

ALLERGIES

L'intérieur aussi



ALLERGENES ET POLLUANTS DE L'AIR INTERIEUR

Des conseils pratiques et des réponses pour agir

Les allergies

en environnement intérieur

Nous passons
en moyenne

90%
de notre
temps
dans des lieux clos

L'environnement est

5 à 10 fois
plus pollué
à l'intérieur qu'à
l'extérieur

1 Français
sur 4

est aujourd'hui
allergique

Les causes d'allergies peuvent être multiples au sein d'un même espace : de nombreuses sources d'**allergènes** y sont présentes comme les acariens, les animaux domestiques, les blattes et les moisissures.

Ce phénomène est d'autant plus préoccupant qu'aux allergènes s'ajoutent des **polluants « domestiques »** qui aggravent notre sensibilité : le tabac, certaines colles et peintures, certains produits d'entretien ou parfums d'intérieur...

L'allergie, surtout dans ses formes sévères, est une **maladie** qui impacte fortement la vie quotidienne des patients et celle de leur entourage : éternuements, nez bouché, crise d'asthme, mais également irritation, fatigue... L'allergie peut affecter la vie familiale, ainsi que la scolarité ou la carrière professionnelle.

Mal diagnostiquée ou non traitée, l'allergie peut s'aggraver. Ce n'est pas une fatalité !

Soyez attentif aux premiers signes pour agir au plus tôt, réduire les symptômes et enrayer le processus d'évolution de la maladie.

Les allergies et leurs symptômes

Allergènes et polluants

Comment agir ?

L'allergie est une réaction anormale du système immunitaire.

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.

Elle apparaît après une rencontre entre notre organisme et une substance étrangère, naturellement présente dans l'environnement. Cette substance, appelée allergène, est normalement bien tolérée chez la plupart des individus. Dans le cas contraire, elle provoque une réaction allergique.

L'allergie peut se manifester sous forme de rhinite, asthme, conjonctivite, urticaire, eczéma et plus rarement d'anaphylaxie.

La **mauvaise qualité de l'air intérieur** accentue la survenue de nombreuses allergies. Les évolutions de nos modes de vie contribuent à augmenter notre présence à l'intérieur des locaux et intensifient nos contacts avec :

- les allergènes : acariens, moisissures, animaux domestiques...
- les polluants « domestiques » comme les Composés Organiques Volatils (COV), le dioxyde d'azote, mais également le tabac avec le tabagisme actif ou passif.

Les symptômes les plus courants

La rhinite allergique

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

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

L'asthme allergique

- Difficulté à respirer et essoufflement
- Sifflement et sensation d'oppression dans la poitrine
- Toux sèche irritante

Une manifestation fréquente ou permanente de ces symptômes peut indiquer un asthme persistant sévère.

La conjonctivite

- Démangeaison des yeux
- Rougeur
- Larmolement

L'urticaire

- Eruption cutanée produisant un effet similaire à une piqûre d'ortie
- Gonflement lorsqu'une urticaire se localise au niveau de la tête, des mains ou des pieds

L'eczéma

- Peau sèche
- Rougeur voire croûte
- Démangeaison

- Allergènes
- Allergènes de l'extérieur introduits à l'intérieur
- Polluants

POLLENS

Libérés par les végétaux pendant les périodes de floraison, ils peuvent s'introduire jusque dans les intérieurs. Les graminées, l'ambroisie, le cyprès et le bouleau sont parmi les pollens les plus allergisants.

MOISSISSURES

40 % des logements sont touchés par des moisissures. Elles se développent dans des environnements humides et peu ventilés comme les salles de bain. En cas de moisissures combinées à une humidité ambiante forte, les risques de développer des maladies respiratoires augmentent de plus de 50 %.

COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS

Plus de 500 Composés Organiques Volatils (COV) ont été recensés dans l'air intérieur. On peut les retrouver dans de nombreux objets de la vie quotidienne tels que la peinture, les produits ménagers, les parfums d'intérieur (bougies, encens), les meubles en bois aggloméré...

ACARIENS

Les acariens sont responsables de 75 % des allergies respiratoires. Ils prolifèrent dans les intérieurs chauds et humides et sont particulièrement présents sur les textiles. Un gramme de poussière peut contenir jusqu'à 2 000 acariens, d'où l'expression « allergie à la poussière ».

ANIMAUX DOMESTIQUES

L'allergie aux animaux domestiques concerne 3 % de la population française. Les allergènes d'animaux sont contenus dans les phanères (salive et poils). L'allergie aux poils de chat reste la plus commune des allergies aux animaux.

PLANTES D'INTÉRIEUR

Bon nombre de plantes arbustives, décoratives et de fleurs séchées ou coupées sont sources d'allergènes ou, sont par nature allergisantes. À surveiller particulièrement : le ficus benjamina et les plantes originaires d'Asie tropicale.

CAFARDS ET BLATTES

Ces insectes vivent dans l'obscurité et peuvent rester inaperçus pendant longtemps surtout dans « les cuisines intégrées ». Leurs déjections et leur exosquelette (dont ils se débarrassent à chaque mue) sont allergisants.

GAZ DE COMBUSTION

Ils sont émis par certains objets entraînant de la combustion de gaz, fuel, bois, ou charbon comme les cheminées à foyer ouvert, les cuisinières au gaz, les poêles à bois et à pétrole ou encore les chauffe-eau à gaz.

TABAC

1^{er} polluant domestique, le tabac persiste longtemps dans l'air et est absorbé par les tissus.

LATEX

1 à 3 % de la population française est sensible au latex. On le retrouve dans les gants de ménage, les semelles de chaussures, les tétines...

Des solutions existent pour lutter contre les allergies. Une prise en charge adaptée à vos besoins permet de diminuer les symptômes et de freiner l'évolution de la maladie.

Des médicaments traitant les symptômes sont disponibles. Ils peuvent être utilisés de façon occasionnelle pour des symptômes légers et épisodiques ou en traitement de fond en particulier dans l'asthme allergique.

Seul un **bilan allergologique** permet d'identifier les causes de l'allergie. L'allergologue est le seul à pouvoir le faire.

Il joue un rôle essentiel et complémentaire à celui du médecin traitant.

Une fois les allergènes et les causes de l'allergie identifiés, l'allergologue définit pour vous une **prise en charge adaptée** selon le degré de sévérité de votre allergie : éviction, traitements médicamenteux avec ou sans ordonnance, désensibilisation, éducation thérapeutique...

La **désensibilisation** est le seul traitement qui peut modifier le cours évolutif de la maladie allergique. Il prévient l'apparition de nouvelles sensibilisations et possède un effet rémanent (qui dure après l'arrêt). C'est un traitement de fond qui dure au minimum 3 ans.

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

Aérer
5 à 15 minutes deux fois par jour et ventiler

Lutter contre **l'humidité** pour éviter les moisissures

Privilégier les revêtements **lisses et lavables**

Privilégier les **produits d'entretien naturels** et éviter ceux sous forme d'aérosol

Faire le **ménage** fréquemment

Ne pas surchauffer (20°C maximum)

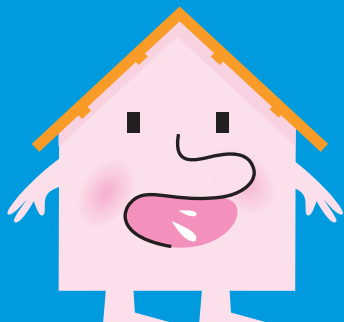
Ne pas fumer à l'intérieur, même à la fenêtre

Privilégier pour la literie des **housses anti-acariens** intégrales et certifiées

Limiter le nombre de plantes dans la maison

Éviter les contacts avec les animaux domestiques

En cas de symptômes allergiques



...parlez-en
à votre pharmacien,
consultez votre médecin
traitant qui pourra
décider de vous orienter
vers un allergologue.

Des **conseils pratiques** et des **réponses à vos questions**
sur les allergènes et les polluants de l'air intérieur sur :

www.allergiesairinterieur.org

Retrouvez-nous également sur :



[www.facebook.com/
associationasthmeetallergies](http://www.facebook.com/associationasthmeetallergies)



[https://twitter.com/
asthmeallergies](https://twitter.com/asthmeallergies)

Sous le parrainage de



Journée organisée par



+ D'INFOS SUR

www.asthme-allergies.org

► N°Vert 0 800 19 20 21

En partenariat avec



Avec le soutien de

