ma vie d'allergik

Les allergies croisées ET MOI

Tout comprendre pour agir et mieux vivre au quotidien avec mes allergies croisées

ALK

MOI, et mon allergie croisée
Des causes multi ples et des symptômes variés

Sensibilisé ou allergique ?

- Une personne est dite sensibilisée lorsqu'elle fabrique des **anticorps de type allergique**, appelés IgE spécifiques, susceptibles de reconnaître un ou plusieurs allergènes. À cette étape, il n'y a aucun symptôme.
- Lorsque les symptômes surviennent chez une personne sensibilisée, on parle alors d'allergie.

Qu'est-ce qu'une allergie croisée ?

Si je suis allergique à un **allergène bien identifié**, il peut arriver que mon organisme réagisse également à un ou plusieurs allergènes dont les **structures sont proches**. Cela concerne aussi bien des pollens que des aliments, des poils d'animaux, etc.
Par exemple, si je suis allergique au **pollen de bouleau**, il est possible que surviennent des réactions en mangeant **certains fruits** (pomme, poire, pêche...).

Des symptômes très variés

- Des manifestations appelées **syndrome oral** peuvent survenir en cas d'allergies croisées entre des **pollens et certains aliments végétaux**.
  Je peux alors ressentir des **démangeaisons de la bouche et de la gorge** et voir survenir un gonflement des lèvres.
- Plus rarement, peuvent apparaître des manifestations plus importantes telles que :
  - **urticaire** (plaques rouges avec démangeaisons),
  - **rhinite**, **conjonctivite**, **asthme**,
  - **œdème de Quincke** (œdème du larynx),
  - dans les cas les plus graves et les plus rares, une réaction d'**anaphylaxie** sévère.

IL N'Y A PAS DE LIEN
entre l'intensité de l'allergie aux pollens et la gravité de l'allergie alimentaire

LE SYNDROME ORAL touche plus souvent **LES ADULTES** que les enfants

MOI, et mon allergie croisée
Parfois plusie urs coupables à identifier

Une véritable enquête

Mon médecin recherchera une **allergie croisée** si j'ai déjà une allergie connue.

Il me posera de nombreuses questions pour mieux caractériser mon allergie.

Par exemple, il peut m'interroger sur :

- **Mon environnement** : mode de vie, exposition à des pollens…
- **Les types de symptômes**, circonstances d'apparition (ingestion, épluchage), évolution de leur sévérité…
- **L'influence de la cuisson** des aliments sur l'apparition des symptômes.

Pour contacter un médecin spécialiste de l'allergie près de chez vous :

> Annuaire du Conseil National de l'Ordre des Médecins : www.conseil-national.medecin.fr
> Rubrique « **Je suis patient** »
> Onglet « **Je cherche un médecin** »
> **Consulter l'annuaire > Allergologie**

Des explorations allergologiques

Elles comprennent des **tests cutanés** (prick-tests) et/ou **sanguins** (dosage des IgE spécifiques) à la recherche de **sensibilisations à certains allergènes**.

Si un aliment est incriminé, des **tests de provocation orale** pourront être proposés pour confirmer le diagnostic.

L'IDENTIFICATON D'UNE ALLERGIE à un pollen permet d'orienter vers tel ou tel aliment responsable de l'allergie croisée

LES **PROGRÈS EN BIOLOGIE MOLÉCULAIRE** permettent d'affiner le diagnostic d'allergie croisée

ELLES, les al lergies croisées
Quelques pis tes pour les démasquer

Allergies croisées entre pollens

Il existe environ **10 000 espèces de graminées**. Leurs pollens possèdent des **allergènes similaires**, ce qui explique qu'en étant allergique à l'une, on puisse réagir avec beaucoup d'autres.

Il en est de même pour diverses familles d'arbres, notamment les **bétulacées** (aulne, bouleau, charme, noisetier) et les **oléacées** (frêne, olivier, troène).

Allergies croisées pollens/aliments

- Pollen de **bouleau/pomme**
- Pollen d'**armoise/céleri**
- Pollen de **cyprès/pêche**.

Allergies croisées latex/aliments

- L'allergie au latex est possible chez le **personnel médical** et les patients **opérés plusieurs fois**.
- Les allergies croisées les plus fréquentes avec le latex concernent **l'avocat**, la **banane**, la **châtaigne**, le **sarrasin**, le **kiwi** et le **fruit de la passion**.

Allergies croisées entre aliments

- Aliments d'origine **végétale** : les sujets allergiques à **l'arachide** peuvent l'être aussi à des **fruits à coque** (noix de cajou, pistache, noisette...) voire à **d'autres légumineuses** (lentilles, pois, fève, lupin...).
- Aliments d'origine **animale** : il existe également des allergies croisées entre **différents laits** (vache, brebis, chèvre), **différents crustacés** (crevette, langouste, crabe...).

Une personne **ALLERGIQUE À UN POLLEN** peut devenir allergique à un ou plusieurs **FRUITS OU LÉGUMES**

CERTAINES CIRCONSTANCES peuvent aggraver la réaction allergique (saison des pollens, canicule, effort, prise de certains médicaments, fièvre...)

ma vie d'allergik

Les allergies croisées ET MOI

ELLES, les al lergies croisées
La liste de su spects est longue

	Allergènes	Principales allergies croisées
Les allergies croisées entre pollens	Bouleau	Noisetier, charme, aulne, chêne, frêne, olivier, fléole, armoise, ambroisie
	Armoise	Céleri
	Ambroisie	Pomme, pêche
Les allergies croisées entre pollens et aliments	Bouleau	Pomme, poire, pêche, cerise, abricot, prune, noisette, amande, arachide, pomme de terre, carotte, célerin tomate, soja… (crus car la cuisson détruit les allergènes de cette famille)
	Cyprès	Pêche
	Ficus	Figue
Les allergies croisées entre aliments	Lait de vache	Lait de chèvre, lait de brebis, viande de bœuf
	Arachide	Soja, pois, lentilles, lupin, autres fruits à coque
	Poissons	Autres poissons
	Pistache	Noix de cajou
	Crevette	Crabe, homard
	Blé	Orge, seigle
Les allergies croisées entre animaux	Chat	Chien, rongeurs, cheval, bovin, porc
Les allergies croisées entre allergènes non polliniques et aliments	Acariens	Escargot, crevette
	Latex	Kiwi, banane, avocat, châtaigne, sarrasin
	Oiseau	Œuf de poule ou de caille, viande de poulet et de dinde
	Chat	Viande de porc

Remarque : il s'agit d'allergies croisées documentées dans la littérature scientifique mais cette liste n'est pas exhaustive.

Certains allergènes végétaux sont détruits par la chaleur. **L'ALIMENT CUIT EST ALORS MIEUX TOLÉRÉ**

Certains allergènes doivent obligatoirement être **MENTIONNÉS SUR LES EMBALLAGES**

MOI CONTRE ELLES
J'agis contre mon allergie croisée

Il faut distinguer les allergies croisées qui nécessitent des mesures de prévention et d'éviction et les autres situations simples pour lesquelles aucune de ces mesures n'est nécessaire.

Les mesures d'éviction

J'en discute avec mon médecin allergologue.

- Lors de réactions légères à un aliment, une éviction stricte est inutile. Je peux cependant **éviter de le consommer** si je suis dans des endroits isolés et avant ou lors d'un effort physique.
- En revanche, si j'ai eu des **réactions anaphylactiques graves** ou survenant après consommation d'allergènes puissants (arachide ou fruits à coque, fruits de mer), les **mesures d'éviction** des allergènes sont **indispensables**.

Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments soulagent les symptômes allergiques. Ils peuvent être pris par **voie orale**, par **voie locale** (pulvérisations dans le nez ou gouttes dans les yeux) ou par **voie inhalée** en cas d'asthme. Cependant, à l'arrêt de ces médicaments, **les symptômes peuvent revenir** si je suis toujours en contact avec le ou les allergènes.

La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

Le traitement de l'allergie alimentaire ne fait pas appel à la désensibilisation. Toutefois, si une désensibilisation est instaurée dans le cas d'une **allergie respiratoire aux pollens**, elle pourrait entraîner une **amélioration de l'allergie croisée**. Je dois savoir que l'amélioration n'est pas constante.

Demandez conseil à votre médecin ou votre allergologue.

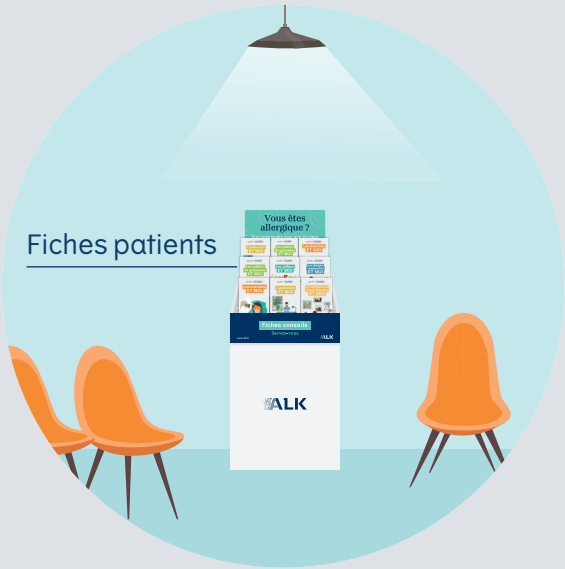
Votre allergologue vous guidera sur les **MESURES D'ÉVICTION À PRENDRE**

Les personnes ayant eu des réactions sévères de type **ANAPHYLAXIE** doivent avoir avec elles **UNE TROUSSE D'URGENCE**

ma vie d'allergik

Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin

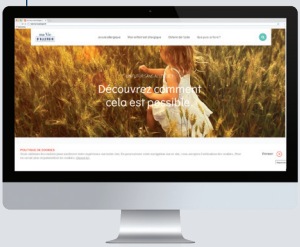


Et partout ailleurs

Page Facebook

Site Internet

maviedallergik.fr



Cette brochure a été réalisée avec la contribution du Dr Anne BROUE-CHABBERT, pneumo-pédiatre allergologue.

www.alk.fr

ALK

FR-NPR-2300440 - 12/23