



LES ALLERGIES ET L'ASTHME EXPLIQUÉS

Les maladies immunitaires progressent, et les traitements efficaces aussi

par la D^e Susan Waserman

La D^e Susan Waserman est spécialisée en médecine interne, en immunologie clinique et en allergies au Hamilton Health Sciences Centre. Elle est également professeure agrégée de médecine à l'Université McMaster.

I L Y A de fortes chances que vous ou une personne de votre connaissance souffriez d'asthme allergique, de rhume des foins ou d'eczéma. Les maladies allergiques sont très courantes au Canada. Selon des estimations récentes, de 30 % à 35 % de la population souffre d'allergies et d'asthme !

Les affections allergiques se présentent sous plusieurs formes, touchent différents organes et tissus et causent divers symptômes de gravité variable, allant de légers désagréments à des réactions qui mettent la vie en danger. Mais elles s'expliquent toutes par une même cause, à savoir un dérèglement du système immunitaire qui entraîne une réaction à des substances environnementales normalement inoffensives.

Le système immunitaire normal

La fonction normale du système immunitaire est de protéger le corps contre des infections potentiellement nocives, par exemple des virus et des bactéries. Une fois l'infection détectée, le système immunitaire fabrique des globules blancs pour l'éliminer. Certains de ces globules, les lymphocytes B, produisent des anticorps qui se lient à l'agent infectieux (virus ou bactérie) et signalent sa présence en vue de l'élimination.

Même après l'élimination de la bactérie ou du virus, les lymphocytes B et les anticorps subsistent dans le corps et, advenant une réexposition au même agent infectieux, le système immunitaire s'activera plus rapidement et éliminera l'agent avant qu'il ne puisse nuire.

Les allergies et le système immunitaire

La plupart du temps, les réponses immunitaires sont déclenchées par des agents nocifs comme les bactéries et les virus. Mais pour des raisons encore obscures, chez bien des gens, le système immunitaire répond même à des substances environnementales qui ne sont pas menaçantes, d'où les allergies.

Toutes les allergies ont une chose en commun : elles amènent le système immunitaire à fabriquer un anticorps spécialisé — l'immunoglobine E, ou IgE — qui se lie à l'allergène, soit la substance causant l'allergie. L'IgE est spécial en ce qu'il se lie à un mastocyte qu'on retrouve sur plusieurs surfaces du corps.

Une fois que l'individu est réexposé à l'allergène, ce dernier se lie à l'IgE qui, à son tour, stimule les mastocytes pour qu'ils libèrent leur contenu. Des symptômes apparaissent sur-le-champ et comme le système immunitaire a une « mémoire », il réagira ainsi à chaque exposition à l'allergène.

Les réactions varieront selon la partie du corps affectée. Les allergies peuvent s'attaquer au nez (rhinite allergique ou rhume des foins), à la peau (eczéma), aux yeux (conjonctivite allergique), aux poumons (asthme) et à d'autres systèmes organiques (allergie alimentaire).

Les allergies et l'asthme

Si l'apparition de l'asthme chez les adultes est déclenchée par des allergies dans 30 % des cas, beaucoup de personnes allergiques ne font pas d'asthme, et certains types d'asthme sont sans rapport avec les allergies. L'asthme allergique s'attaque aux poumons et

aux voies respiratoires. Lorsque les personnes qui en souffrent respirent un allergène, la réponse immunitaire est réactivée. Les mastocytes libèrent des cellules chimiques qui entraînent le rétrécissement immédiat des voies aériennes, d'où la respiration sifflante, l'essoufflement et la production de mucus.

Ces réactions à court terme déclenchent des réponses ultérieures, dont l'entrée de globules blancs dans les poumons, ce qui peut causer d'autres dommages et de l'irritation. Avec le temps, ces réponses peuvent modifier de façon

permanente la fonction pulmonaire.

L'asthme non allergique est déclenché par des facteurs étrangers aux allergies, dont l'anxiété, le stress, l'exercice, l'air froid, l'air sec, l'hyperventilation, la fumée, les virus et d'autres irritants. Comme l'asthme allergique, il obstrue les voies aériennes et provoque de l'inflammation dont les symptômes sont la toux, la respiration sifflante, l'essoufflement et le serrement de poitrine. Cependant, le système immunitaire ne joue aucun rôle dans la réaction.

Comment les allergies se développent-elles ?

Les allergies sont probablement causées par une interaction complexe entre les gènes et l'environnement. Mais il s'agit de mécanismes très compliqués et l'importance relative de chaque type de facteurs reste à élucider.

De toute évidence, les gènes jouent un rôle déterminant dans la vulnérabilité aux allergies. Si vos deux

Les allergies sont
probablement causées
par une **interaction**
complexe entre les gènes
et l'environnement



parents sont allergiques, vous avez de bonnes chances de l'être aussi. Cependant, il n'existe pas de « gène allergique » isolé, et la prédisposition génétique résulte sans doute des effets combinés de nombreux gènes.

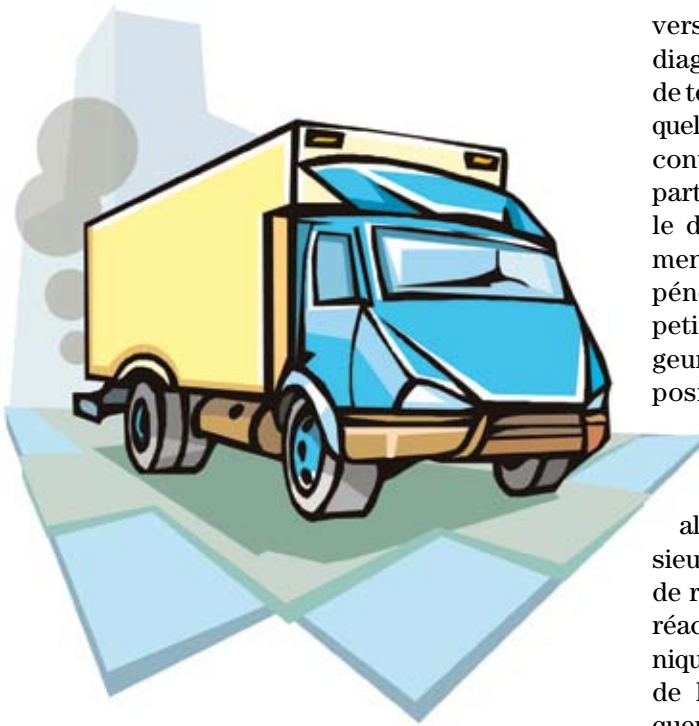
À l'évidence, les facteurs environnementaux contribuent aussi à l'apparition des allergies. Celles-ci ont beaucoup progressé au cours du dernier siècle, et notre environnement ainsi que notre mode de vie y sont vraisemblablement pour quelque chose. Certaines études donnent à penser que notre exposition réduite aux infections (du fait d'une meilleure hygiène, de la vaccination, de familles moins nombreuses et de l'utilisation accrue d'antibiotiques et de produits domestiques antimicrobiens) a limité notre contact avec des infections qui auraient pu nous protéger contre les réponses allergiques. Il s'agit de l'hypothèse hygiénique. D'autres indiquent que la pollution de l'air, surtout la fumée du tabac et les gaz d'échappement des véhicules contribuent peut-être à l'apparition des allergies.

Il faudra poursuivre les recherches pour mieux comprendre les relations entre ces facteurs et le développement des allergies.

Traitement et prise en charge

Les allergies et l'asthme allergique ne sont pas curables, mais ce n'est pas une raison de souffrir des symptômes. On trouve aujourd'hui toute une panoplie de médicaments pour traiter les symptômes allergiques.

Dans la prise en charge des affections allergiques, l'important est de réduire au maximum l'exposition aux allergènes. Même s'il est impossible de s'y soustraire complètement, une exposition limitée réduit la dépendance aux médicaments qui contrôlent les symptômes. Si vous ne savez pas à quoi vous êtes allergique, demandez au médecin de vous orienter



Les allergies ont beaucoup progressé au cours du siècle dernier, et notre environnement ainsi que notre mode de vie y sont vraisemblablement pour quelque chose

vers un allergologue. Le diagnostic se fait au moyen de tests cutanés. On dépose quelques gouttes d'un liquide contenant des allergènes particuliers sur le bras ou le dos et on pique doucement pour que le liquide pénètre la peau. Si une petite bosse ou une rougeur apparaît, le test est positif et indique sans doute une allergie.

S'il est impossible d'éviter l'exposition aux allergènes, il existe plusieurs traitements capables de réduire efficacement les réactions : des antihistaminiques ou des inhibiteurs de la leucotriène qui bloquent certains médiateurs à l'origine des symptômes ; des corticostéroïdes qui inhibent la réponse inflammatoire globale ; des agonistes B qui ouvrent les voies aériennes rétrécies ; et l'immunothérapie qui désensibilise le système immunitaire. Il existe aussi des aérosols-doseurs stéroïdiens pour l'asthme allergique et non allergique,

ainsi que des pulvérisateurs nasaux stéroïdiens pour la rhinite. Les antihistaminiques modernes ne causent plus de somnolence chez la plupart des gens, et les aérosols-doseurs ainsi que les pulvérisateurs nasaux permettent aux corticostéroïdes de cibler le site des symptômes plutôt que de libérer de fortes doses partout dans le corps. Le médecin vous aidera à déterminer le traitement qui vous convient ainsi qu'un plan de traitement qui fait appel à une ou plusieurs stratégies.

Ne laissez pas les allergies vous ralentir

Le premier pas, et le plus important, pour quiconque croit avoir des allergies ou de l'asthme allergique, c'est de consulter un médecin. Bien que ces affections soient incurables, on peut habituellement les maîtriser par un traitement adéquat. Le médecin pourra recommander des tests pour déterminer ce à quoi vous êtes allergique, élaborer avec vous une stratégie de traitement et vous recommander des mesures qui atténueront les désagréments des allergies. 🌿