



# Allergies



Les allergies sont désormais un sujet d'actualité tout au long de l'année. Les pollens ne sont plus seulement saisonniers, leur pic d'activité commence plus tôt et s'étend sur une période plus longue – l'une des nombreuses conséquences du changement climatique.<sup>1</sup> De nombreuses personnes ignorent également que l'air dans les pièces fermées est souvent jusqu'à cinq fois plus pollué qu'à l'extérieur. Mais le pollen n'est pas le seul colocataire mal-aimé : les acariens, spores de moisissure, poils d'animaux, virus et bactéries nous mènent aussi la vie dure.

Environ

# 28 %



des Suisses<sup>1</sup> souffrent d'une maladie allergique diagnostiquée par un médecin.

L'allergie la plus courante est l'allergie au pollen.

Près de

# 20 %

des Suisses en souffrent au moins une fois dans leur vie.<sup>2</sup> Les acariens arrivent en deuxième position avec environ 6%<sup>3</sup>, suivis des allergènes des poils d'animaux provoquant des allergies respiratoires.<sup>4</sup>

## Allergènes courants dans les pièces intérieures :



**Pollens :** ils entrent dans la maison avec le vent ou en se déposant sur les vêtements



**Moisissures :** champignons libérant des spores dans l'air



**Allergènes des poils d'animaux :** ils sont provoqués par une combinaison de cellules de peau morte et de poils



**Poussière :** 18 kg de poussière s'accumulent chaque année dans un ménage moyen<sup>5</sup>



**Acariens :** les minuscules acariens, d'un quart de millimètre de long, rejettent des excréments 20 fois par jour

## Comment les allergènes affectent-ils la vie quotidienne ?

On estime que les symptômes tels que la congestion nasale et la fatigue entraînent une baisse de productivité de **11 à 40 %**.<sup>6</sup>



... déclarent que la rhinite allergique **affecte** leur **sommeil**.



... indiquent que leur rhinite allergique les rend malades **au travail, à l'école ou au quotidien**.<sup>7</sup>



... rapportent que les allergies ont un **impact négatif sur leur humeur**.<sup>7</sup>

### Comment l'organisme se «protège-t-il» contre les allergènes ?<sup>8</sup>



- L'organisme identifie des **substances** réellement **inoffensives** telles que le pollen comme étant **dangereuses** et déclenche une réaction défensive, comme dans le cas de la grippe.
- Pour protéger l'organisme, le système immunitaire produit des **anticorps** appelés **immunoglobulines E (IgE)**.
- Ces anticorps amènent ensuite certaines cellules à **libérer des médiateurs de l'inflammation** tels que l'**histamine** pour se protéger contre l'allergène.
- La libération de ces médiateurs de l'inflammation déclenche **une réaction allergique**.

<sup>1</sup> <https://www.ecarf.org/info-portal/allgemeine-allergie-infos/allergien-zahlen-und-fakten/>

<sup>2</sup> <https://www.ecarf.org/wp-content/uploads/factsheetallergien-ueberarbeitet-v3-190924.pdf>

<sup>3</sup> <https://www.allergieinformationsdienst.de/krankheitsbilder/hausstaubmilbenallergie/verbreitung.html>

<sup>4</sup> <https://www.allergieinformationsdienst.de/krankheitsbilder/tierhaarallergie.html>

<sup>5</sup> National Air Duct Cleaners Association, 2014

<sup>6</sup> Walker S et al (2007). Seasonal allergic rhinitis is associated with a detrimental effect on examination performance in United Kingdom teenagers: case-control study. Journal of Allergy and Clinical Immunology 120(2), 381-387

<sup>7</sup> Allergy UK, <http://www.allergyuk.org/downloads/Corporate%20final-haymax-report-2016-part-1.pdf>

<sup>8</sup> <https://www.ecarf.org/info-portal/allgemeine-allergie-infos/was-passiert-bei-einer-allergie-in-meinem-koerper/>