

# Stop aux idées reçues

Qu'elles soient dues à des agents pathogènes saisonniers (comme le pollen) ou persistants (comme les acariens ou les poils d'animaux), les allergies sont parfois difficiles à identifier. Le Dr Guy Tropper, otorhinolaryngologiste et fondateur de la clinique privée AVANT GARDE Médical<sup>MD</sup>, nous informe. *PAR ISABELLE BERGERON*

## 1 On peut développer une allergie à tout âge.

**Vrai** Une allergie peut apparaître parce qu'on entre en contact avec un allergène pour la première fois ou parce que notre système réagit soudainement à des réactogènes qui ne nous avaient pourtant jamais causé de problèmes avant. Le stress, la fumée de cigarette, un environnement pollué, etc., comptent parmi les facteurs qui peuvent contribuer au développement d'une allergie.

## 2 On est plus à risque de souffrir d'une rhinite allergique si on a déjà un autre type d'allergie.

**Vrai** Le développement d'allergies respiratoires est parfois précédé d'autres formes d'allergies. Par exemple, un poupon souffrant d'eczéma sera davantage sujet à souffrir d'allergies alimentaires, mais aussi d'asthme et d'allergies aux pollens et aux acariens.

## 3 Seuls les tests cutanés permettent de déterminer si on souffre d'une allergie.

**Faux** On peut aussi recourir à une prise de sang. Grâce à une analyse du sérum sanguin (sérologie), on pourra détecter la présence d'immunoglobuline E (IgE), un anticorps associé à la rhinite allergique.

## 4 Le nombre de personnes allergiques grimpe constamment.

**Vrai** La pollution automobile, le stress, une alimentation trop sucrée et nos milieux de vie aseptisés sont autant de causes possibles de cette augmentation. L'Organisation mondiale de la Santé prédit que d'ici 2050 la moitié de la population mondiale souffrira d'une allergie (aujourd'hui, le chiffre est de 40 %).

## 5 Une allergie peut disparaître spontanément.

**Vrai** C'est comme si notre système immunitaire devenait soudainement tolérant à l'allergène. Mais attention: si notre allergie semble avoir disparu, on consulte un spécialiste avant de songer à changer nos habitudes, surtout si nos symptômes étaient sévères.

## 6 Le risque de développer une allergie dépend de nos antécédents familiaux.

**Vrai et faux** L'hérédité est un facteur parmi d'autres. Si un de nos parents a une allergie, nos risques d'en souffrir sont de 25 % à 40 %. Nos deux parents sont allergiques? Le chiffre grimpe alors à 75 %. Et si ni notre père ni notre mère n'a d'allergie, on peut quand même en développer une: la probabilité est alors de 1 sur 6.

## 7 L'alcool double les risques de développer une rhinite persistante.

**Peut-être** C'est ce qu'avancait une étude publiée en 2008 dans la revue *Clinical & Experimental Allergy* menée auprès de plus de 5000 femmes âgées de 20 à 29 ans qui consommaient plus de deux verres d'alcool par jour. L'étude précisait que des recherches plus poussées devaient être menées. Néanmoins, d'autres études établissent effectivement un lien entre une consommation importante d'alcool et l'aggravation des symptômes allergiques.

## 8 Des symptômes allergiques non traités peuvent engendrer des troubles psychologiques (anxiété, troubles du sommeil, dépression...).

**Vrai** Plusieurs recherches ont montré que les allergies dont les symptômes étaient importants entraînaient souvent des problèmes d'ordre psychologique. Un rapport déposé en 2011 et réalisé pour le compte du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec a également confirmé ce fait.

## 9 Si on est allergique à notre chat, on doit s'en débarrasser.

**Faux, mais...** Si on se sépare de notre animal, nos symptômes disparaîtront sans doute au bout de quelques mois. Par contre, lorsqu'on entrera de nouveau en contact avec un chat, nos réactions risquent d'être beaucoup plus intenses. Nos symptômes sont sévères et nous empêchent de bien fonctionner? On peut toujours décider de garder minou, mais on devra consulter un spécialiste. Un suivi attentif sera alors essentiel.

## 10 Les vaccins sont les seuls traitements efficaces contre une allergie.

**Faux** L'immunothérapie sublinguale, qui est efficace dans 70 % à 85 % des cas, est de plus en plus utilisée. Elle consiste à prendre tous les jours des gouttes ou un comprimé contenant la substance allergène. Résultat: le système immunitaire s'adapte graduellement à cette substance, jusqu'à ce qu'il n'y réagisse plus. **V**