bru

DOSSIER SANTÉ

CETTE SEMAINE

LES ALLERGIES SAISONNIÈRES

Chez les personnes sensibles, les pollens déclenchent une hyperréaction immunitaire dont la violence peut se révéler fulgurante.

Les fleurs du mal

BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

Le retour des beaux jours et le réveil de la nature ne sourient pas à chacun. Arbres, graminées et herbacées exhalent des pollens qui, chez les personnes sensibles, se traduisent par des yeux rouges, le nez qui coule ou qui se bouche, des difficultés respiratoires ou des malaises. Un chemin de croix susceptible de se solder par de l'asthme chronique ou des chocs anaphylactiques, parfois mortels. Reste que la médecine a développé un arsenal de contre-attaques efficaces. Le point avec le Dr Eric Dayer, médecin-chef en allergologie et immunologie clinique, à l'Institut central des hôpitaux valaisans, Sion.

Qu'est-ce qui déclenche les allergies saisonnières?

Les allergies saisonnières sont dues à des pollens qui se retrouvent dans l'air que nous inspirons suivant un calendrier assez précis: celui des arbres de mars à mai, avec un début plus précoce pour le noisetier, en février et même en janvier lorsque l'hiver est doux; celui des graminées, dont le pic est en juin; puis celui des herbacées en juillet-août. En Suisse, six variétés de pollens sont responsables de 95% des allergies de ce type: les pollens de graminées, de bouleau, de frêne, de noisetier, d'aulne et d'armoise. Cette dernière variété est très présente en Valais et 10% de la population du canton y est sensible.

Comment agissent ces pollens?

Grosso modo, l'allergie est une maladie de notre système de défense immunitaire. Normalement, les pollens ne sont pas reconnus comme un facteur d'agression, ils sont tolérés. Chez la personne sensible en revanche, les pollens inhalés déclenchent une réaction immédiate exagérée du système immunitaire. C'est cette réaction qui provoque des crises d'éternuements, un écoulement nasal, des yeux qui larmoient, des crises d'asthme, voire une perte de connaissance dans le cas du choc anaphylactique.

Existe-t-il un profil type de l'allergique?

On sait d'abord qu'il y a une sérieuse prédisposition génétique. Les enfants de deux parents allergiques ont beaucoup plus de chances de développer une allergie que les enfants dont les parents ne sont pas allergiques, ou dont un seul parent est allergique. Qui plus est, les enfants ont tendance à faire les mêmes allergies que leurs parents. Par ailleurs, on a mis en lumière ce que l'on nomme la «carrière allergique»: l'apparition de la maladie n'a pas un caractère totalement aléatoire. Le nourrisson sensible a souvent une dermatite atopique voire de l'exzéma, puis, aux alentours de 5 à 7 ans, des allergies respiratoires. Cette séquence n'a toutefois rien d'obligatoire. Et j'ajoute que l'on peut devenir allergique à tout âge.

L'allergie serait également liée à notre mode de vie. Est-ce exact?

En partie sans doute. Des études menées en Allemagne sur vingt ans ont montré que les enfants ayant grandi à l'Est, dans un environnement pollué, sont moins sensibles aux allergies que les enfants ayant grandi à l'Ouest, dans un environnement plus sain. D'où la théorie postulant que trop d'hygiène entraîne une sensibilisation accrue aux substances susceptibles de provoquer une réaction allergique. Dans ce sens, des études démontrent qu'au sein d'une famille nombreuse, l'aîné est plus souvent allergique que les puinés: parce que les suivants auraient davantage de contact avec les bactéries, tendance qui augmente avec le nombre des frères et des sœurs ... Quoi qu'il en soit, une certaine stimulation bactérienne pendant la période néonatale semble nécessaire pour renforcer la résistance aux allergies.

Le cercle des personnes allergiques est-il de plus en plus large?

Pendant longtemps, disons entre les années soixante et 2005, on a cru que le nombre des allergiques allait sans cesse croissant. Depuis deux ans, nous avons des indications montrant que ce nombre n'augmente plus. Le pic maximum semble avoir été atteint.

Comment contrer les allergies saisonnières?

En premier lieu, on peut essayer de réduire les possibilités de contact avec les pollens. Durant la période critique, la personne allergique essaiera de réduire ses sorties lorsqu'il fait beau. Autres mesures destinées à réduire la charge pollinique: bien se brosser les cheveux le soir, éviter de garder dans sa chambre à coucher les habits portés à l'extérieur, maintenir les fenêtres fermées la nuit.

Et les médicaments?

Il en existe plusieurs sortes. Nous avons à disposition quatre ou cinq produits anti-histaminiques sans effets secondaires ou presque, qui se prennent sous forme de comprimé à avaler une fois par jour en cas de besoin. Ils agissent fort bien sur certains symptômes allergiques, comme les crises d'éternuements ou le nez qui coule. Ils marchent moins bien en cas de nez bouché: dans ce cas, on utilise plutôt un spray anti-inflammatoire à base de dérivé de cortisone. La grande majorité des allergiques réagira de manière satisfaisante à ces traitements.

Quelle est l'étape suivante?

Pour un petit nombre de patients qui développent d'importants symptômes, l'immunothérapie ou désensibilisation peut se révéler très efficace. Il s'agit d'un traitement ciblé sur un allergène donné, par exemple le pollen du bouleau. Jusqu'il y a quelques années, il se basait sur des injections, une fois par mois ou plusieurs semaines par an. Désormais, on trouve sur le marché des produits sous forme de gouttes ou de comprimés. L'allergologue va déterminer de quelle allergie souffre exactement le patient, en effectuant des tests cutanés puis des tests sanguins. Cela permettra de mettre en œuvre une désensibilisation individualisée, pour une durée de trois à cinq ans. Chez les personnes qui répondent bien, un tel traitement est susceptible d'empêcher l'installation de nouvelles allergies ou d'un asthme chronique: voilà pourquoi on le propose en priorité aux jeunes.

Quel est l'intérêt des données polliniques publiées par MétéoSuisse?

Le bulletin des pollens que publie MétéoSuisse est une vraie mine d'or pour les personnes sensibles. Quatorze stations de mesures, dont l'une à Viège, répertorient les pollens présents dans l'air dans la semaine précédant la publication du bulletin. Mais, plus intéressant, MétéoSuisse livre dans la foulée une prévision sur la situation pollinique pour la semaine suivante. Ces données sont fiables. Ce qui permet à la personne sensible de se préparer. Un point capital, car dans l'idéal, l'allergique doit commencer son traitement quelques jours avant d'être exposé aux pollens auxquels il est sensibilisé.

Un dépistage généralisé des allergies fait-il sens?

On n'ira pas jusque-là. Reste qu'une bonne prise en charge, si possible précoce, doit permettre d'éviter qu'un asthme ayant au départ un caractère transitoire ne s'installe pour devenir chronique, avec lésions organiques à la clé. Traiter juste et vite, c'est minimiser au final l'impact de la maladie sur la qualité de la vie et sur la vie tout court. Les deux complications graves des allergies saisonnières, à savoir l'asthme et les chocs anaphylactiques, font aujourd'hui bien moins de morts que jadis. Il n'en demeure pas moins qu'il y a toujours des crises graves, relevant de l'urgence médicale. Cela étant, en informant le patient, en lui donnant les moyens de gérer sa maladie de façon autonome, on peut à la fois prévenir les crises et diminuer le nombre des hospitalisations. Un exemple: on donnera une seringue d'adrénaline, autoinjectable, au patient qui a une histoire de chocs anaphylactiques. Encore faut-il qu'il soit suffisamment convaincu pour l'avoir sur lui chaque fois qu'il part en balade!

En matière d'allergies, sur quels grands axes travaille la recherche?

Ces vingt dernières années, les chercheurs ont mis à jour le mécanisme cellulaire de l'allergie. Le fruit de cette connaissance, une immunothérapie efficace, est en train d'arriver sur le marché, avec des produits plus performants et plus faciles à administrer. Par ailleurs, de nouveaux traitements biologiques contre les allergies graves, basés sur les anticorps monoclonaux, commencent à être utilisés en clinique, mais ils demeurent très coûteux. Enfin, je dirai qu'un autre volet concret de la recherche a abouti à la création d'un label «allergie» désormais adopté par les grands distributeurs du pays.

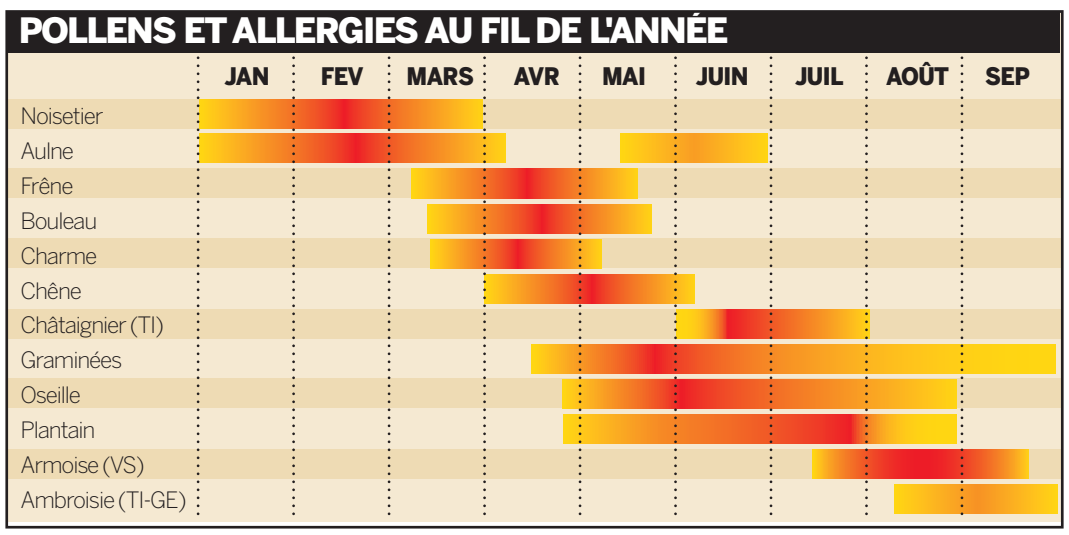
NOTRE EXPERT

Dr Eric Dayer

allergologue, Institut central des hôpitaux valaisans

IMMUNOLOGIE ▶ Les allergies saisonnières dues au pollen de certains végétaux peuvent nous gâcher la vie, voire dégénérer en asthme chronique sévère. Un traitement précoce permet souvent de traiter le mal à la racine.

POLLENS ET ALLERGIES AU FIL DE L'ANNÉE



EN CHIFFRES

Deux millions

D'ALLERGIQUES EN SUISSE

Près de **deux millions** de personnes sont touchées par les allergies en Suisse.

15% de la population sont victimes de rhinite allergique.

8% de la population ont de l'asthme.

UNE JOURNÉE NATIONALE

Le Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme (aha!) organise, en collaboration avec la Société suisse d'allergologie et d'immunologie (SSAI), le 21 mars prochain la première Journée nationale de l'allergie. Selon le Dr Eric Dayer, l'objectif premier est de sensibiliser le grand public au problème de l'allergie et de montrer aux près de deux millions de personnes touchées qu'elles peuvent considérablement améliorer leur qualité de vie en adoptant des mesures préventives et en se faisant soigner à un stade précoce: *«Pour que les allergies soient mieux prises en charge, les patients doivent par exemple être mieux informés sur le calendrier des pollens et les traitements. On espère une hausse du bien-être de la population sans forcément consultation médicale à la clé.»*

ADRESSES UTILES

Ligue valaisanne contre les maladies pulmonaires et pour la prévention (LVPP)
Rue des Condémines 14,
1951 Sion.
Tél. 027 329 04 29

Centre suisse pour l'allergie
www.ahaswiss.ch

Informations polliniques pour la Suisse
www.meteosuisse.ch
www.pollenetallergie.ch

Informations polliniques pour l'Europe
www.polleninfo.org

PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui du

Service cantonal de la santé publique

Promotion Santé Valais

Ligue valaisanne contre les toxicomanies