

PARTIE 5 : LES ALLERGIES ET L'ASTHME

LE GUIDE SUR L'ASTHME



Plusieurs personnes asthmatiques souffrent d'allergies qui accentuent leur asthme. Si vous êtes asthmatique, il est important de :

- connaître les éléments auxquels vous êtes allergique ;
- éviter les éléments auxquels vous êtes allergique ;
- prendre les médicaments qui vous sont prescrits contre vos allergies ;
- savoir quoi faire si vos symptômes s'aggravent – consultez votre plan d'action contre l'asthme.

Une allergie est une réaction anormale de votre corps à des éléments auxquels il est sensible. Une substance qui vous cause une réaction d'allergie est appelée « allergène ». Les allergènes peuvent être des choses que l'on respire, que l'on avale, que l'on touche, ou qui sont injectables. Il y a divers degrés d'allergie. On peut être gravement allergique à quelque chose et légèrement allergique à autre chose.

LES ALLERGIES CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES D'ASTHME

Toute personne, asthmatique ou pas, peut devenir allergique. Mais chez les personnes asthmatiques, les allergies produisent une réaction au niveau des bronches, en plus des autres réactions allergiques.

Si vous êtes asthmatique, les allergènes peuvent irriter vos bronches, les faire enfler et sécréter du mucus collant. Vos bronches réagissent dès que vous êtes en présence d'un allergène et elles continuent de réagir pendant quelques heures.

Sur-le-champ, vous pouvez avoir des symptômes comme la respiration sifflante et l'essoufflement. Vos bronches sont hypersensibles et peuvent se contracter dès que vous respirez un allergène. Ces premiers symptômes peuvent habituellement être soulagés à l'aide d'un inhalateur de secours (pompe bleue).

Quelques heures après avoir respiré l'allergène, vous pourrez ressentir une deuxième vague de symptômes. Ces derniers sont causés par le gonflement graduel (inflammation) de vos bronches. Étant donné qu'une certaine période s'écoule avant que la personne ressente ce genre de symptôme, il sera peut-être difficile de déterminer ce qui a provoqué la réaction. L'utilisation régulière d'un médicament de prévention aidera à prévenir cette réaction et à traiter immédiatement l'inflammation.

À quoi suis-je allergique?

Chaque personne possède son propre ensemble d'allergènes. On peut être allergique à un ou plusieurs éléments. Une personne peut être allergique aux chats et ne pas l'être aux différents types de pollen. Une autre peut être très sensible au pollen et à la moisissure, mais pas aux chats.

SYMPTÔMES D'ALLERGIES

Les allergies peuvent provoquer plusieurs symptômes. Voici des symptômes possibles :

- démangeaison aux yeux et larmolement ;
- démangeaison au nez et écoulement nasal ;
- démangeaison à la peau ;
- eczéma - peau rugueuse et rouge ;
- cercles foncés sous les yeux ou autour des yeux ;
- maux de tête récurrents ;
- essoufflement ;
- respiration sifflante ;
- toux ;
- diarrhée ;
- crampes d'estomac.

Consultez votre médecin pour savoir à quels éléments vous êtes allergique. Votre médecin pourra vous demander de consulter un allergologue (médecin spécialisé dans le domaine des allergies). L'allergologue vous posera plusieurs questions sur vos antécédents médicaux, votre environnement – domicile, lieu de travail, substances que vous manipulez, genre de revêtement de sol, animaux domestiques ou végétaux présents chez vous –, la date d'apparition des symptômes plus prononcés, etc. En plus, l'allergologue effectuera des tests sur votre peau pour repérer ce à quoi vous êtes allergique.

Test cutané (« skin prick ») : Ce test prend habituellement environ 20 minutes. L'allergologue dépose sur les bras ou le dos des gouttelettes d'allergènes possibles. Il peut utiliser plusieurs allergènes à la fois en déposant des rangées de gouttelettes sur la peau. Puis il pique ou égratigne légèrement votre peau sous les gouttelettes d'allergènes pour qu'ils pénètrent sous l'épiderme. L'allergologue examine minutieusement la réaction à chaque endroit de la peau sur lequel des gouttelettes d'allergène ont été déposées, et plus particulièrement toute rougeur ou inflammation du site. En observant ces réactions sur votre peau, en plus de l'historique de votre santé, il peut déterminer à quoi vous êtes allergique.

Vous pouvez être légèrement ou gravement allergique à certains éléments. Vous pouvez ressentir une faible réaction en présence d'un allergène et une réaction plus marquée à un autre allergène. Par exemple, vous pouvez éternuer quelque peu en tondant la pelouse, sans être trop incommodé. Cependant, en présence de chiens, vous tousssez, votre respiration est sifflante et vous êtes vraiment inconfortable. Votre allergologue peut préciser les allergènes auxquels vous êtes le plus sensible.

ALLERGÈNES COMMUNS ET CONSEILS POUR LES ÉVITER

Le **pollen** est une poussière, des spores, que produisent les herbes, les plantes et les arbres.

- Fermez vos fenêtres pour empêcher le pollen d'entrer.
- Évitez de faire sécher vos vêtements dehors, car du pollen y adhèrera et sera ensuite apporté dans la maison.
- Durant les périodes chaudes, passez plus de temps à l'intérieur (à l'air climatisé).
- Évitez de sortir durant les périodes chaudes et humides, surtout si l'indice-pollen est élevé.
- Vérifiez l'indice-pollen dans votre secteur pour connaître les périodes où le pollen auquel vous êtes allergique est abondant dans l'air.
- Si vous êtes allé dehors durant une période où le pollen est intense, prenez une douche pour éliminer le pollen présent sur votre peau et vos cheveux, et changez de vêtements.

Les **acariens de poussière** sont de minuscules insectes qui se nourrissent de débris de peau que perdent les êtres humains.

Les acariens de poussière se tiennent dans des endroits chauds et humides où il y a beaucoup de résidus de peau d'humains (matelas, oreillers, moquettes et literie).

Les personnes qui sont allergiques à la poussière le sont aussi aux excréments des acariens. Pour éliminer ces excréments allergènes, vous devez vous débarrasser des excréments existants et tuer les acariens.

- Recouvrez votre matelas et vos oreillers d'une housse de protection spéciale contre les acariens ou d'une housse en plastique ou en vinyle; scellez la fermeture-éclair à l'aide d'un ruban gommé.
- Lavez votre literie à l'eau chaude et faites-la sécher dans la sècheuse chaude une fois par semaine. Lavez de la même façon les jouets en peluche.
- Gardez le taux d'humidité de la maison à moins de 50% ; les acariens de poussière n'aiment pas les endroits peu humides.
- Si possible, retirez de votre chambre à coucher les moquettes, tapis et rideaux lourds.
- Faites passer l'aspirateur sur les tapis et moquettes au moins une fois par semaine (une personne allergique à la poussière ne devrait pas passer elle-même l'aspirateur).
- Gardez votre chambre à coucher bien ordonnée : les livres, les boîtes et les vêtements qui traînent peuvent s'empoussiérer.
- Évitez de donner à un enfant asthmatique des jouets en peluche, car ils accumulent la poussière.
- Demandez à quelqu'un d'autre d'épousseter une fois par semaine à l'aide d'un chiffon humide. S'il faut que ce soit vous qui époussetiez, portez un masque N95 (disponible en quincaillerie, il coûte environ 2 \$) ou un bandeau de chiffon propre et humide, sur votre nez et votre bouche.

Les **moisissures** sont les spores produites par des champignons. Il y a des moisissures dans les maisons et dehors – habituellement dans les endroits chauds et humides. Les moisissures peuvent être présentes à l'année, sur des plantes et animaux.

Moisissures à l'extérieur :

- Gardez vos fenêtres fermées, pendant les périodes plus intenses.
- Évitez les activités d'extérieur, comme la tonte de pelouse, le râtelage, ou la manutention de foin. Si vous ne pouvez éviter ces activités, portez un masque.

Moisissures dans la maison :

- N'utilisez pas d'humidificateur. Si vous devez le faire, gardez tout de même le taux d'humidité de votre maison à moins de 50 %.
- En été, utilisez un déshumidificateur ou un climatiseur.
- Faites aérer adéquatement votre maison.
- Chauffez toutes les pièces, par temps froid.
- Jetez les aliments moisissés.
- Évitez les tapis et moquettes dans les chambres à coucher et salles de bain.
- Utilisez la hotte lorsque vous cuisinez, et le ventilateur lors des douches et bains.

Des **protéines animales** (sécrétions) sont contenues dans les huiles sur leur peau, les pellicules, la salive, l'urine et les excréments.

Les produits de desquamation d'animaux sont des débris ou résidus de peau, poils ou plumes de tous les animaux à sang chaud, comme les chiens, chats, oiseaux et rongeurs (souris, hamsters, gerbilles, etc.). Peu importe la longueur du poil.

- Trouvez un foyer accueillant pour votre animal domestique.
- Si vous décidez de conserver votre animal, ne le laissez pas entrer dans votre chambre à coucher ou s'installer sur le mobilier. Laissez une autre personne le nourrir et prendre soin de lui.
- Demandez à quelqu'un de laver et de brosser votre animal domestique une fois par semaine.

ALIMENTS ET BOISSONS POUVANT CAUSER DES ALLERGIES

La nourriture n'est pas un déclencheur d'asthme répandu. Les allergies alimentaires touchent surtout des enfants. Les réactions à certains aliments peuvent être légères ou graves. Les aliments courants qui causent le plus souvent des allergies sont les arachides, les noix, les crustacés et mollusques (fruits de mer), le lait et les œufs.

Que faire si vous avez une (des) allergie(s) alimentaire(s) :

- Découvrez ce à quoi vous êtes allergique et évitez ces aliments ;
- Si vous avez une allergie alimentaire grave, ayez à portée de la

main une trousse d'urgence qui comprend des médicaments et un EpiPen. Assurez-vous de savoir comment les utiliser ;

- En cas de réaction allergique sérieuse, utilisez immédiatement votre EpiPen (si vous en avez un), téléphonez au 911 ou rendez vous immédiatement à l'urgence de hôpital ;
- Portez un bracelet de type MedicAlert ;
- Évitez les planches à découper, la coutellerie, la vaisselle et tout autre objet ou surface qui a été en contact avec l'aliment auquel vous êtes allergique. Même une petite quantité d'allergène peut provoquer une réaction grave ;
- Soyez prudent lorsque vous mangez quelque chose que vous n'avez pas préparé vous-même ;
- Posez des questions sur les ingrédients et sur le mode de préparation des mets ;
- Lisez toujours les listes d'ingrédients. Certaines réactions allergiques peuvent être causées par des aliments qui contiennent des agents de conservation (p. ex., la bière, le vin, les fruits séchés, les fruits de mer congelés, certains bars à salades, les frites congelées).

MÉDICAMENTS CONTRE LES ALLERGIES

Le meilleur traitement contre les allergies est de les prévenir – en évitant les choses auxquelles on est allergique. Rien ne sera plus efficace que d'éviter tout simplement le contact avec l'allergène. S'il vous est impossible d'éviter l'allergène, vous aurez besoin d'un traitement adapté aux symptômes qui se présentent et, dans certains cas, d'une immunothérapie (injections de désensibilisation).

Traitement contre la rhinite allergique

Corticostéroïde nasal

- sur ordonnance médicale
- aérosol administré dans le nez
- réduit l'inflammation des parois nasales

Antihistaminique

- vendu sans ordonnance médicale (produit grand public)
- contrebalance l'histamine produite par le corps, qui cause plusieurs symptômes
- peut causer la somnolence et aggraver l'obstruction nasale

Décongestionnant

- vendu sans ordonnance médicale (produit grand public)

- peut éliminer la congestion nasale (sensation d'obstruction des voies nasales et de lourdeur à la tête)
- peut être peu efficace
- les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle ou de problèmes cardiaques ne devraient pas l'utiliser

Lisez toujours l'étiquette d'un médicament grand public pour connaître la liste complète des ingrédients. Demandez à votre pharmacien de vous aider à comprendre tout ce qui est inscrit sur l'étiquette.

Désensibilisation (immunothérapie)

La désensibilisation (immunothérapie) est une méthode moins répandue pour le traitement d'allergies. L'idée est d'injecter un faible volume de l'allergène concerné, afin que le corps apprenne à y être moins sensible. Un traitement de désensibilisation peut s'échelonner sur plusieurs années.

Cela ne fonctionne pas pour tous les types d'allergie. Il peut falloir une bonne période avant que l'on commence à constater des effets. Votre médecin ou allergologue peut vous dire si la désensibilisation est un traitement approprié pour vous.

QUESTIONS FRÉQUENTES AU SUJET DE L'ASTHME ET DES ALLERGIES

Devrais-je débarrasser ma maison de tout ce qui pourrait être une cause d'allergie?

Non. Éliminer tous les allergènes possibles de votre maison sera cher et long. Il suffit que vous arriviez à identifier les déclencheurs de vos allergies et que vous les éliminiez.

Devrait-on utiliser des injections contre les allergies dans le traitement de l'asthme?

Les injections contre les allergies ne servent pas à traiter l'asthme. Elles sont utilisées pour contrôler certaines allergies précises. Vous devriez éviter vos déclencheurs et prendre votre médicament régulier contre l'asthme. Si vous avez des allergies et que vous vous intéressez à recevoir des injections de désensibilisation, consultez votre médecin.

Qu'est-ce que l'anaphylaxie (ou choc anaphylactique)?

L'anaphylaxie est une réaction extrême du système immunitaire à un allergène en particulier (qui peut être un aliment, la piqûre d'un insecte, ou certains médicaments). Les réactions anaphylactiques peuvent être d'une gravité variable, de légère à potentiellement mortelle. Les aliments courants qui sont le plus souvent des causes de telles réactions sont les arachides, les noix, les graines de

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES D'ANAPHYLAXIE

Si vous avez des symptômes comme une enflure à la gorge, ou de l'urticaire sur tout votre corps, et/ou si vous sentez que vous pourriez vous évanouir, faites ceci :

1. Utilisez immédiatement votre EpiPen
2. Avertissez quelqu'un
3. Allez immédiatement à l'urgence d'un hôpital.
NE CONDUISEZ PAS VOUS-MÊME UN VÉHICULE.

sésame, le soja, le poisson, le blé, les œufs, le lait et les crustacés et mollusques (fruits de mer). Les insectes dont la piqûre est le plus souvent responsable de telles réactions sont les guêpes de divers types, les frelons et les abeilles. Par ailleurs, certaines personnes ont des réactions allergiques graves au contact avec le latex..

Signes et symptômes d'anaphylaxie :

- démangeaison de la peau, urticaire ;
- rougeurs, enflure aux lèvres, à la gorge, à la langue, aux mains et/ou pieds ;
- respiration sifflante, manque de souffle, toux, enrrouement ;
- mal de tête, nausée, vomissements, crampes d'estomac ;
- anxiété, sentiment d'alerte, perte de conscience (évanouissement).

Voici quelques conseils pour vous protéger :

- Après avoir eu une réaction allergique à quelque chose, évitez cette chose à tout prix ;
- Demandez à votre médecin, pharmacien ou éducateur certifié dans le domaine de l'asthme de vous montrer comment utiliser un EpiPen ;
- Ayez toujours à portée de la main une trousse d'urgence contenant votre inhalateur de secours (pompe bleue), un antihistaminique et un EpiPen ;
- Vous devriez avoir un EpiPen additionnel pour chaque tranche de 15 à 20 minutes qui vous sépare du service d'urgence le plus près. (Par exemple, si vous êtes à une heure de l'hôpital le plus proche, vous devriez avoir en réserve au moins trois EpiPen.) Le médicament contenu dans l'EpiPen cessera d'agir après 15 à 20 minutes et il se peut que vous soyez encore en situation qui menace votre vie ;
- Portez un bracelet de type MedicAlert avec l'inscription « ANAPHYLAXIE. PORTE UN EPIPEN », pour que des secouristes puissent vous aider en cas d'urgence.