

# ASTHME & RENTRÉE DES CLASSES

Il est utile de rappeler que : dans une classe de 30 élèves, il y a en moyenne 3 enfants asthmatiques.

La rentrée scolaire est souvent une occasion d'aggravation de l'asthme à cause

- de l'arrêt des traitements l'été,
- des infections virales (collectivité),
- du stress,
- du retour dans des zones polluées,
- de la multiplication des acariens à l'automne,
- de la remise en route du chauffage.

## Quelques conseils

Rencontrez l'instituteur, l'infirmière scolaire, le professeur principal, le professeur de sport pour leur dire que votre enfant a de l'asthme et qu'il peut avoir besoin d'un traitement d'urgence

Faites établir si nécessaire , un plan d'action individuel (PAI ) par le médecin traitant.

- Demandez à ce qu'on aère la classe deux fois par jour,
- Demandez à ce qu'on évite les animaux (hamster lapin perruche) dans la classe,
- Le sport est hautement conseillé dans l'asthme,
- Eviter les dispenses abusives en dehors des périodes où l'asthme n'est pas contrôlé
- Prévoir un échauffement progressif et la prise d'un bronchodilatateur 10 min avant l'effort
- Ne pas essayer d'aller au delà de ses limites

# Dans la maison

- Ne fumez pas dans la maison même quand les enfants ne sont pas là
  - Aérez en grand matin et soir
  - Ne surchauffez pas la maison (20° maximum)
  - Faites la chasse à la poussière une fois par semaine
  - Lavez les draps, les doudous à 60° toutes les semaines
  - Pas de séchage dehors en cas d'allergie aux pollens
  - Éviter les plantes d'intérieur, allergisantes
  - Éviter les feux de cheminée
  - N'utilisez pas de désodorisants d'intérieur
-

# De plus en plus d'allergies mais de moins en moins d'allergologues

Les allergies touchent de plus en plus de personnes. Si 15 millions de français seraient victimes d'allergies respiratoires, seuls 2 000 spécialistes sont pourtant dénombrés dans l'Hexagone, allergologues ou pneumologues spécialisés. Une situation qui alarme les professionnels. Les allergies sont en pleine croissance. Le nombre de personnes touchées par une allergie respiratoire a doublé sur les 20 dernières années. Aujourd'hui en France, douze millions de personnes souffrent d'une rhinite allergique, et quatre millions d'asthme d'origine allergique. On observe également une flambée des allergies alimentaires.

Les spécialistes francophones de l'allergie, réunis actuellement à Paris pointent du doigt la pollution. L'inhalation régulière de fines particules présentes dans l'air, issues le plus souvent des moteurs des véhicules, fragilise les muqueuses et permet une meilleure pénétration des pollens au printemps. Par ailleurs, notre style de vie de plus en plus aseptisé fragilise notre système immunitaire.

## **Moyenne d'âge de plus de 55 ans**

Mais, alors que les allergies explosent, le nombre d'allergologues installés en France reste très faible. Ce constat qui suscite l'inquiétude parmi les professionnels de santé risque même d'empirer dans les années à venir. Pascal Demoly, pneumologue-allergologue au CHU de Montpellier et président de la société française d'allergologie, expliquait au micro d'Europe 1 ce matin que « *la moyenne d'âge des allergologues dépasse les 55 ans. Beaucoup de disciplines sont*

*en difficultés en France, mais particulièrement la nôtre, d'autant plus que ce n'est pas une discipline reconnue au sens universitaire ».*

Le développement exponentiel des allergies dans les pays occidentaux ces dernières années s'expliquerait pour de nombreux spécialistes, par une exposition beaucoup plus rapide et plus variée à de nouvelles molécules et hormones par l'alimentation, la pollution, les produits cosmétiques, etc. Par ailleurs, certains allergologues évoquent aussi les excès d'une société trop hygiéniste, qui fragiliserait les occidentaux et générerait des réactions excessives à l'environnement.

Publié par Catherine Raizume le 21/04/11 dans la catégorie Santé. Surveiller les réactions RSS 2.0.

© Enviro2B – Tous droits réservés

---

## [La prévention des risques d'allergies](#)

Vous êtes allergique ou d'une famille prédisposée et vous avez peur que votre enfant ne le devienne. Ou encore, vous entendez tellement parler de ce risque que vous vous demandez quelles sont les précautions à prendre ?

Suivez nos conseils...

## **La prévention des risques**

# d'allergies

1. Le **terrain familial** favorise les risques d'allergie. Les **allergies** dépendent de facteurs **environnementaux** et de facteurs **génétiques**. Un enfant est dit « à risque » de développer une allergie alimentaire lorsqu'un des parents ou des frères ou sœurs souffre d'allergies alimentaires ou d'asthme ou d'eczéma par exemple. Mais un enfant peut **développer une [allergie alimentaire](#)** même si personne n'est allergique dans sa famille.
2. Il existe des **précautions** simples à prendre : on peut diminuer les risques d'allergie alimentaire en prenant certaines précautions simples. Dans un premier temps, si vous **allaitez** c'est un bon début de **prévention**. Pour les biberons, privilégiez, en accord avec votre pédiatre, les **laits infantiles hypoallergéniques**. Pour la diversification parlez-en à votre médecin. Enfin, il est souhaitable de limiter les allergènes dans [l'environnement du bébé](#) (animaux, acariens) et [les polluants](#) (peinture, meubles neufs, tabac).

---

## L'allergie croisée

Jusque là, l'allergie n'est due qu'à un seul allergène et le traitement d'éviction, avec le concours de l'allergologue, est assez simple à mener. La nature étant complexe, l'allergie est à son image. Il existe des sensibilisations et des allergies combinées ou croisées.

Petite explication. Divers allergènes présentent des ressemblances à cause d'une petite partie de l'allergène

appelé *épitope* qui est commune à plusieurs allergènes ; la rencontre avec un de ces allergènes peut entraîner une sensibilisation ou allergie vers un ou plusieurs autres allergènes dont les épitopes sont communs. C'est ainsi qu'il existe des allergies croisées entre deux éléments: les acariens et les escargots qui ne sont pas pourtant de la même famille.

Il y a de quoi s'y perdre! Cependant votre allergologue les connaît bien. Exemples :

## **Allergie croisée entre aliments**

On y pense en premier mais ce n'est pas l'allergie la plus fréquente.

- L'allergie aux protéines de lait de vache : croisement avec le lait de chèvre, de jument et d'ânesse dans 70 % des cas. Il n'est donc pas judicieux de traiter une allergie aux protéines de lait de vache par ces autres laits.
- Allergie à l'arachide : 5 % d'allergies avec les autres légumineuses et 50 % d'allergie croisée avec les oléagineux (Groupe noix), 40 % avec la farine de lupin.
- Réactions croisées entre le groupe des ombellifères (anis, carotte, céleri, coriandre, cumin, fenouil, persil, poivre vert ...) et l'armoise.
- Allergie croisée entre le kiwi et l'avocat, la banane, les graines de sésame et le latex. la pêche et l'abricot, l'amande, la cerise, la pomme et la prune.

## **Allergie entre Latex et aliments**

Fréquente et particulièrement dans le milieu médical (14 % du personnel) car le latex est le composant essentiel des gants de chirurgie, elle s'étend de fait aux patients opérés avec ces gants.

- Les allergies croisées les plus fréquentes s'observent avec l'avocat, la banane, la châtaigne, le kiwi et le fruit de la passion.
- Moins fréquemment citons : l'abricot, les agrumes, l'amande, la betterave, le céleri, la cerise, le concombre, l'épinard, la figue, le germe de blé, le melon, la noisette, la noix, la pêche, la papaye, la pomme, le raisin et le sarrasin.

## **Allergie croisées entre acariens et divers animaux**

comme la blatte (cafard), l'escargot, l'huître, la crevette et le calamar qui ont en commun une protéine, la tropomyosine, servant à réguler la contraction des fibres musculaires.

## **Allergie croisée entre le jaune d'œuf et les plumes d'oiseaux**

## **Allergie entre le porc et le chat**

L'allergène commun est cette fois ci dans les poils et squames de chats et dans les rognons de porc.

## **Allergie croisée entre pollens et aliments**

Les patients allergiques aux pollens font trois fois plus d'allergie alimentaires

- Pollen de bouleau : risque de sensibilisation ou d'allergie croisée en premier avec la *pomme* mais aussi avec l'abricot, l'amande, le brugnion (nectarine), la carotte, le céleri, le kiwi, la pêche, la noisette et la noix.
- Pour le pollen d'armoise, les réactions croisées se font



avec l'aneth, la carotte, le cumin, le céleri, le coriandre, le fenouil, le persil.

- Pollen d'ambroisie : Banane, melon, pastèque.
- Pollens de graminées : arachide, farine de blé, orange, petit-pois, pomme de terre, poivron, tomate.
- Allergie croisée entre le Ficus benjamina (plante d'appartement), le latex et la figue.

La réaction croisée entre **allergènes** complexifie le diagnostic d'une allergie et rend difficile l'interprétation des différents tests. Notons que l'existence de sensibilisation croisée est dix fois plus fréquente que l'allergie alimentaire vraie.

Enfin, il faut savoir que certains allergènes déclenchent la réaction allergique à froid et pas lorsque l'aliment est cuit. Il en est ainsi pour la plupart des allergies aux fruits rosacés comme la poire et la pomme.

Inversement, d'autres comme l'arachide sont plus allergisant à chaud. Le stockage d'un aliment comme la pomme entraîne avec le temps une majoration du pouvoir allergisant.

Enfin, mentionnons les **allergènes masqués** ! Diverses protéines alimentaires sont utilisées à de faibles concentrations pour fabriquer un produit alimentaire. Ces allergènes rarement mentionnés sur l'étiquette sont à l'origine de 15 % des accidents **allergiques graves** !

*Source: Shaw J et coll. : Lupin allergy in peanut-allergic children and teenagers. Allergy 2008, 63 : 370-373 – D'après une communication du Dr Habib Chabane, Medec 2008 – Kanny G. Allergie alimentaire. La Revue du praticien, 57, 1331-38. – Moneret-Vautrin DA. Allergies alimentaires. La Revue du praticien, 46, 961-67.*

---

# Mécanisme de l'allergie

Comment se passe cette réaction allergique ? En se promenant au milieu des arbres en fleurs ou des champs fleuris, il est bon de sentir cette senteur du printemps. En respirant, l'air est chargé de pollens qui descendent jusqu'à la trachée. Le pollen est capté et transporté jusqu'au ganglion lymphatique le plus proche. Celui-ci exerce un tri et détermine parmi tous les **allergènes** qui lui sont présentés ceux qui seront tolérés ou traités comme des indésirables. A ce stade, l'allergie à un **allergène** est définie mais le sujet ne l'a pas encore ressentie. C'est ce que l'on appelle la *sensibilisation*. A l'occasion d'une autre promenade, la rencontre avec un allergène indésirable déclenche une cascade de réactions; C'est la **réaction allergique**. Elles sont orchestrées par une cellule appelée mastocyte sur lequel est fixé l'allergène et qui lâche en retour de nombreux médiateurs entraînant l'apparition des signes de l'allergie. Il suffit de 10 grains de pollens par mètre cube d'air pour déclencher une réaction allergique.

Ces réactions sont variables dans leurs expressions et leurs intensités. Cela peut aller de l'urticaire, à la rhinite allergique, à l'asthme, aux lésions bulleuses cutanées, à l'œdème de Quincke ou aux gravissimes chocs anaphylactiques. Les allergènes sont innombrables. De nouvelles molécules créées par l'homme se révèlent avoir un pouvoir allergisant. [Les modifications environnementales](#) renforcent une sensibilisation à des **allergènes** connus.

## Quelques exemples :

- [Pollens, animaux, acariens, moisissures](#) entraînent [des](#)

rhinites allergiques ou des asthmes bronchiques,

- Certains aliments comme le lait, l'arachide, l'œuf, le céleri ou les crustacés peuvent déclencher des crises d'urticaires voire des chocs anaphylactiques,
- Le latex, composant des gants comme des préservatifs, est responsable d'une variété de symptômes cliniques allant d'une rhinite allergique commune à un urticaire, un asthme professionnel ou un choc anaphylactique grave ; les protéines du latex favorisent l'émergence d'allergie croisée avec d'autres substances comme l'avocat, le kiwi, la banane, la châtaigne.
- L'implantation massive de cyprès a fait croître la sensibilisation au pollen de cet arbre.

Le développement de maladies allergique nécessite bien sur la présence d'un allergène mais il est indéniable que la qualité de l'air influence la survenue de la maladie allergique.

Anne Tsicopoulos (Inserm Lille) lors du 4<sup>ème</sup> Congrès Francophone d'Allergie a introduit une notion supplémentaire. Les effets des allergènes sont amplifiés selon **l'environnement** :

- L'utilisation de matériaux combustibles comme le charbon, le pétrole ou le gaz produit des substances comme le monoxyde de carbone, le benzène ou des particules ultrafines de 0,1 microns. Une courte exposition à ces particules fines de 0,1 micron majore l'inflammation allergique au niveau nasal et, chez l'animal, augmente la production d'immunoglobulines (*protéines intervenant dans la défense de l'organisme contre les agressions*) spécifiques de l'allergie.
- Les particules d'échappement provenant des moteurs diesel, trente à cent fois plus nombreuses que celles des véhicules à essence, sont des irritants respiratoires mais favorisent aussi la présentation de l'allergène. ce sont des molécules amplificatrices du phénomène allergique.

- L'émission trop grande de CO<sub>2</sub> modifie le climat par le réchauffement de l'atmosphère. Cela engendre une extension de la période allergénique et la diffusion de certaines plantes allergéniques vers les régions qui se réchauffent.
- Les composants atmosphériques qui composent l'air intérieur que nous respirons de nombreuses heures par jour comportent de nombreuses substances allergisantes (moisissures, acariens, allergènes issus des animaux de compagnie) mélangés à des substances irritantes comme les COV qui facilitent la réponse allergique.

Il apparaît que le nombre de substances allergisantes croît par :

- la création de celles-ci par l'homme,
  - la diffusion du fait de modifications de [l'environnement](#) mais que l'expression de la maladie allergique est aussi renforcée par l'exposition à diverses substances polluantes et irritantes pour les voies respiratoires
-