

## L'ALLERGIE RESPIRATOIRE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'allergie respiratoire est une réaction **anormale et excessive du système immunitaire**. Elle fait suite à l'inhalation d'une substance étrangère à l'organisme, l'allergène, normalement bien tolérée. **Il ne s'agit pas d'un problème anodin, mais bien d'une maladie.**

L'allergie respiratoire peut se manifester sous forme de rhinite ou d'asthme, les deux étant d'ailleurs très souvent associés.

### ⇒ La rhinite allergique

Caractérisée par une inflammation des muqueuses (nez, yeux), la rhinite allergique peut survenir de manière épisodique (rhinite saisonnière) ou être persistante tout au long de l'année (rhinite perannuelle).

Non traitée, la rhinite peut prendre une forme sévère. 40 % des rhinites non traitées évoluent en asthme.

### ⇒ L'asthme allergique

Maladie inflammatoire des voies respiratoires, il se caractérise par des difficultés à respirer et surtout à expirer l'air contenu dans ses poumons. Le malade ressent une sensation d'oppression thoracique, souvent accompagnée d'un essoufflement et d'une toux sèche irritante et de sifflements dans la poitrine. La majorité des asthmes sont allergiques.

**Mal diagnostiquées ou non traitées, les allergies respiratoires peuvent s'aggraver et affecter sérieusement la vie quotidienne. Ce n'est pas une fatalité. Soyez attentifs aux premiers symptômes pour agir au plus tôt.**

1 Français sur 4



souffre d'une allergie respiratoire

## ÊTES-VOUS CONCERNÉ(E) ?

### ▶ Vous arrive-t-il d'avoir souvent ?

- Des éternuements
- Le nez bouché
- Le nez qui coule
- Le nez qui démange
- Les yeux qui démangent
- Des quintes de toux
- Essoufflement et difficultés à respirer
- Des rhino-pharyngites, bronchites, otites à répétition

### ▶ Avez-vous ou avez-vous eu ?

- De l'eczéma
- Une ou des allergies alimentaires

### ▶ Quelle intensité ?

- Peu importante
- Assez importante
- Importante

- Très gênante
- Insupportable

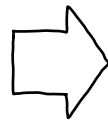
### ▶ À quelle période ?

- À chaque printemps
- À l'automne
- Au milieu de l'hiver
- Toute l'année

### ▶ Dans quelles situations ?

- En présence d'animaux
- En présence de poussière
- En présence de pollens
- En présence de fumée de tabac
- En cas de rhume
- Autres
- Je ne sais pas

### ▶ Des membres de votre famille sont-ils allergiques ou asthmatiques ?



**Si vous vous sentez concerné(e), parlez-en avec votre médecin. Il pourra vous diriger vers un allergologue.**

Pour plus de conseils pratiques, de réponses à vos questions, d'informations sur les allergies dans votre région, de témoignages vidéo... rendez-vous sur :

[www.allergiesrespiratoiresagir.org](http://www.allergiesrespiratoiresagir.org)

## ALLERGIES RESPIRATOIRES



# ALLERGIES RESPIRATOIRES : NE SUBISSEZ PLUS

Agissez !

[www.allergiesrespiratoiresagir.org](http://www.allergiesrespiratoiresagir.org)

Sous le parrainage de



Journée organisée par



+ D'INFOS SUR

[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

N°Vert 0 800 19 20 21

En partenariat avec



Avec le soutien de





# ALLERGIES RESPIRATOIRES : COMPRENDRE POUR AGIR

## RECONNAÎTRE L'ALLERGIE RESPIRATOIRE

Les symptômes de l'allergie peuvent apparaître **à tout âge de la vie**. Ils surviennent plus ou moins brutalement et peuvent être saisonniers ou présents tout au long de l'année.

### Symptômes les plus courants

#### ⇒ Pour la rhinite

- Démangeaison du nez et / ou du palais
- Nez qui coule et éternuements
- Nez bouché
- Perte d'odorat et du goût
- Yeux qui piquent ou qui grattent

Une manifestation importante et fréquente ou permanente de ces symptômes peut indiquer une rhinite allergique sévère.

#### ⇒ Pour l'asthme allergique

- Difficultés à respirer
- Sifflement dans la poitrine
- Toux sèche irritante
- Essoufflement
- Asthme à l'effort

La répétition d'autres maladies peut aussi vous alerter :

- Rhino-pharyngites
- Bronchites ou bronchiolites (chez l'enfant)
- Otites
- Sinusites
- Conjonctivites

Dans plus de 70 % des cas, l'asthme et la rhinite sont d'origine allergique.

### De vraies contraintes au quotidien

L'allergie respiratoire, surtout dans ses formes sévères, est une maladie qui impacte fortement la vie quotidienne des patients et celle de leur entourage. Les difficultés respiratoires entraînent une dégradation du sommeil, à l'origine de fatigue et d'irritabilité. L'allergie respiratoire peut avoir un impact sur la vie familiale, ainsi que sur la scolarité ou la carrière professionnelle : troubles de la concentration, somnolences...

## LES ALLERGÈNES EN ACTION

Présents naturellement dans notre environnement, les allergènes respiratoires (on parle alors de pneumallergènes) sont les substances à l'origine de l'allergie respiratoire.



Le premier contact avec l'allergène n'induit pas de symptôme. C'est lors d'une rencontre ultérieure entre l'allergène et le corps humain que se produit la réaction allergique, dans un délai de quelques minutes à quelques heures.

## POURQUOI DEVIENT-ON ALLERGIQUE ?

Il n'y a pas une seule cause à l'allergie respiratoire. **L'hérédité est un facteur important** qui prédispose au développement d'une rhinite ou d'un asthme allergique. En parallèle, l'évolution de nos modes de vie : pollutions intérieures et extérieures, tabagisme passif ou actif sont des facteurs aggravants de la pathologie.

## DES SOLUTIONS EXISTENT SI VOUS ÊTES ALLERGIQUE

Des traitements symptomatiques sont disponibles avec ou sans ordonnance pour des symptômes légers, occasionnels et apparaissant dans des conditions bien définies.

L'automédication prend tout son sens si vous connaissez bien votre maladie et demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien.

Les formes sévères d'allergie respiratoire (15 à 20 %) relèvent du médecin allergologue qui réalise un bilan allergologique pour confirmer le caractère allergique de votre maladie, identifier le ou les allergènes en cause et définir pour vous, une prise en charge adaptée : éviction, traitements symptomatiques et/ou médicamenteux, désensibilisation, éducation thérapeutique...

## CONSEILS PRATIQUES

Dans la vie de tous les jours, des gestes simples peuvent atténuer les symptômes des allergies respiratoires :

- Ne pas fumer dans le lieu d'habitation
- Faire le ménage et aérer le logement tous les jours
- Lutter contre l'humidité
- Éviter les promenades dans les champs ou les herbes hautes au printemps
- Rouler en voiture vitres fermées
- Éviter de planter dans le jardin des espèces allergisantes

### Le médecin allergologue

L'allergologue est le seul à pouvoir confirmer l'allergie en faisant le lien entre les symptômes et les maladies associées. Il joue un rôle essentiel et complémentaire de celui du médecin traitant.

Le bilan allergologique se base sur :

- Un entretien clinique approfondi
- Des tests cutanés
- Éventuellement un bilan sanguin