

ma vie **d'allergik**

L'anaphylaxie ET MOI



**Tout pour mieux comprendre
les manifestations de l'anaphylaxie**





MOI, et les réactions anaphylactiques

Une réaction potentiellement sévère

Qu'est-ce que l'anaphylaxie ?

L'anaphylaxie est une **réaction allergique sévère** qui survient de **quelques minutes à 2 heures** après l'exposition à une substance appelée allergène.

Est-elle fréquente ?

Une étude récente montre **qu'une personne sur 300** serait concernée par l'anaphylaxie au cours de sa vie.

La **mortalité** est heureusement **très rare** et serait **inférieure à un décès par million d'habitants et par an**.



Les manifestations de l'anaphylaxie

Les symptômes peuvent toucher mes différents organes.

- **Ma peau** : apparition d'une urticaire (plaques rouges en relief, démangeaisons...) ou d'œdème (gonflement des lèvres, des paupières...)...
- **Mes yeux** : conjonctivite (rougeur, démangeaisons, larmoiements)...
- **Ma bouche et ma gorge** : gonflement de la langue, difficulté à avaler, voix enrouée...
- **Mes poumons** : toux, difficultés respiratoires, sifflements, crise d'asthme...
- **Mes intestins** : nausées, vomissements, douleurs abdominales...
- **Mon cœur et la circulation sanguine** : accélération du rythme cardiaque, vertiges, malaise, chute de la tension artérielle ...

L'ANAPHYLAXIE PEUT ÊTRE SÉVÈRE.

Elle constitue une urgence médicale

Des démangeaisons des paumes des mains ou de la plante des pieds et des douleurs abdominales peuvent être les **PREMIERS SYMPTÔMES** de l'anaphylaxie



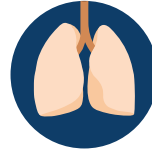
MOI, et les réactions anaphylactiques

Quelques circonstances aggravantes

Je fais attention aux facteurs d'aggravation

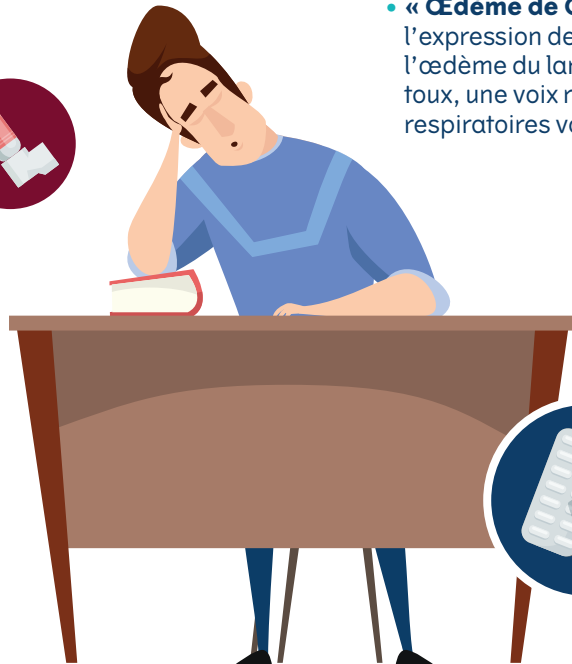
Certaines situations peuvent favoriser la survenue d'une anaphylaxie ou en aggraver la sévérité

- **La prise d'alcool.**
- **L'effort**, qu'il s'agisse d'un exercice sportif ou même de la marche, peut déclencher ou aggraver une anaphylaxie. Cette situation correspond à une forme particulière appelée **anaphylaxie induite par l'effort**.
- **Les maladies existantes associées** : maladies du **cœur**, des **reins**, des **poumons**...
- **L'asthme mal équilibré** constitue un risque d'anaphylaxie sévère surtout **chez les enfants** souffrant d'**allergie alimentaire**.
- **La prise de médicaments** : à titre d'exemples : anti-inflammatoires, traitements hypotenseurs...
- D'autres circonstances : **fatigue**, **stress**, **infections** et **exposition à des pollens** ...



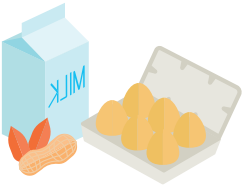
Deux urgences absolues à préciser

- **« Choc anaphylactique »** : cette anaphylaxie avec baisse de la tension artérielle est maintenant appelée « **anaphylaxie sévère** ».
- **« Œdème de Quincke »** : l'expression devrait être réservée à l'œdème du larynx qui entraîne une toux, une voix rauque, des difficultés respiratoires voire une asphyxie.



Il existe aussi **L'ANAPHYLAXIE ALIMENTAIRE** induite par l'effort dont les aliments les plus souvent impliqués sont **LE BLÉ ET LES CRUSTACÉS**

LES ADOLESCENTS ET LES PERSONNES ÂGÉES sont plus à risque d'anaphylaxie



ELLES, les réactions anaphylactiques

Un coupable par fois difficile à démasquer

Les aliments

Tous les aliments peuvent provoquer une anaphylaxie. Toutefois, certains en sont plus souvent responsables que d'autres. Cela dépend :

- de l'**âge**
- des **habitudes alimentaires**
- du **pays** dans lequel on vit.

D'après une étude sur des enfants de **moins de 18 ans** ayant eu une anaphylaxie, les aliments les plus souvent impliqués sont : les **arachides** (25 %), les **fruits à coques** comme les noix, les noisettes, les amandes (23 %), le **lait de vache** et **de chèvre** (12 %) et l'**œuf de poule** (10 %).

Les venins d'hyménoptères

L'allergie aux **venins hyménoptères** (abeilles, guêpes, frelons...) entraînerait le **décès de 200 personnes par an** en Europe. La majorité des sujets n'avait pas présenté de réactions allergiques à leurs piqûres.

Les médicaments

Tout médicament peut être à l'origine d'une réaction allergique. Les plus fréquemment mis en cause sont les **antibiotiques** (pénicillines en particulier), l'**aspirine** et les **anti-inflammatoires**.

Lors d'une intervention chirurgicale

On estime qu'une réaction anaphylactique survient lors d'une anesthésie générale dans **1 cas sur 10 000 à 20 000**.

Les médicaments les plus souvent impliqués sont les **curares** et les **antibiotiques**.

Le **latex** rentrant dans la constitution des gants peut également être en cause.



Les principaux facteurs déclenchants sont :

- chez l'adulte, les **MÉDICAMENTS** et les **VENINS D'HYMÉNOPTÈRES**
- chez l'enfant, les **ALIMENTS**

L'allergie aux **ANESTHÉSIOLOGIQUES**
LOCAUX est **TRÈS RARE**



MOI CONTRE ELLES, Une enquête personnalisée

Une consultation chez l'allergologue est indispensable

Si j'ai eu des symptômes pouvant faire évoquer une anaphylaxie, la consultation d'un allergologue permettra de préciser les points suivants :

- **affirmer le diagnostic**
- **évaluer la gravité**
- **identifier la ou les causes déclenchantes**
- **prévenir une récurrence**
- **mettre en place un plan de traitement d'urgence**
 - disposer en permanence d'adrénaline auto-injectable
 - se familiariser avec son utilisation
 - former son entourage à son utilisation



Des tests pour déterminer les allergènes en cause

Lorsque l'anaphylaxie est confirmée, l'allergologue peut me proposer de réaliser les tests suivants :

- **tests cutanés** : généralement indolores et pratiqués sur les bras ou le dos



- **tests biologiques** : une simple prise de sang est nécessaire

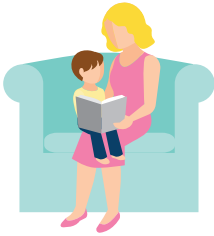


- **tests de provocation** : il s'agit de tests de provocation qui consistent à administrer l'allergène afin de reproduire la réaction allergique. Ils sont réalisés en milieu hospitalier et ne sont toutefois pas systématiques.



DANS 1 CAS SUR 5,
aucune cause ne peut être identifiée

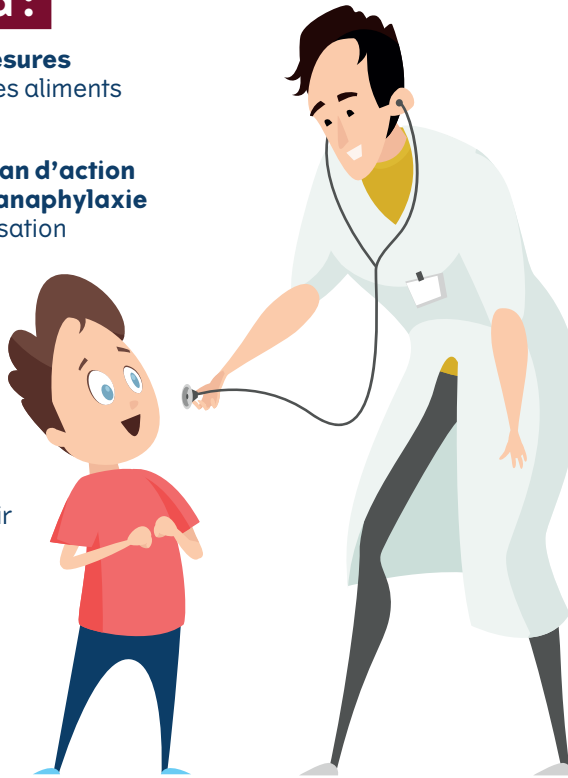
Si mon médecin traitant souhaite un
BILAN ALLERGOLOGIQUE,
il m'adressera à un médecin allergologue



MOI CONTRE ELLES, Des mesures préventives pour éviter la récurrence

À l'issue du bilan, l'allergologue me proposera :

- La mise en place des **mesures d'éviction** concernant les aliments et les médicaments.
- La mise en place d'un **plan d'action** en cas de **récurrence de l'anaphylaxie** avec en particulier l'utilisation d'un **stylo d'adrénaline auto-injectable**.
L'adrénaline est le seul **traitement efficace** de l'anaphylaxie.
- Un programme d'**éducation thérapeutique** pour éviter l'allergène et savoir **utiliser l'adrénaline auto-injectable**.



La mise en place chez un enfant scolarisé d'un PAI (Protocole d'Accueil Individualisé)

Ce document est élaboré après concertation entre les **parents**, le **directeur de l'établissement**, le **médecin traitant** et le **médecin scolaire**.

Il permet à l'enfant de **bénéficier de son traitement**, d'un éventuel **régime alimentaire** et précise les **adaptations** apportées à la vie de l'enfant pendant son temps de présence dans l'établissement.

Le **PAI** indique également le **plan d'action d'urgence** à suivre en cas de **récurrence de l'anaphylaxie** (mise à disposition des médicaments nécessaires avant l'arrivée des secours).



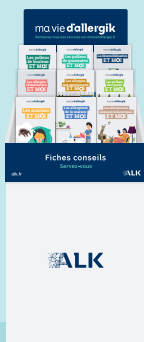
En cas **D'ALLERGIE
AUX HYMÉNOPTÈRES**,
mon allergologue pourra proposer
UNE DÉSENSIBILISATION

Je dois toujours avoir avec moi
UNE TROUSSE D'URGENCE
contenant deux stylos d'adrénaline
auto-injectable et un bronchodilatateur

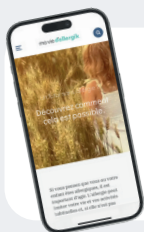
Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin

Fiches patients



Et partout ailleurs



Site Internet **maviedallergik.fr**



Facebook



Instagram

Application de suivi
Ma vie d'allergik



App Store



Google Play



Cette brochure a été réalisée en collaboration
avec le Dr Étienne Beaudouin, immuno-allergologue hospitalier