

**Prévention**

**Des**

**Allergies**

Pr. Alain DIDIER – Dr. Jean Christophe POUTRAIN – Dr. Bernard RICO

# PREVENTION DES ALLERGIES

Les tableaux cliniques variés que nous nommons "allergies" sont le fruit de l'exposition d'un terrain (le **terrain atopique**, génétiquement déterminé) à des **allergènes** rencontrés au cours de la vie du sujet.

Pour l'instant, nous ne pouvons pas intervenir sur le génotype ; en matière de prévention, nos efforts reposent donc sur un principe : diminuer le risque de sensibilisation en diminuant l'exposition allergénique.

## I) POPULATION CIBLE

### **A)-Prévention primaire**

Elle concerne les enfants à risque atopique, y compris les enfants à naître. En effet, le risque d'un enfant de présenter une maladie atopique est estimé à :

- ✓ 5 à 15% si aucun parent n'est atopique
- ✓ 25 à 35% si un membre de la fratrie est atopique
- ✓ 20 à 40% si un seul parent est atopique
- ✓ 40 à 60% si les deux parents sont atopiques
- ✓ 50 à 80% si les deux parents sont atopiques avec la même symptomatologie

### **B)-Prévention secondaire**

Elle s'adresse aux personnes ayant déjà présenté des manifestations de maladies allergiques.

## II) PREVENTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

L'allergie alimentaire devient de plus en plus fréquente, survenant très tôt chez l'enfant, qui peut être sensibilisé dès la 22<sup>ème</sup> semaine de gestation.

### **Pendant la grossesse**

**Au cours des "grossesses à risque d'atopie", une éviction stricte du tabagisme de la mère est à proposer (tabac = inducteur d'IgE)**

### **Chez l'enfant**

- en prévention, favoriser l'allaitement maternel ; sinon, recommander un lait hypoallergénique (insuffisant en cas d'intolérance aux protéines du lait de vache ou il faut préconiser un hydrolysat) ; préférer les tétines en silicone aux tétines en latex
- retarder la diversification de l'alimentation aux alentours du 6<sup>ème</sup> mois
- introduire prudemment les légumes et les fruits (un seul fruit ou légume à la fois) en excluant les fruits exotiques
- les viandes seront proposées vers 6 mois, mais les œufs et le poisson ne seront autorisés qu'après l'âge d'un an, de même que l'huile d'arachide et la moutarde (qui peut être présente comme condiment dans les petits pots)
- En prévention secondaire : l'éviction est au premier plan. Penser aux allergènes masqués et chez l'enfant scolarisé à la nécessité d'élaborer avec le médecin scolaire un PAI (projet d'accueil individualisé)

### **III) PREVENTION DES ALLERGIES RESPIRATOIRES**

Elle doit intéresser l'ensemble des lieux de vie de l'allergique : chambre, crèche, écoles, lieux de loisirs, ...

- ***La maison***

Les techniques modernes d'économies d'énergie créent un confinement "enrichissant en allergènes ; il faut faire ouvrir les fenêtres et promouvoir les systèmes de ventilation, faire entretenir l'air conditionné, chasser l'humidité. Le tabagisme passif doit être dénoncé.

- ***Les acariens***

Recommandations utiles :

- éviter les chambres en sous-sol (humidité plus importante)
- remplacer la literie en plumes et en laine par du synthétique et laver oreillers, couvertures et couettes tous les 3 mois
- disposer une housse anti-acariens autour du matelas
- remplacer le sommier tapissier par un sommier à lattes
- remplacer la moquette par un sol lisse et lavable
- éviter les peluches dans la chambre ; les passer en machine à laver tous les 2 à 3 mois
- aérer tous les jours, de façon prolongée
- diminuer la température de la chambre
- traitement acaricide respectant le mode d'emploi (notamment le rythme d'administration)

- ***Les animaux***

Il faut dissuader les allergiques de vivre avec un animal (chat, chien, oiseaux, lapins, hamster, aquarium, ...).

En cas de séparation impossible, il faut laver souvent le chat (ou autre) et éviter qu'il dorme dans la chambre ou sur le lit du patient.

- ***Les moisissures***

Leur éviction repose principalement sur la lutte contre l'humidité. Attention aussi aux plantes en pot.

- ***Les loisirs***

Le médecin traitant est bien placé pour aider l'allergique à choisir ses loisirs sans créer de nouvelles sensibilisations :

- déconseiller l'équitation (allergénicité des protéines équinées)
- recommander la piscine à l'asthmatique, mais la déconseiller au porteur d'une dermatite atopique
- prévenir la classique crise d'asthme de vacances (lieux de location riche en acariens et/ou moisissures)
- Rappeler que la plongée sous marine en bouteille est le seul sport réellement contre-indiqué chez l'asthmatique.

#### **IV)-PREVENTION DES ALLERGIES PROFESSIONNELLES**

L'apparition de plus en plus fréquente de symptômes d'allure allergique liés à la profession est actuellement la source de grandes confusions dans le public, voire de pressions auprès des jeunes en formation ; n'a-t-on pas vu des enseignants organiser des "tests allergologiques sauvages", avec grande tentation d'exclure les malheureux élèves "positifs" ? Plus fréquemment, le médecin traitant est sollicité à l'entrée en formation professionnelle (coiffure, par exemple), pour déclarer des ATCD allergiques susceptibles d'être utilisés pour décourager certains élèves.

Or seuls les métiers exposant aux substances protéiques (cf liste) offrent un risque plus élevé pour l'atopique ; par contre, n'importe qui peut se sensibiliser à des produits chimiques dans l'exercice de sa profession (exemple : dermite de contact au ciment <-> sels de chrome).

Le rôle du médecin, plutôt que de "dénoncer" son patient, consiste d'abord à lui expliquer (parfois très tôt dans sa vie) les risques allergiques liés à certains métiers. Par la suite, il faut proposer, éventuellement en liaison avec le Médecin du Travail, des stratégies de prévention diminuant l'exposition aux allergènes professionnels (hotte aspirante, masques, gants sans latex, ...). En définitive, c'est le patient qui décide et qui choisit sa profession, donc sa formation ; une information la plus précoce possible est donc hautement souhaitable.

#### **Professions à risque pour les atopiques (= exposant aux substances protéiques) :**

- agriculteurs
- arboriculteurs et horticulteurs
- boulangers
- éleveurs, vendeurs d'animaux, animaliers (laboratoires de recherche)
- fromagers
- industries agro-alimentaires
- industries du caoutchouc (latex) et du textile
- industries des produits de nettoyage (enzymes)
- industries pharmaceutiques
- industries de la soie
- professions médicales, paramédicales, chirurgicales (latex)
- professions exposant aux bois exotiques (ébénisterie, fabrication d'instruments de musique, construction de bateaux)
- meuniers, travailleurs des silos à grains
- menuisiers
- palefreniers
- pharmaciens
- vétérinaires

#### **BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE :**

- J Flabee, G Kanny, E Beaudouin et DA Monneret-Vautrin. Prévention des maladies atopiques., AKOS Encyclopédie Pratique de Médecine, 2-1170, 2001, 3 p
- F. et Blay et coll. Prévention de l'allergie et éviction des pneumallergènes. *In* : D Vervloet, A. Magnan traité d'Allergologie, Médecine-Sciences Flammarion, 2003 p 921-38