

Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie



COMPRENDRE LES ALLERGIES

L'urticaire, l'écoulement nasal, l'irritation des yeux, l'eczéma et l'asthme peuvent être des manifestations et des symptômes d'allergies. Se définissant comme une réaction disproportionnée du système immunitaire à une substance allergène, la plupart des allergies ne sont pas sérieuses, mais elles sont de plus en plus fréquentes. Bien que les scientifiques ne s'entendent pas sur les causes de cette escalade des taux d'allergies, la recherche offre des renseignements intéressants.

Une allergie peut être banale ou très grave.

Quels sont les déclencheurs et les manifestations habituelles d'allergies?

Les allergies respiratoires telles que le rhume des foins peuvent être causées par une variété de particules en suspension dans l'air – le pollen de l'herbe, de l'herbe à poux et d'autres plantes ou la poussière, les squames animales et les moisissures. Les symptômes comprennent la toux, les éternuements, la congestion nasale, des picotements dans la gorge et des démangeaisons au nez et aux yeux. L'asthme, une maladie pulmonaire qui gêne la respiration, est aussi chez les enfants une manifestation fréquente de différentes allergies.

Bien que les **allergies alimentaires** soient plus fréquentes chez les jeunes enfants, elles peuvent également déclencher une gamme de réactions chez les adultes. Alors que certaines personnes auront une diarrhée légère, des crampes ou des nausées, d'autres souffriront de manifestations plus sérieuses pouvant

signaler une allergie plus grave, par exemple, des vomissements, une enflure du visage et de la langue, des étourdissements et de la difficulté à respirer.

La **peau** peut aussi réagir lorsqu'un élément allergène la touche ou est ingéré. *L'urticaire*, qui se manifeste souvent sous forme de plaques rouges ou en relief, peut apparaître ou disparaître soudainement; cependant, *l'urticaire géante* ou *angioœdème*. – une enflure des lèvres et des paupières, et parfois, des mains et des pieds – pourrait être le symptôme d'une manifestation allergique plus sérieuse à une **piqûre d'abeille, de guêpe ou d'autre insecte** (un autre allergène très courant), aux squames animales, à un aliment, à un médicament ou à un pollen, entre autres. *L'eczéma* – une maladie qui rend la peau rouge, sèche et irritée – peut aussi être causé ou aggravé par un allergène.

Si tout **médicament** peut entraîner une manifestation allergique, les antibiotiques de la classe pénicilline présentent un plus grand risque. L'insuline, les anesthésiques locaux et l'iode sont considérés comme des sources courantes de manifestations allergiques.

Certains aliments sont-ils plus allergènes que d'autres?

S'il existe toujours une possibilité que le corps réagisse à un aliment, quel qu'il soit, en Amérique du Nord, neuf allergènes alimentaires ont été clairement identifiés : les arachides, les noix, les graines de sésame, les œufs, le soya, les fruits de mer, le blé et les sulfites (un additif alimentaire qui se retrouve habituellement dans les aliments transformés).

Un adulte peut-il développer une allergie?

Oui, vous pouvez développer une allergie, quel que soit votre âge. Si vous remarquez une manifestation allergique, évitez cet allergène – si vous avez réussi à l'identifier. À la suite d'une exposition répétée à un allergène, il arrive parfois qu'une allergie légère au départ se transforme en **choc anaphylactique** – une réaction rare, mais spectaculaire et grave qui provoque une chute brutale de la tension artérielle et une contraction des bronches pouvant entraver la respiration et, dans de rares cas, entraîner la mort. Si vous croyez avoir soudainement développé une allergie, demandez à votre médecin de vous diriger vers un allergologue. Celui-ci vous fera passer un simple test d'allergies – une série d'allergènes courants sont injectés sous l'épiderme – afin d'en découvrir la cause.

Une personne de mon entourage souffre d'une allergie sévère. Que puis-je faire?

Premièrement, **vous devez prendre l'allergie au sérieux**. Soyez prévenant : si cette personne souffre d'une allergie sévère au latex ou à un aliment (pouvant causer un choc anaphylactique), **évitez tout contact avec l'allergène** lorsque cette personne est présente. Lisez les étiquettes avec soin afin de ne pas déclencher accidentellement une manifestation allergique et prenez soin de bien vous laver les mains après tout contact avec l'allergène.

Assurez-vous que la personne souffrant de l'allergie ait toujours à portée de la main de l'**épinéphrine** – un médicament habituellement administré par injection qui soulagera les symptômes du choc anaphylactique (même si cette personne devrait se rendre à l'hôpital immédiatement). Étant donné que la personne souffrant d'un choc anaphylactique pourrait se trouver dans l'impossibilité de s'injecter le médicament, afin de parer aux urgences, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous montrer comment injecter une dose d'épinéphrine.



Une allergie peut être banale ou très grave. Pour soulager les malaises ou être en mesure de réagir en cas d'urgence, renseignez-vous sur les allergies, prenez des précautions et préparez-vous à appliquer un traitement en situation de crise. Vous pourrez ainsi avoir l'esprit en paix et prévenir les manifestations allergiques chez les personnes dans votre entourage.

Vous aimeriez obtenir de plus amples renseignements et conseils pour adopter des habitudes de vie saines? Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous apporter du soutien par le biais d'un éventail de ressources. Vérifiez votre admissibilité. Communiquez avec votre PAE : composez le 1 800 361-5676 (français) ou le 1 800 387-4765 (anglais).

© Shepell•fgi, 2008

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.