

LES ALLERGIES

Nez bouché, larme à l'œil, éternuements à répétition : comme une personne sur quatre, tu es peut-être allergique.

Pourquoi y a-t-il de plus en plus de personnes allergiques ?

En 20 ans les allergies touchant la population ont doublé. Ce chiffre est en constante progression à cause de ce qui nous entoure et de notre mode de vie. Dans notre environnement plus de mille allergènes* pénètrent notre organisme soit par voie respiratoire, soit par voie digestive, soit par contact direct avec la peau.

* Allergène : substance chimique qui provoque une réaction allergique chez une personne lorsqu'elle est à son contact.

Quelles sont les substances qui peuvent nous rendre allergique ?

- les pollens : éléments des plantes qui fleurissent sous forme de minuscules grains très légers en suspension dans l'air dès la fin de l'hiver jusqu'en juillet
- les acariens : animaux microscopiques cousins des insectes (on les trouve dans la literie, les oreillers, les coussins, les couettes, les tissus, la poussière)
- les poils d'animaux (surtout le poil de chat à cause de sa salive)
- certaines piqûres d'insectes
- certains aliments
- certains médicaments

On ne déclenche jamais une allergie lors du premier contact avec une substance car il faut un certain temps au système immunitaire de l'organisme pour fabriquer des anticorps de défense contre l'allergène.

Comment se manifestent les allergies ?

Elles peuvent se manifester à tout âge et à différents niveaux : respiratoire, oculaire (conjonctivite), cutané (urticaire), digestif. Les plus fréquentes sont la rhinite (appelée rhume des foins) et l'asthme mais aussi nez bouché ou qui coule, yeux qui piquent, qui pleurent, atchoum !

La plupart des allergies sont définitives et ne guérissent pas spontanément.

Comment combattre les allergies ?

Tu peux en parler à ton médecin traitant qui te conseillera un traitement adapté et éventuellement subir des tests cutanés absolument indolores.

Quelle prévention contre les allergies ?

- aérer les pièces un maximum pour éviter l'humidité (au moins un quart d'heure deux fois par jour)
- laver la literie (couettes, oreillers...) à 60° les acariens ne résistent pas
- changer les draps toutes les semaines
- limiter le nombre de peluches dans la chambre
- passer l'aspirateur régulièrement
- ne pas chauffer la chambre au-delà de 18°.

Pour en savoir plus : appeler le n° vert Asthme et Allergies infos Service :
0 800 19 20 21 appel gratuit du lundi au vendredi de 9h à 18h