ALLERGIES AU SOLEIL.** Autrement appelée "lucite estivale", cette allergie toucherait près de 10% de la population. Les jeunes femmes sont les premières concernées. L'allergie au soleil se traduit par des éruptions cutanées (petits boutons, plaques rouges, démangeaisons...) souvent localisées au niveau du décolleté, du cou, des avant-bras et sur le dessus des mains. Cette allergie a tendance à réapparaître chaque année lors des premières expositions solaires.
 - **LES ALLERGIES DE CONTACT.** Au contact direct de certaines substances (allergènes de contact), l'épiderme se met à rougir voire gonfler, et des démangeaisons peuvent apparaître. Ces éruptions cutanées apparaissent au niveau de la zone ayant touché l'allergène puis se diffuse parfois sur tout le reste du corps.
 - **LES ALLERGIES MÉDICAMENTEUSES.** Plusieurs types de médicaments peuvent provoquer des allergies : antibiotiques, sulfamides, anti-inflammatoires, antibactériens, vaccins ... En règle générale, l'allergie apparaît après quelques jours de traitement sous forme d'éruption cutanée. Cela peut se produire à tout moment, même lorsqu'un médicament était bien supporté auparavant.

Quels sont les différents signes de l'allergie ?

Selon les individus, et selon que l'allergie soit alimentaire, respiratoire ou cutanée, les symptômes peuvent varier.

Une allergie alimentaire peut se manifester par :

- des plaques rouges qui démangent sur le visage ou le corps (urticaire),
- un gonflement de la tête et du cou (œdème de Quincke),
- un prurit bucco-pharyngé,
- des gênes respiratoires,
- des troubles digestifs récurrents (diarrhées, nausées).

Dans le cas d'une allergie respiratoire (acariens, animaux, pollens) :

- une toux sèche,
- des éternuements en série,
- un nez qui coule et un écoulement nasal clair (rhinite allergique),
- des yeux rouges et irrités (conjonctivite allergique),
- des gênes respiratoires (asthme allergique).

Dans le cas d'une allergie cutanée :

- une éruption de plaques rouges (urticaire),
- des plaques sèches ou des démangeaisons (eczéma),
- des toxidermies érythémateuses.

Comment savoir si je suis allergique ?

[Pour reconnaître l'allergie](#), une consultation avec un médecin allergologue est indispensable. Le bilan allergologique commence par un interrogatoire minutieux. Description des symptômes, circonstances déclenchantes, antécédents médicaux et génétiques, environnement et habitudes de vie... le médecin récolte un maximum d'informations avant de procéder à un examen clinique des poumons, des yeux, du nez ou de la peau.

Si les suspicions d'allergie sont confirmées par ces premiers examens, une prise de sang ou un test cutané appelé « prick-test » pourra être effectué. Ce dernier consiste à tester la réaction de la peau en introduisant une toute petite quantité d'allergène dans l'épiderme à l'aide d'aiguilles spéciales. En cas de réaction positive, un gonflement ou de larges rougeurs accompagnées de démangeaisons apparaissent au bout de quelques minutes au point d'injection de l'allergène.

Quand les tests sanguins ou cutanés sont insuffisants pour déterminer avec certitude l'allergène responsable de l'allergie, un test de provocation peut être prescrit. Il consiste à exposer l'organisme à la substance suspecte en doses croissantes dans des conditions réalistes. Il suit des règles très précises afin d'éviter d'éventuelles manifestations allergiques sévères ou dangereuses.

Allercétine

88% of 100

[\(172\)](#)

Aide à stimuler les défenses de l'organisme

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

Ces articles pourraient vous intéresser

1.

Catégorie Système immunitaire ,

Agir sur le système immunitaire pour éviter les allergies saisonnières

26/04/2020

2 minutes de lecture

Certaines périodes de l'année, l'hiver et le printemps en particulier, sont favorables aux allergies saisonnières. Agissez sur votre système immunitaire pour mieux résister.

[Lire la suite](#)

2.

Catégorie Système immunitaire ,

Quel lien entre asthme et allergies ?

16/05/2020

3 minutes de lecture

Aujourd'hui, 1 personne sur 4 est concernée par une allergie. Dans certains cas, notamment si elle n'est pas prise en charge, elle peut évoluer vers l'asthme allergique. A l'occasion de la dernière journée française de l'allergie, on apprend qu'un quart de la population allergique est susceptible de développer un asthme dans les 10 ans¹. Si le terrain génétique peut en être à l'origine, des facteurs environnementaux entrent également en ligne de compte.

[Lire la suite](#)

3.

Catégorie Système immunitaire ,

Pic de pollen : les bons gestes à adopter

09/06/2020

3 minutes de lecture

Le dernier bulletin allergo-pollinique place la France en alerte rouge. Découvrez les bons gestes à adopter !

[Lire la suite](#)