

Allergies: quelles parades?

Dr Eric Dayer

Médecin spécialiste en médecine interne, allergologie et immunologie

Conférence de mardi 9 avril 2013, Sierre, aula de l'Hôpital

Un nombre croissant de personnes souffre d'allergies. Le phénomène est même fréquent chez les enfants: une étude suisse récente indique que 35% d'entre eux en sont atteints. Pour l'ensemble de la population, l'affection touche entre 20 et 30% des individus. La progression de cette maladie résulte de l'évolution de nos modes de vie.

La majorité des allergies sont heureusement bénignes: elles se manifestent par une rhinite saisonnière. C'est ainsi que de nombreuses personnes sont incommodées dès l'apparition des premiers pollens en avril ou mai. Hélas, les allergies peuvent prendre des formes plus sévères et handicapantes, en particulier l'asthme, l'anaphylaxie, ou encore la dermatite atopique (sorte d'eczéma).

Les allergies résultent d'une réaction immunitaire excessive. On pourrait dire d'une manière vulgarisée que les anticorps surréagissent face à des agents extérieurs qu'ils considèrent comme agressifs. Or, lesdits agents ne se limitent pas aux pollens, hélas.

Parmi les principaux agents allergiques, on citera: de nombreux aliments (oléagineux, légumes, lait, poisson, viande), les poussières domestiques, la pollution aérienne, les poils d'animaux, les acariens, les moisissures, le venin des insectes, etc. Il s'agit donc d'une palette très étendue d'agresseurs potentiels.

Il est généralement difficile de découvrir par soi-même l'agent responsable d'une allergie. Au reste, il est assez rare que l'agresseur soit unique. Ainsi de nombreuses personnes présentent des symptômes inflammatoires durant toute la saison des pollens; d'autres sont également sensibles aux poussières et aux poils des animaux.

Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec certitude l'origine d'une allergie. Il indiquera également les moyens d'éviter les inflammations en modifiant son comportement, voire ses habitudes alimentaires. Enfin, et c'est ce qui importe le plus à la personne atteinte, l'allergologue peut atténuer, voire supprimer totalement l'affection.

La technique utilisée est apparentée au vaccin, tout en s'en distinguant. Elle consiste dans une hyposensibilisation progressive. Il s'agit de mettre le patient au contact de l'allergène à des doses infimes afin d'obtenir une réponse immunitaire normale, soit celle d'une personne en bonne santé.

Il existe également des médicaments pour combattre certaines formes sévères d'allergies. Mais les médecins y recourent le moins possible.

Toutes les personnes qui souffrent d'allergies ou qui souhaitent simplement s'informer sur cette maladie complexe recourront avec profit au Guide suisse des allergies. C'est un ouvrage très complet, rédigé conjointement par d'éminents spécialistes suisses, dont le Dr Eric Dayer. Pour l'obtenir, voir sur Internet www.ed-mancassola.com.