

1. PRÉVENTION DES ALLERGIES

Dr Roger Lauener

Allergologie pédiatrique, Clinique Universitaire Pédiatrique, Zürich

LA PRÉVENTION : DE QUOI S'AGIT-IL ?

La fréquence des affections allergiques a considérablement augmenté durant les dernières décennies; elles sont même devenues l'une des causes de maladie les plus fréquentes chez les enfants. Si on a pu enregistrer un certain nombre de succès dans le traitement de ces pathologies allergiques, force est de constater que la plupart des traitements ne réussissent qu'à faire barrage aux conséquences néfastes de la maladie et à en atténuer les symptômes. En revanche, les thérapies causales, comme la désensibilisation, sont coûteuses et ne s'appliquent qu'à un type précis d'allergies. Pour toutes ces raisons, les mesures préventives destinées à empêcher l'apparition d'allergies sont particulièrement importantes. Actuellement, les nombreux aspects de la prévention sont l'objet de recherches intensives; bien des points restent encore obscurs. Malgré tout, on peut obtenir de bons résultats grâce à des mesures simples.

Chez les nourrissons, l'expérience montre que la présence d'un certain nombre d'allergènes induit, avec une fréquence notoire, des pathologies allergiques. Par des moyens simples, il est possible de diminuer le nombre de certains de ces allergènes. De plus, c'est dans la petite enfance que tout se joue, et surtout durant la première année de vie, décisive pour l'apparition de pathologies allergiques. Il est donc particulièrement indiqué de retarder l'introduction de certains aliments dans l'alimentation du nourrisson, car la plupart des allergies alimentaires des enfants apparaissent pendant la première année de vie.

QUELLES MESURES PRÉVENTIVES SONT UTILISÉES POUR PRÉVENIR LES ALLERGIES ?

Les aliments

Tous les nourrissons devraient être allaités, et pendant quatre à six mois. Mais, en matière de prévention des allergies, les plus récents travaux n'ont pu attribuer à l'allaitement qu'un effet préventif limité. Comme le lait maternel demeure toutefois, pour toutes sortes d'autres raisons, l'aliment idéal du nouveau-né, il faut absolument continuer à [recommander l'allaitement](#). Lorsque celui-ci n'est pas possible ou que la quantité de lait est insuffisante, on peut donner au bébé un lait de substitution, équivalant au lait maternel. Pour les enfants qui présentent un risque élevé d'allergie (c'est-à-dire pour des enfants avec un ou deux parents au premier degré allergiques), on recommande souvent, au cours des 4 à 5 premiers mois, des préparations lactées pour nourrissons destinées à prévenir les allergies (appelées préparations lactées



HA; HA = hypoallergéniques). La mesure dans laquelle ces préparations apportent un avantage supplémentaire par rapport aux préparations lactées pour nourrissons habituelles adaptées à l'âge du bébé, n'est pas encore clairement établie. A partir du 5^{ème}, 6^{ème} mois, c'est le moment d'introduire une alimentation complémentaire au lait. Il faudrait alors n'ajouter, à la nourriture de l'enfant, qu'un **seul aliment nouveau par semaine**. De cette façon, si l'enfant réagit quand même par une allergie au nouvel aliment, il sera facile de retrouver l'allergène responsable et de le supprimer de l'alimentation.

Chez les enfants présentant un risque accru d'affections allergiques, il est recommandé de ne pas introduire dans l'alimentation des aliments connus pour déclencher fréquemment des allergies, et cela durant la première année de vie : produits laitiers, œuf, et poisson. Les aliments contenant des noix et des cacahuètes devraient même être évités pendant les 3 premières années de vie. Lorsque l'histoire familiale est lourde du point de vue des allergies, une prise en charge individualisée peut être d'un grand secours : suivant la situation, en effet, il vaut mieux renoncer également à d'autres aliments durant la première année de vie ; et prendre éventuellement encore d'autres mesures utiles.

Au cas où aucune manifestation allergique n'apparaîtrait, on peut alors donner à manger les aliments cités plus haut après 12 mois : à ce moment-là, le système immunitaire et les intestins sont, en règle générale, suffisamment matures pour empêcher l'apparition d'allergies alimentaires du système digestif. Au contraire, si des allergies se manifestent durant les 12 premiers mois en dépit des mesures de prévention, alors une consultation chez le spécialiste s'impose, de manière à décider de la suite de la prise en charge.

A LIRE
Allergies : comment
s'en préserver à la maison
et dans son environnement,
 Peter Howarth et Anita
 Reid, Ed. Soline.

Acariens des poussières domestiques

Les acariens, qui se trouvent dans les poussières des maisons, comptent parmi les allergènes les plus importants. Non seulement, ils peuvent être à l'origine d'allergies

des voies respiratoires comme l'asthme ou le rhume des foins, mais ils peuvent également contribuer aux exacerbations d'une dermatite atopique. Les acariens prolifèrent surtout en milieu chaud et humide. En suivant les recommandations ci-dessous, qui sont simples à suivre, on peut diminuer la quantité d'acariens dans l'environnement. Ces conseils sont d'ailleurs également valables pour des nourrissons ne souffrant pas d'allergies. Ils leur assurent un environnement climatique sain :

- Aérer les pièces 2 à 3 fois par jour. Passer l'aspirateur 2 à 3 fois par semaine.
- Ne pas surchauffer les pièces, particulièrement les chambres à coucher, dans lesquelles une température de 18° est suffisante.
- Laver la literie à 60°.
- Ne pas mettre plus de deux animaux en peluche dans le lit du bébé (il existe des peluches lavables à 60°).

Fumée

Il n'y a pas que le tabagisme actif qui soit nuisible pour les voies respiratoires; la fumée inhalée passivement est également nocive. Les enfants obligés de grandir dans un environnement où l'on fume présentent plus fréquemment des maladies des voies respiratoires. L'irritation due à la fumée du tabac aggrave nettement les souffrances des enfants atteints d'allergies.

Pour l'amour de vos enfants, cessez donc de fumer, ou ne fumez qu'à l'extérieur du logement.



Environnement, animaux domestiques et allergies

Des études, parues tout récemment, affirment que les enfants de familles paysannes ont moins d'allergies que ceux qui n'ont pas grandi dans une ferme. En outre, des articles ont laissé entendre que des enfants ayant vécu avec plusieurs chats ou chiens, durant les premières années de leur vie, souffraient moins – à l'âge de la scolarité – d'allergies que des enfants qui n'avaient pas eu d'animal. Ces déclarations ont provoqué une grande confusion : devait-on, oui ou non, recommander la présence d'un animal domestique à la maison ?

**ADRESSE
UTILE****Centre de l'allergie et de
l'asthme de la Terrassière**

Ruelle du Couchant 7

1207 Genève

tél. : 022 700 76 76.

Jusqu'à très récemment, on enjoignait catégoriquement aux personnes allergiques de renoncer à la compagnie d'un animal. Ce point de vue est toujours valable, surtout lorsque quelqu'un est déjà allergique, aux poils de chat, par exemple. Ce qui est beaucoup moins clair, en revanche, est la question de savoir s'il vaut mieux, en cas de grossesse, renoncer à avoir un animal domestique, par mesure préventive.

Faut-il, lorsque le nouveau-né est à la maison, se procurer un nouvel animal? Sur ce dernier point, nous persistons à dire que non. Dans une famille, qui possède déjà depuis de nombreuses années, un animal domestique et dans laquelle une nouvelle grossesse est annoncée, faut-il se séparer de l'animal en question, pour prévenir l'apparition d'une allergie? Cette question doit être traitée au cas par cas. Quant à savoir quels sont les facteurs précis auxquels on doit le fait que les enfants de la campagne souffrent moins d'allergies que leurs congénères, la réponse est encore entre les mains des chercheurs. On espère comprendre, à travers leurs conclusions, comment mieux protéger des allergies les enfants qui n'ont pas grandi dans une ferme.

Vaccins et allergies

Une supposition régulièrement reformulée consiste à affirmer que les vaccinations favoriseraient l'apparition d'allergies. Plusieurs études de grande importance ont montré qu'il n'en est rien. On a même constaté, en Finlande par exemple, que les adultes ayant été vaccinés contre la rougeole durant leur enfance, faisaient moins d'allergies que ceux qui ne l'avaient pas été et avaient contracté la rougeole. Les vaccins destinés à prévenir les maladies infantiles n'augmentent pas le risque d'allergies.

Mesures à prendre ultérieurement

Tous les moyens d'action décrits plus haut sont simples et efficaces. Ils sont destinés surtout à des nourrissons en bonne santé, mais chez lesquels le risque de faire, au cours de leur vie, une maladie allergique, est augmenté. Rien n'empêche, cependant, d'en faire bon usage, même quand aucun membre de la famille n'est atteint.

En revanche, lorsque, dans une famille, une ou plusieurs personnes souffrent de formes particulièrement sévères d'allergies, il peut s'avérer judicieux de mettre en route d'autres mesures utiles. Et, bien entendu, cette démarche est d'autant plus urgente quand un enfant est atteint dès sa naissance d'une affection allergique: une évaluation des traitements complémentaires s'impose. Cela implique souvent le recours à des investigations chez un ou une praticien(ne) expérimenté(e) dans les domaines de la pédiatrie et de l'allergologie. ■