

# L'urticaire

Lisez attentivement cette fiche  
si vous souffrez d'urticaire



## Qu'est-ce que

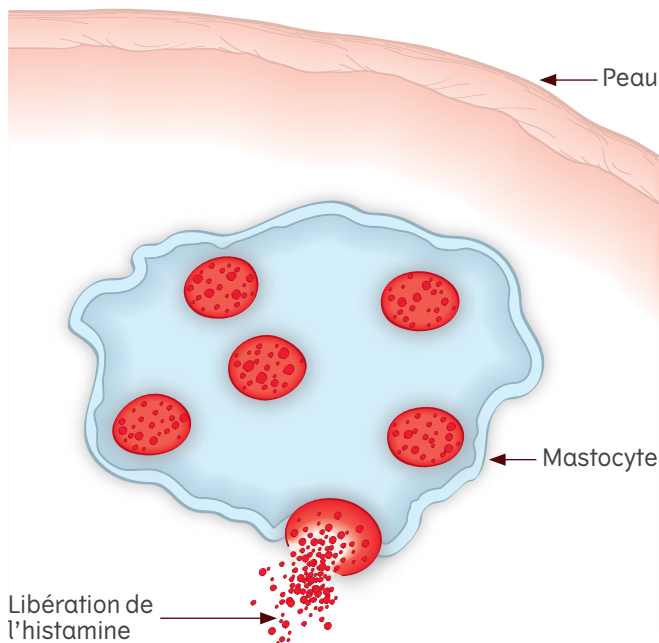
L'urticaire est une maladie très répandue, puisque 15 à 20% de la population présentera une poussée d'urticaire au cours de sa vie.

L'urticaire évoque des piqûres d'ortie : la peau présente des plaques ou des petits boutons (papules) rosés ou rouges, plus pâles au centre, accompagnés de démangeaisons parfois insupportables. Les lésions semblent bouger : elles apparaissent à un endroit, pour s'effacer en quelques heures et réapparaître ailleurs.



Il existe au niveau de la peau des cellules appelées « mastocytes » qui, sous l'influence de certains facteurs, peuvent libérer plusieurs substances dont l'histamine, bien connue des patients allergiques. Ces substances sont responsables d'une dilatation des petits vaisseaux présents au niveau de la peau, provoquant ainsi les lésions caractéristiques de l'urticaire, comme celles observées au contact d'orties.

# l'urticaire ?



L'urticaire peut ne durer que quelques jours, on parle alors d'urticaire aiguë, extrêmement banale. En cas de crises très espacées l'urticaire est dite récidivante. Si elle est presque quotidienne et dure plus de 6 semaines il s'agit, par convention, d'une urticaire chronique.

L'urticaire chronique est presque toujours bénigne et bien que les poussées soient impressionnantes, les lésions sont réversibles et sans gravité. Les formes aiguës ou récidivantes peuvent, elles, s'accompagner de choc anaphylactique, mais les cas sont exceptionnels.

# Quelles sont les principales

Le diagnostic est principalement fondé sur l'interrogatoire et l'examen clinique, mais il faut savoir que dans 80% des cas d'urticaire chronique la cause n'est pas déterminée.

## ■ Urticaires physiques

C'est le type d'urticaire chronique le plus fréquent.

- **Dermographisme :**

Il est déclenché par la friction cutanée et se traduit par des stries visibles au niveau des lésions de grattage.

- **Urticaire retardée à la pression :**

Elle est caractérisée par un gonflement cutané douloureux survenant 3 à 12 heures après une forte pression.

- **Urticaire cholinergique :**

Elle est déclenchée par la chaleur, la sudation, les émotions ou les efforts, et se présente sous forme de petites papules.

- **Urticaire au froid :**

Elle touche principalement les mains et le visage. Les circonstances déclenchantes sont variées : eau ou air, froid, pluie, neige...

- **Urticaire aquagénique :**

Rare, elle se déclenche au contact de l'eau. Les lésions ressemblent à celles de l'urticaire cholinergique.

## causes d'urticaires ?



### ■ Urticaires de contact

Les lésions apparaissent en moins de 30 min et peuvent se généraliser par la suite (risque de choc anaphylactique). On peut citer en exemple l'allergie au latex ou encore le contact avec des orties.

### ■ Urticaires alimentaires

De très nombreux aliments mais également des additifs et des conservateurs peuvent être impliqués dans l'urticaire aiguë et plus rarement chronique. Les lésions apparaissent généralement dans un délai de trois heures.

### ■ Urticaires médicamenteuses

Elles sont le plus souvent causes d'urticaires aiguës, les lésions apparaissent en général dans les minutes ou les heures qui suivent la prise du médicament.

Différents mécanismes sont à l'origine des urticaires médicamenteuses, allergiques (détectées par des tests cutanés) ou non allergiques.

# Quels sont les facteurs déclenchants ou aggravants ?

- De nombreux **médicaments** : notamment les anti-inflammatoires dérivés de l'aspirine, les antibiotiques et les produits de contraste iodés.
- Certains **aliments** : fraises, crustacés, chocolat, alcool, fromages, tomates, etc., peuvent déclencher une urticaire. Il faudra déterminer, à partir d'un diagnostic allergologique, s'il s'agit d'une réelle allergie alimentaire nécessitant d'éliminer l'aliment en cause.
- Les poussées d'urticaire peuvent aussi être dues :
  - À des **facteurs physiques** tels que le froid, l'effort, la pression sur la peau...
  - Au **stress**, dont l'importance est souvent négligée.

## Conseils pratiques

L'urticaire ayant de multiples causes possibles et se manifestant avec une grande variabilité d'un individu à l'autre, il est important d'adapter les conseils qui suivent selon le type d'urticaire. Il ne faut pas hésiter à **consulter son médecin** pour lui exprimer la gêne ressentie et lui poser des questions sur la maladie.

- **Noter immédiatement, par écrit, dans quel contexte est survenue la poussée d'urticaire.**



## Bon à savoir

- L'origine allergique d'une urticaire aiguë est à suspecter si les lésions surviennent dans les minutes (ou au maximum dans les 2 heures) suivant l'ingestion d'un aliment ou d'un médicament.
- La plupart des urticaires chroniques relèvent d'un mécanisme non allergique.
- L'urticaire débute souvent pendant le sommeil.
- Les poussées d'urticaire ne laissent jamais de séquelles : la peau ne se pigmente pas et reprend un aspect normal après chaque poussée.
- Les traitements symptomatiques existent et peuvent être prescrits en première intention en cas de crise s'il n'y a pas de contre-indication, ce sont principalement des antihistaminiques.

- La sensation de brûlure peut être calmée par l'application de compresses d'eau froide.
- Éviter les bains très chauds.
- Éviter les savons décapants et lutter contre la sécheresse cutanée qui aggrave les démangeaisons.
- Apprendre à mieux faire face aux situations de stress, ne pas hésiter à chercher un soutien psychologique si les poussées d'urticaire affectent la qualité de vie.

**Pour toute information  
complémentaire, contactez  
notre service client :**

**03 29 80 71 62**

Du lundi au vendredi : 08H30 à 18H00

Le samedi : 09H00 à 12H00

**serviceclient@alk.net**



Scanner ce code  
à l'aide d'un  
smartphone  
pour accéder au  
site mobile ALK

**55270 Varennes en Argonne**  
**Fax 03 29 80 24 34**  
**www.alk-abello.fr**

