

Minuscules mais pas anodins

Enfin le printemps. Beaucoup respirent. Mais d'autres se hasardent à peine à inspirer. De crainte des démangeaisons, de détresse respiratoire et de crises d'éternuements. Avec les changements climatiques et l'augmentation des substances nuisibles dans l'air, la situation s'aggrave. Un article simple pour rafraîchir vos connaissances ou pour vos apprentis.

MétéoSuisse vient en aide aux personnes allergiques aux pollens pour choisir leurs activités de loisirs grâce à ses rapports et prévisions de concentration des pollens et avec ses bulletins de conditions polliniques locales. Des cartes entières de météo donnent un aperçu des pollens présents dans l'air européen. Les personnes sujettes au rhume des foins peuvent ainsi largement éviter les poussières de fleurs. En théorie. Car il est totalement impossible d'éviter tous les nuages de pollens qui circulent dans l'air. Les fines particules sont inspirées et doivent être détruites par le corps. Une tâche dans laquelle le système immunitaire est spécialisé. Afin de pouvoir rendre les protéines étrangères inoffensives, il produit des anticorps qui reconnaissent les substances étrangères, les enregistrent et les présentent aux cellules phagocytes quasi comme nourriture. Les phagocytes de leur côté décomposent les protéines étrangères en différents acides aminés. Ceux-ci peuvent être réutilisés par le corps ailleurs. Si les fines particules qui ont pénétré sont des parasites, des bactéries ou des virus, la réaction du système immunitaire est plus que bienvenue. Mais s'il s'agit de pollens, la réaction du système immunitaire est généralement gênante. Car il réagit de manière complètement démesurée chez certaines personnes aux particules inhalées (allergènes) comme les pollens contenant des protéines. Chez ces personnes, la réaction immunitaire du corps qui s'exprime par des éternuements, des démangeaisons, des problèmes respiratoires ou des yeux qui pleurent constitue une véritable maladie.

Quand le système immunitaire surréagit

On connaît au total quatre types de réactions allergiques. Elles se différencient principalement par l'intervalle de temps entre le contact et la survenue de l'allergie, ainsi que dans le mécanisme de réponse immunitaire. La réaction allergique de type I est la plus fréquente. Elle est provoquée par l'inhalation d'allergènes comme les pollens ou les moisissures. Mais les allergies alimentaires et les réactions aux piqûres d'insectes font aussi partie de ce groupe. L'allergie de type 4, qui est une allergie de contact, est aussi fréquente. Elle se manifeste par exemple sous la forme d'une réaction allergique au nickel.

Réaction de type I ou réaction immédiate

Après le premier contact avec une protéine étrangère, le corps forme un anti-corps **IgE** qui se faufile à la surface des mastocytes. En cas de nouveau contact avec le même intrus, le corps produit – avec davantage d'anticorps que nécessaire – une sorte de «front de défense». S'ensuit une réaction entre les anticorps et les allergènes. Résultat: les mastocytes répandent l'histamine emmagasinée à l'intérieur. Si l'histamine est libérée, cela provoque une contraction de la musculature de l'intestin et des bronches. Les grands vaisseaux sanguins se rétrécissent, les petits s'élargissent et la perméabilité capillaire augmente. En outre, l'histamine réagit avec les terminaisons nerveuses, ce qui peut déclencher des douleurs et des démangeaisons.

Lors d'une réaction de type immédiate, les premiers symptômes surviennent après quelques secondes ou minutes et peuvent dans les cas extrêmes s'étendre

à tout l'organisme. Ainsi par exemple en cas de choc anaphylactique. Mais généralement, les signes de la maladie restent limités localement. Par exemple en cas de rhume des foins, d'inflammations des conjonctives, de contact avec des orties ou d'asthme allergique.

Réaction de type II ou réaction cytotoxique

Dans ce type de réaction, les mécanismes de défenses immunitaires des anticorps IgE et IgM se dirigent contre les antigènes qui sont devenus une composante des cellules endogènes. Après des heures ou des jours, cette liaison aboutit à la décomposition des cellules qui contiennent l'antigène. On décrit cette réaction comme cytotoxique ou endommageant la cellule. Les allergies de ce type sont rares. Déclencheurs typiques: les médicaments

Réaction de type III ou à complexes immuns

Sous certaines conditions, les anticorps peuvent s'agglomérer avec des allergènes et d'autres composants du sang en complexes à plusieurs membres. Les réactions d'inflammations générées par ce mécanisme n'apparaissent qu'après plusieurs heures ou plusieurs jours, de telle manière qu'on parle aussi d'allergies de type retardé. Déclencheurs typiques: les moisissures, les médicaments.

Réaction de type IV ou réactions retardées

A l'inverse des trois autres types d'allergie, cette forme ne se manifeste que quelques jours après un nouveau contact avec l'antigène. Elle est provoquée par des lymphocytes T sensibilisés qui activent d'autres cellules immunitaires (macrophages). L'eczéma de contact survient avant tout en présence de nickel, de chrome et de cobalt, de substances présentes dans les produits chimiques ménagers ou dans les produits cosmétiques.

On ne peut pas expliquer scientifiquement pourquoi certaines substances de notre environnement agissent comme allergènes et d'autres pas. On a pour-

tant constaté que les allergènes présentent trois propriétés communes qui transforment des substances tout à fait bénignes comme des grains de pollens en allergènes menaçants: premièrement, ils se ressemblent dans leur composition. Deuxièmement, ils sont tous suffisamment petits pour pénétrer dans l'organisme via la peau, les muqueuses, les voies respiratoires ou l'intestin. Troisièmement, ils sont suffisamment complexes pour provoquer des réactions violentes dans le corps.

Les pollens comme allergènes

Les pollens qui gâchent par ici le printemps de tant de gens proviennent de six familles de plantes au total: celles des graminées, des bouleaux, des noisetiers, des aulnes, des frênes et de l'armoise. Si les plantes sont pollinisées par des insectes, la transmission se fait très directement d'une fleur aux autres. Si la propagation des pollens se fait, comme chez les plantes citées ci-dessus, par le vent, les plantes doivent préparer une production massive de pollens pour que ces derniers puissent atteindre les végétaux femelles à polliniser. C'est pour cette raison qu'au grand dam des allergiques, des nuages entiers de pollens de certaines plantes tourbillonnent dans l'air pendant la floraison. Par exemple pour le seigle qui fait partie des graminées, la quantité moyenne de pollens par étamine se monte à environ 19 000 grains de pollens. Ainsi, une tige produit quelque sept millions de pollens. En altitude, où les températures sont plus basses, le nombre de pollens par plante est plus réduit. Cela rend le séjour à la montagne un peu plus agréable pour les allergiques.

Bien des théories circulent sur les raisons de l'augmentation du nombre de gens victimes du rhume des foins. Les détracteurs des vaccins tapent sur le taux de couverture vaccinale mais l'alimentation et le lait de vache sont aussi sur la sellette tout comme la forte pression et le stress quotidien. Les chercheurs de l'Université technique de Munich ont découvert, lors d'expériences, que les grains de

pollens et autres particules contenant des protéines peuvent être modifiés par l'oxyde d'azote et l'ozone dans l'air de telle manière qu'ils provoquent de légères allergies. Si les valeurs d'ozone sont élevées en raison du smog estival causé par le trafic routier, les problèmes des allergies augmentent souvent. L'Office fédéral de météorologie et de climatologie a fait un autre constat. Ses spécialistes ont examiné l'influence du climat sur les plantes et leur production de pollens et supposent qu'elles produisent davantage de pollens quand les températures sont plus élevées. On admet en outre que la saison des pollens commencera toujours plus tôt dans les prochaines décennies. Ainsi le bouleau fleurit aujourd'hui environ deux semaines plus tôt qu'il y a dix ans.

Traitement du rhume des foins

On ignore pourquoi seulement un million de personnes vivant en Suisse réagissent aux pollens et les six millions restants peuvent profiter du printemps et de l'été sans problème, tout comme on ne sait pas pourquoi certaines substances naturelles peuvent soudain provoquer des allergies. On ne peut pas encore y répondre. Beaucoup de clients cherchent pourtant une solution rapide quand ils entrent en droguerie pour demander conseil. Particulièrement si les symptômes sont forts. Ainsi un spray nasal avec de l'azélastine apporte un soulagement en cas de rhinite allergique saisonnière. Si l'on souhaite agir sur les causes, il faut de la patience. Mais cela peut valoir la peine si outre les méthodes homéopathiques et spagyriques, on agit sur l'ensemble du système immunitaire.

Digestion L'expérience montre que de nombreux allergiques ont une digestion paresseuse ou des problèmes digestifs. En cas de rhume des foins, il faut prendre au sérieux les symptômes comme la diarrhée, les ballonnements ou la constipation. Une grosse fatigue qui peut être la conséquence des symptômes de digestion est tout aussi inhabituelle.

Sels minéraux Le magnésium peut bien diminuer les symptômes allergiques. Selon la médecine orthomoléculaire, une carence en magnésium augmente la sensibilité aux allergies. Le calcium peut en revanche stabiliser les mastocytes afin qu'ils libèrent moins d'histamine.

Système immunitaire La vitamine C ne renforce pas seulement le système immunitaire mais elle diminue aussi la distribution d'histamine responsable des problèmes.

Vaccination orale contre les allergies Le traitement immunitaire de médecine académique permet d'habituer le système immunitaire aux substances auxquelles il réagit avec une sensibilité excessive. Il s'agit en fait d'une sorte de vaccination contre les pollens auxquels on réagit. Auparavant, les pollens étaient injectés dans le haut du bras, mais depuis quelques temps, il existe en Suisse une nouvelle forme de traitement contre les allergies – le traitement immunitaire sublingual. Les pollens à l'origine d'allergies sont administrés sous forme de gouttes ou de tablettes sous la langue. Là, ils sont absorbés par la muqueuse buccale. Tout le traitement doit durer trois ans et est très prometteur selon les personnes responsables.

Enfin, les cercles spécialisés en psychosomatique supposent que la crainte de ne pouvoir contrôler ses sentiments pourrait être à l'origine de certaines allergies. Ainsi, les personnes qui transmettraient une apparence de douceur se livreraient en fait à de violentes batailles internes. Dans de tels cas, on privilégiera donc les méthodes de soins douces qui, au lieu de stopper les symptômes rapidement, soulagent les victimes du rhume des foins sur le plan physique mais aussi sur des plans plus subtiles et émotionnels.

Ce que les clients devraient savoir:

- Éviter les allergènes! Difficile éviter tous les pollens. Mais une excursion dans une région pauvre en pollens peut apporter des bénéfices. MétéoSuisse et aha! offrent des prévisions de pollens et des services

par SMS correspondant sur le site www.pollenetallergie.ch.

- Choisir de partir en vacances quand les charges polliniques sont particulièrement élevées ici. Des vacances au bord de la mer ou à la montagne sont idéales.
- Aérer uniquement après 22 heures ou quand il pleut. Des moments où la concentration pollinique est particulièrement basse.
- Installer des protections contre les pollens aux fenêtres.
- En voiture, fermer les fenêtres et les ventilations. Dans la plupart des modèles actuels, les systèmes de ventilation sont munis de filtres à pollens.
- Se laver les cheveux tous les soirs. Mais ne pas les brosser auparavant. Il faut bannir les habits que l'on porte en ville de la chambre à coucher et les porteurs de lunettes doivent nettoyer la monture et les verres régulièrement.

- Passer l'aspirateur et prendre la poussière tous les jours pour enlever les pollens des tapis et des meubles.
- Un système immunitaire efficace se cherche d'autres champs d'action. Les enfants ne doivent pas grandir dans un environnement stérile mais doivent pouvoir se salir un peu quand ils jouent.
- Réduire le stress

Sabine Humi / trad: mh

Informations complémentaires:

www.pollenetallergie.ch

www.ahaswiss.ch

www.polleninfo.org

<http://www.sublinguale-immuntherapie.info/>