



► Dès janvier 2024, des pollens étaient présents, après la floraison des noisetiers dans la moitié nord de l'Hexagone et celle des cyprès et frênes dans le Sud, avec un faible risque d'allergie.

► Des essais cliniques ont démarré au Royaume-Uni pour tester un vaccin contre l'allergie aux chats, l'une des trois plus courantes. Ils devraient être étendus à la France en 2024.



POURQUOI SOMMES-NOUS (TOUS) ALLERGIQUES?

DE PLUS EN PLUS FRÉQUENT, CE DÉRÈGLEMENT IMMUNITAIRE TOUCHERA UNE PERSONNE SUR DEUX DANS LE MONDE EN 2050. CE BOUM, NOUS LE DEVONS À NOS MODES DE VIE MODERNES. ET POUR INVERSER LA TENDANCE, NOUS AVONS TOUS INTÉRÊT À NOUS MOBILISER.

Le terme d'épidémie est mis à toutes les sauces. Épidémie de diabète, d'obésité, d'addictions... mais aussi d'allergies. Au regard des prévisions de l'Organisation mondiale de la santé, il faudrait même parler de pandémie puisqu'en 2050, une personne sur deux sera allergique. Et la France n'échappe pas à ce phénomène. Alors que, durant les années 1970, nous

n'étions que 2 à 3% à souffrir de ce mal, nous serions aujourd'hui environ 30%. Résultat : les allergies arrivent en quatrième position au palmarès des pathologies chroniques dans le monde, derrière le cancer, les maladies cardiovasculaires et le sida.

DES IRRITANTS MULTIPLES

Qu'elle soit respiratoire, alimentaire ou de contact, aucune allergie n'échappe à ce boum. Les substances qui dérangent des centaines de millions de personnes sont apparemment inoffensives : acariens, pollens et chats forment le trio de tête, suivis de près par les aliments de consommation courante que sont les œufs, l'arachide et le lait de vache. Les allergies alimentaires, rares il y a trente ans, touchent aujourd'hui 7 à 8% des enfants en France. Le

Atchoum !

Tout le monde ne célèbre pas l'arrivée du printemps, car c'est aussi la saison des pollens et du rhume des foins. Pour les personnes atteintes de rhinite allergique, mieux vaut éviter les promenades champêtres, surtout les jours ventés et ensoleillés.



PICTURE ALLIANCE / DPA/PROTONISTOP

nombre de chocs anaphylactiques, la manifestation la plus grave voire fatale de l'allergie, a été multiplié par quatre en vingt ans.

LA FAUTE À LA GÉNÉTIQUE ET À L'ENVIRONNEMENT

Dans l'allergie, c'est le système immunitaire qui déraile. Parfois, aucun terrain génétique n'est impliqué mais le plus souvent les personnes atteintes « sont prédisposées génétiquement à produire des anticorps, c'est ce que l'on appelle le terrain atopique », explique le D^r Jean-Marie Nguyen, allergologue à Paris et membre de l'association Asthme & Allergies. Les bouleversements de notre environnement quotidien ont contribué à l'expression de certains gènes liés à cette atopie. La mauvaise nouvelle, c'est que ces anomalies dites épigénétiques

peuvent se transmettre de génération en génération ; la bonne, c'est qu'elles sont réversibles. À condition bien sûr d'agir sur notre milieu.

Or, depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, notre environnement a connu des bouleversements qui ont favorisé le développement des allergies. L'exode rural a ainsi joué un rôle majeur. Les enfants citadins ne sont plus exposés aux microbes présents dans les fermes, ce qui diminue la maturation du système immunitaire. Ils vivent au contraire dans des appartements fermés, aseptisés par l'usage croissant de produits d'entretien. Cette tendance hygiéniste empêcherait notre système immunitaire de se faire la main dès le plus jeune âge sur des agressions extérieures. Dans ce monde moderne, débarrassé de nombreuses infections grâce à la vaccination et aux ►►

C'EST VOTRE AVIS

30%
de nos sondés*
ont déclaré
une allergie à l'âge
adulte.

52%
d'entre eux ont constaté
un lien entre pics
de pollution
et développement
des symptômes.

51%
d'entre eux
réagissent aux
pollens.

* Sondage réalisé du 19 au 24 janvier auprès de 248 lecteurs de Ça m'intéresse.



►► antibiotiques, il change de cible et s'attaque à de vulgaires poils de chat ou aux pollens. Lors de la réunification de l'Allemagne, des travaux sur l'asthme et les rhinites avaient par exemple montré que la prévalence de ces maladies était nettement plus forte à l'Ouest qu'à l'Est, où la pollution était pourtant plus élevée.



LE POIDS DE L'AIR

Notre air est certes moins pollué qu'il y a cinquante ans, grâce à l'abandon du charbon et de certaines industries très polluantes. Mais les automobiles et le chauffage au bois émettent des particules fines qui pénètrent dans les bronches et provoquent une inflammation qui les rend perméables. Ce qui favorise ensuite l'entrée des allergènes dans les voies respiratoires. Une large étude menée sur plus de 13 000 villes dans le monde a révélé l'étendue des dégâts : la pollution routière (dioxyde d'azote) causerait chaque année près de deux millions de cas d'asthme ►►

On en parle

Action collective, la solution d'avenir ?

Si l'éviction des allergènes est une méthode imparable, elle se heurte à bien des obstacles. En bannir certains (d'origine chimique par exemple) est possible, mais il n'en va pas de même pour les pollens ou les particules fines. C'est pourquoi il faut « adopter une approche populationnelle », prône un collectif regroupant malades, médecins et politiques. Il recommande depuis 2022 la réalisation d'études épidémiologiques, notamment sur les allergies alimentaires afin de déterminer l'évolution de leur prévalence, un étiquetage plus précis avec des QR codes, ou encore des campagnes d'information. Autre axe : renforcer les effectifs d'allergologues. Avec un praticien pour 66 000 personnes en France, les allergiques attendent en moyenne sept ans avant de consulter.

ALLERGIES :



ÇA EXISTE OU PAS ? L'ALLERGIE...



À L'OR OUI

Elle se manifeste en général par de l'eczéma sur les parties en contact avec les bijoux fabriqués dans ce métal précieux (cou, lobe d'oreille...).



À LA BIÈRE OUI

Les coupables : des levures ou des protéines dites PTL, élaborées par les plantes pour se protéger des microbes et présentes dans les céréales (orge, sorgho...) utilisées en brasserie.



À L'EAU OUI

Rare, cette « urticaire aquagénique » apparaît dans les quelques minutes qui suivent le contact avec l'eau du robinet, l'eau de mer ou parfois même la sueur.



AU SOLEIL NON

Chez certaines personnes, le soleil provoque des éternuements ou des rougeurs, mais ce n'est pas une réaction allergique. En revanche, la combinaison des rayons UV et de certains médicaments, aliments ou parfums peut en créer une.



AU MIEL OUI

En cause, le pollen présent dans le miel et les autres produits de la ruche (gelée royale, propolis).



AU FROID OUI

Le contact avec le froid (objet, eau...) ou la consommation d'une glace peut déclencher une urticaire.

Il y a **18 allergènes** connus dans l'arachide.



et ça, vous le saviez ?



Top 5

DES ALIMENTS À SURVEILLER

Ils ne font pas encore partie des allergènes obligatoirement mentionnés, mais sont dits « émergents » et provoquent parfois des réactions sévères.

- 1 SARRASIN
- 2 LAIT DE CHÈVRE OU DE BREBIS
- 3 KIWI
- 4 PIGNON DE PIN
- 5 VIANDE DE MAMMIFÈRE : PORC, BŒUF... (via un glucide présent, l'alpha-galactose)

Source : Anses 2019

BAISER FATAL

Pour une personne allergique, un baiser langoureux ou une simple bise peut s'avérer risqué si son partenaire a consommé un allergène.

Des médecins rapportent des cas de réactions graves liées à ce phénomène d'allergie par procuration.



LA SAISON DES POLLENS

Différente selon les régions, elle débute dès le mois de janvier avec les pollens de noisetiers ou de cyprès, suivis d'autres arbres (frênes, bouleaux, charmes...) puis des graminées à partir de fin avril ou mai. La saison s'achève fin septembre ou début octobre avec l'ambroisie. Météo des pollens sur le portail Web et l'application Alertes pollens : pollens.fr

1 g de poussière de matelas contient au moins **2000 acariens.**

À VOUS DE JOUER !

Quand deux allergènes se ressemblent, si l'on est allergique à l'un, on risque davantage de l'être à l'autre. C'est ce que l'on appelle les allergies croisées. À vous de les identifier ici :

- | | | |
|--|--------------------------|---------------------------------|
| 1. ACARIENS, INSECTES <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | A. BANANE, KIWI, AVOCAT, PAPAYE |
| 2. LATEX <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | B. PÊCHE |
| 3. CANNABIS <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | C. SPERME HUMAIN |
| 4. CHIEN <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | D. MOLLUSQUES, CRUSTACÉS |



Texte Nathalie Picard

ADRESSES UTILITES ET SITES PRATIQUES

• Trouver un allergologue : annuaires sur les sites de la Société française d'allergologie et du Syndicat français des allergologues, sfa.lesallergies.fr et syfal.net

• Cuisiner sans les principaux allergènes : allergiquegourmand.blog

• Découvrir la liste des 14 allergènes alimentaires à déclaration obligatoire (gluten, œufs, crustacés, soja...): economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Allergene-alimentaire

• Repérer des aliments sans allergènes : application et portail web AllergoBox, allergobox.com

• Connaître les produits et services pour allergiques distingués par l'Association française pour la prévention des allergies : afpral.fr

• Se renseigner auprès de l'association Asthme & Allergies : 0 800 19 20 21 (appel gratuit); asthme-allergies.org

• Suivre son traitement de désensibilisation : application Drago, dragoappli.com

• Lire : *Les Nouvelles Allergies*, D' Catherine Quéquet, éd. du Rocher, 2022.



► infantile. Quant à la rhinite, sa sévérité augmente avec la concentration en particules fines. Cependant, « c'est l'air intérieur, celui de nos maisons, qui est le plus pollué, insiste le D^r Nguyen. Beaucoup de mes patients utilisent des bougies ou des huiles essentielles pour purifier leur logement et n'aèrent pas! » Or les pollutions de l'air intérieur sont d'abord chimiques, les fameux composés organiques volatils (COV) : non seulement les huiles essentielles ne peuvent rien contre eux, mais en plus elles en émettent!

Quelles parades? Des zones à faibles émissions (ZFE) ont été créées dans 11 métropoles françaises. La circulation des véhicules les plus polluants y est restreinte. Celle de Paris a permis de réduire la diffusion de particules fines de 8 à 13% selon le type de particules. L'impact sur les allergies n'est pas encore mesurable.



TOUJOURS PLUS DE POLLENS

L'air que nous respirons est aussi chargé en pollens. Pas seulement au printemps, mais dès le mois de janvier d'après le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA). La saison pollinique est en effet de

plus en plus précoce : celle des pollens de cyprès s'est par exemple allongée de dix-huit jours au cours des quinze dernières années. Et leur concentration dans l'air est inédite. Aux États-Unis, le terme de « pollenpocalypse » a même été forgé à la suite d'une tempête pollinique survenue en 2019 en Caroline du Nord. En cause? Le réchauffement climatique. Il étend la période de pollinisation, augmente la quantité de pollens dans l'air et modifie leurs aires de présence. Des personnes vivant au nord de la Loire produisent des anticorps au pollen de cyprès, une espèce typique de l'arc méditerranéen. Et la pollution, encore elle, vient noircir le tableau, comme le soulignait l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) dans un rapport de 2014 : « L'ozone altère les muqueuses respiratoires et augmente leur perméabilité. Ce qui engendre une réaction allergique à des concentrations de pollen plus faibles. »

Quelles parades? Certaines villes limitent la présence des essences les plus allergènes (le platane et le bouleau notamment). Le RNSA préconise aussi d'éviter les regroupements d'une même espèce. Diversifier réduit le risque d'allergie.



Alertes Pollens

L'appli indique des niveaux de pollens dans l'air selon sa localisation.

Affichage obligatoire

La présence de 14 allergènes doit être indiquée dans les vitrines des artisans de bouche. Sinon, vous pouvez la demander.

DIVERSIFIER L'ALIMENTATION PLUS TÔT, DÈS 4 MOIS, PROTÈGE À LONG TERME LE BÉBÉ.



DES ALIMENTS PROBLÉMATIQUES

Quatorze allergènes alimentaires doivent obligatoirement figurer sur les étiquettes des denrées préemballées (et à proximité de celles en vrac). Depuis 2015, les restaurants et métiers de bouche (boulangers, bouchers, etc.) sont logés à la même enseigne, mais la transparence n'est pas de mise partout. Et il existe d'autres allergènes, non mentionnés. Dans son bilan publié en juin 2023, le Réseau d'allergo-vigilance recense huit allergènes émergents, c'est-à-dire représentant chacun au moins 1% des cas d'anaphylaxie sévère. Les principaux sont le lait de chèvre et celui de brebis, le sarrasin et le sésame. Ce dernier est le seul faisant déjà partie de la liste des 14 allergènes à déclaration obligatoire. En 2019, l'Anses avait pourtant préconisé de l'allonger. Une recommandation restée sans réponse.

Autre source d'inquiétude : l'alimentation ultratransformée. Quelques travaux ont suggéré un lien avec l'asthme et l'eczéma chez l'enfant.

INFORMATIONS ALLERGÈNES INFORMATION ABOUT ALLERGENS

Les chiffres présents sur les étiquettes dans la vitrine, vous permettent d'identifier les allergènes directement présents dans la recette ou sous forme de traces éventuelles (1).

The figures noted on the products labels in the display allow you to identify the allergens directly present in each recipe or that may be present as traces (1).

- 1 : **Gluten** - Gluten
- 2 : **Crustacés** - Crustaceans
- 3 : **Céufs** - Eggs
- 4 : **Poissons** - Fish
- 5 : **Arachides** - Peanuts
- 6 : **Soja** - Soybean
- 7 : **Lait** - Milk
- 8 : **Fruits à coque** - Nuts
- 9 : **Céleri** - Celery
- 10 : **Moutarde** - Mustard
- 11 : **Graines de sésame** - Sesame seeds
- 12 : **Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg** - Sulphur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg/kg
- 13 : **Lupin** - Lupin
- 14 : **Mollusques** - Molluscs

Tout reste à démontrer, mais nous savons que ces plats très industrialisés contiennent des émulsifiants qui altèrent le microbiote et favorisent une inflammation chronique.

Quelles parades ? Manger bio, et donc être moins exposé à des pesticides de synthèse, diminuerait les risques de maladies atopiques. Cette conclusion issue d'un rapport publié en 2017 à la demande du Parlement européen demeure au conditionnel car les amateurs de bio ont aussi un

mode de vie globalement plus sain. Néanmoins, une étude sur près de 3000 mères et bébés a montré que la consommation exclusive de produits laitiers bio pendant la grossesse et l'enfance serait associée à une réduction de 36 % du risque d'eczéma à l'âge de 2 ans. Et on sait désormais qu'introduire les allergènes dès les 4 mois de l'enfant est protecteur. Attendre l'âge de 10 mois double le risque de développer une allergie alimentaire avant 5 ans et demi.

La question qu'on se pose

Mon intérieur est-il un nid à acariens et compagnie ?

En cas d'allergie ou de maladie respiratoire, on peut faire appel à un conseiller médical en environnement intérieur. À la demande du médecin, ce détective intervient gratuitement à domicile, pour trouver l'origine du mal puis chasser les polluants éventuels. Équipé de ruban adhésif pour fixer les moisissures, de tubes remplis d'une substance captant les polluants chimiques dans l'air ou d'un aspirateur à filtre spécial

révélant la présence d'acariens, il réalise un audit dans chaque pièce. Puis des analyses sont menées en laboratoire pour pousser les investigations, notamment sur les dosages de composés organiques volatils. Le professionnel délivre des conseils d'aménagement, et c'est au médecin, fort de ces résultats, de préconiser la parade... sans toutefois aller jusqu'à prescrire un déménagement !
cmei-france.fr, 03 69 55 06 90

LA COSMÉTIQUE N'EST PAS ÉPARGNÉE

La trace des premiers cosmétiques remonte à 3000 avant J.-C. Pas franchement nouveau ! Mais après la Première Guerre Mondiale, cette industrie bascule du côté de la chimie et des hydrocarbures. Dans les années 1920, les aldéhydes – des molécules de synthèse odorantes – font leur apparition dans la parfumerie. Cette complexification de la formulation va mettre la peau à rude épreuve. Dans le même temps, notre société de l'image fait grimper leur consommation. Les femmes utilisent pas moins de 16 cosmétiques par jour, d'après une étude publiée en 2015 par l'université de Brest (Finistère). En outre, chacun contient en moyenne 35 ingrédients, notamment des parfums au fort potentiel allergisant.

Quand une irritation pointe son nez, pas facile donc de mener l'enquête. « Je fais des tests sur une quarantaine de produits mais une fois sur trois, je ne trouve pas le composant responsable de l'allergie », témoigne le Dr Nguyen. Certes, des composants très allergisants comme les parabènes les plus nocifs sont désormais interdits. Mais apporter la preuve de la nocivité exige du temps. Malgré une vraie épidémie d'allergies liées au méthylisothiazolinone, ce conservateur est resté sur le marché une douzaine d'années avant d'être interdit dans les produits non rincés.

Quelles parades ? Le bio limite l'exposition aux substances chimiques mais rien n'empêche d'être allergique à des produits 100 % naturels, tels que la propolis ou l'huile essentielle de camomille. La mention « hypoallergénique » signifie uniquement que le fabricant a retiré certains ingrédients potentiellement allergisants ou qu'il les a moins dosés que la normale. En revanche, bonne nouvelle, la liste des 26 allergènes devant figurer sur les cosmétiques est passée à 80 en juillet 2023. Les fabricants ont jusqu'à 2028 pour se mettre en conformité avec cette directive. ■

Cécile Coumau

CE QU'IL
FAUT
RETENIR

► Les allergies sont de plus en plus fréquentes et la tendance n'est pas près de s'infléchir. Des facteurs génétiques interviennent et l'environnement est très impliqué.

► En cause, nos modes de vie modernes et aseptisés, la pollution de l'air extérieur et intérieur, ainsi que le réchauffement climatique qui allonge et intensifie la saison des pollens.

► Agir sur l'environnement peut changer la donne, avec des solutions collectives : réduire la pollution atmosphérique, mieux étiqueter les allergènes dans les aliments et les produits cosmétiques...