

## DE PLUS EN PLUS D'ALLERGIES ! LA FAUTE À QUOI, À QUI ?

*Une étude réalisée à l'échelle mondiale à partir de 1995 confirme cette impression que nous avons toutes et tous : les maladies allergiques sont bien en recrudescence, notamment chez les enfants et dans les pays riches. Pour expliquer cette augmentation, le monde scientifique fait de nombreuses hypothèses. La pollution, notre alimentation, le recours fréquent aux médicaments, le souci exagéré de propreté et d'hygiène des sociétés « développées » favorisent-ils les allergies ? Autant de questions qui remettent en cause des croyances bien ancrées dans nos modes de vie !*

Jeunes enfants asthmatiques, allergies alimentaires (blanc d'œuf, lait de vache<sup>1</sup>), intolérances diverses (au gluten, au lactose, ...) : la liste peut être longue de ce que l'on entend par-ci, par-là, quotidiennement. Ces « maladies » se multiplieraient-elles ? Invitée à intervenir sur ce sujet aux journées d'études 2011 de l'ACRF, le médecin allergologue Lise-Marie Vandezande de la clinique St-Luc à Bouge nous l'a confirmé : la prévalence des allergies<sup>2</sup> est en croissance dans la tranche d'âge 13-18 ans, dans nos pays occidentaux.

Une enquête auprès d'étudiants a été réalisée dans trois villes françaises en 1968, 1982 et 1995. Elle met en relief cette évolution de la prévalence : pour la rhinite allergique, on passe de 3, 8% en début de période à 28,5% en fin de période et pour l'asthme de 3,3% à 13,9%.

### Qu'est-ce qu'une allergie ?

L'allergie ou hypersensibilité est un mécanisme chimique inadapté et pathologique au cours duquel notre système immunitaire fabrique - à l'excès - des anticorps contre des protéines « jugées » nocives. On distingue deux types d'allergies : l'allergie directe, grave et qui concerne 3% de la population des allergiques et l'allergie croisée, moins grave et plus fréquente, qui découle d'une autre allergie. Lorsque, par exemple, nous sommes allergiques à la pomme, nous serons sans doute allergiques à la pêche.

Les allergies ne sont pas psychologiques, ce sont de véritables maladies, même si le stress ou les difficultés peuvent aggraver les symptômes. Les maladies allergiques sont l'asthme (90% des allergies chez l'enfant), la rhino-conjonctivite (rhume des foins), l'urticaire aiguë (qui dure 24 heures), l'eczéma de contact ou atopique (qui peut durer plusieurs jours), enfin le choc anaphylactique, qui peut entraîner une issue fatale. Ces maladies sont générées

---

<sup>1</sup> Chez l'adulte, les allergènes sont par ordre d'importance : les fruits à coque et les fruits de mer. Parmi les pollens responsables des maladies allergiques, se situent en haut de l'échelle le bouleau et ensuite les graminées.

<sup>2</sup> nombre de personnes atteintes d'une certaine maladie à un moment donné dans une population donnée, exprimé en pourcentage..

par des substances allergènes que l'on va soit inhaler (pneumallergènes : pollens, poussières) soit ingérer (trophallergènes : aliments ou boissons). D'autres types d'allergènes sévères ont été identifiés, notamment le venin d'abeille ou de guêpe.

Au passage, le docteur Vandezande<sup>3</sup> écorne quelques lieux communs : « *le tabac, s'il entraîne des maladies respiratoires, ne conduit pas au développement d'une allergie. La pollution atmosphérique provoque une perméabilité accrue des voies respiratoires. Elle a fait l'objet de nombreuses études mais celles-ci restent discordantes. L'allaitement maternel protège quant à lui contre l'apparition des maladies allergiques mais pas contre l'atopie<sup>4</sup>. Les probiotiques<sup>5</sup> également présents dans le lait maternel, permettent, le temps de l'allaitement, de protéger des allergies alimentaires* ».

Dans cette logique, on peut donc se prémunir des allergies alimentaires en consommant des probiotiques tout au long de sa vie. Chez l'enfant de moins de quatre ans, la médecine préconise deux niveaux d'intervention destinés à protéger le sujet « atteint ». Soit la non-exposition stricte à l'allergène, soit au contraire l'exposition progressive précoce censée amener une tolérance graduelle à l'allergène autour de l'âge de quatre ans.

Un amalgame fréquent consiste à confondre « intolérance » et allergie, celui –ci est aussitôt dissipé par le docteur Marie-Lise Vandezande : « *l'intolérance est toujours alimentaire et n'a absolument rien de commun avec l'allergie* ». Les intolérances, principalement au gluten et au lactose (sucre du lait)<sup>6</sup>, désignent l'inaptitude de l'estomac à digérer tel ou telle substance. L'intolérance au gluten peut entraîner la maladie coeliaque qui porte atteinte aux villosités de l'intestin grêle.

## Une enquête mondiale

L'étude internationale ISAAC<sup>7</sup> sur les facteurs de risque des maladies allergiques révèle la même évolution que l'enquête menée en France. Mais elle va plus loin en tentant d'établir les facteurs de risques de ces affections par la comparaison de groupes de population contrastés. Son questionnaire (écrit ou audio-visuel) a été conçu pour interroger deux tranches d'âges : 6-7 ans, 13-14 ans dans 56 pays sur les différents continents, dans 41 langues. La première phase (I) qui s'est déroulée de 1992 à 1995 établit des chiffres de prévalence à travers le monde. La phase II a consisté à rechercher les facteurs de risques et la prise en charge médicale. La phase III, à partir des années 2000, a mis en exergue l'évolution de la prévalence des allergies, en répétant le protocole de la phase I dans les mêmes zones géographiques. Les résultats de chacune des phases sont très divers selon les régions. Le taux d'asthme allant de 30 à 35% en Nouvelle-Zélande, Royaume-Uni et Australie, alors qu'il se stabilise à moins de 5% en Chine, Russie et Inde.

Pourquoi de telles différences ? Pour établir un début de réponse, il faut procéder par élimination. Schématiquement, il y a deux facteurs possibles : le facteur génétique et le facteur environnemental. La piste du génétique (le terrain familial) est écartée d'emblée car aux Etats-Unis où diverses races cohabitent les observations sont homogènes. Reste donc l'environnement, et ses allergènes. De la phase I à la phase III de

---

3 "Les allergies", Vandezande Lise-Marie, intervention réalisée lors d'un atelier des Journées d'Etude ACRF 2011, le 15 octobre 2011.

4 L'atopie est un terrain particulier qui favorise le développement des allergies chez un individu qui possède un certain bagage génétique.

5 Micro-organismes vivants tels les levures ou les bactéries.

6 Parmi d'autres intolérances : celle aux sulfites, présents dans le vin.

7 *International study of asthma and allergies in childhood*, voir : [http://lara.inist.fr/bitstream/handle/2332/1327/INSERM\\_asthme\\_annexes.pdf?sequence=3](http://lara.inist.fr/bitstream/handle/2332/1327/INSERM_asthme_annexes.pdf?sequence=3)

cette enquête, y-a-t-il eu des modifications significatives de l'environnement qui expliqueraient la présence de nouveaux allergènes soit à l'intérieur de l'habitat (acariens, plantes d'ornement exotiques, moisissures par défaut courant de ventilation, excès d'isolation...) soit en dehors de l'habitat (nouveaux pollens, nouvelles essences ornementales) ? Notre exposition grandissante aux additifs et aux conservateurs peut également fournir une explication, de même que le recours exagéré aux antibiotiques, aux vaccinations et aux antipyrétiques<sup>8</sup>.

## Un mode de vie plus naturel

Au début du XXe siècle, l'autrichien Rudolf Steiner crée une doctrine, l'anthroposophie, qui vise à relier l'Homme à la nature et aux mondes spirituels. L'agriculture bio-dynamique et les écoles Waldorf sont issues de cette pensée qui préconise de restreindre au maximum l'usage des antibiotiques, des antipyrétiques, des vaccins et des additifs alimentaires, notamment. Bref, de privilégier un mode de vie plus naturel.

Afin de mettre en évidence les facteurs favorisant les allergies, une expérience a été menée auprès de deux échantillons de jeune public. Un premier public d'enfants vivant dans leur famille selon la philosophie Steiner (une moitié vivant à la campagne et l'autre moitié vivant en ville) et un deuxième public d'enfants, dit de contrôle (lui-même divisé entre ruraux et urbains). Les résultats sont significatifs : 13% de symptômes allergiques dans le premier groupe (qui possède en outre plus fréquemment des animaux) et 25% dans le second. 24% d'atopie dans le premier et 34 % dans le second. La preuve par neuf ? Avoir un mode de vie, une alimentation et une médecine plus naturels permet bel et bien de se prémunir un tant soit peu des allergies.

## Trop d'hygiène

En plus de tous ces paramètres avec lesquels il faut compter dans l'analyse du phénomène de recrudescence des allergies, les scientifiques pointent l'hyper-hygiène cultivée dans notre monde riche et moderne. Le culte que nous vouons au nettoyage et à la désinfection nous rendrait malade ! ? Voilà bien un paradoxe de nos sociétés dites « développées ». Mieux lotis pour prévenir la maladie ou nous soigner, nous serions en revanche démunis pour lutter contre les bactéries et allergènes. Etonnant, et pourtant cela s'explique.

Depuis plusieurs décennies, nous - surtout les femmes- recevons une éducation relative à l'hygiène de la maison et aux soins du corps assez doctrinale. La parfaite ménagère, comme on disait dans le temps, se doit de (faire) tenir sa maison propre et belle. Souvenez-vous du « samedi », celui que l'on passe à récupérer les sols et les meubles. Voyez les lessives devenues quasi quotidiennes et les ablutions corporelles journalières : elles sont inscrites dans nos consciences comme des tâches incontournables. Signe de cette mentalité : l'espace réservé à la salle de bains dans une maison moderne est toujours plus grand, plus beau, mieux équipé. Ces canons de propreté n'ont d'ailleurs pas échappé aux géants de l'industrie des produits d'entretien (Unilever et compagnie) qui dépensent allègrement des milliards de dollars en publicité pour nous culpabiliser et nous persuader d'acheter leurs produits synthétiques. Produits qui bien entendu sont censés nous faciliter le travail et faire de nous des êtres « fréquentables ».

Du coup, nous lavons, lessivons, désodorisons, désinfectons notre intérieur et nos objets de manière quasi obsessionnelle. En éliminant les salissures, nous écartons également les bactéries, les moisissures, les acariens

---

<sup>8</sup> médicaments destinés à combattre la fièvre.

au contact desquels notre organisme peut améliorer sa résistance générale et son immunité. Résultat : notre immunité baisse et nous ne sommes plus à même de lutter naturellement contre les allergènes.

C'est la conclusion du Docteur Vandezande qui n'hésite pas à affirmer qu'il ne « *faut pas se laver tous les jours. Ce n'est pas l'eau qui est mauvaise, mais le savon. Celui-ci élimine la couche protectrice naturelle de notre peau, la rendant ainsi plus vulnérable* ».

Dans les pays du Sud, moins riches et moins « équipés », le recours systématique aux médicaments et l'hygiène excessive n'ont pas cours. Le contact avec les animaux est permanent, de même qu'avec la terre et les végétaux. Les méthodes agricoles y sont plus propres aussi (mais pour combien de temps encore ?). Est-ce la conjonction de ces paramètres qui diminue la prévalence des allergies dans ces coins du monde ? Il n'y a pas de hasard, les résultats des enquêtes sont là et doivent alimenter notre réflexion. Nos modes de vie, en plus d'être extrêmement polluants et insoutenables en termes de ressources disponibles, font également des dégâts en terme de santé publique : stress, dépression, cancer, stérilité, perturbations endocriniennes, et allergies. Jusqu'où irons-nous ?

## Réagissons

Au-delà de la réflexion, ce constat avéré demande une réaction de notre part. Concernant les allergies, nous avons très facilement la possibilité de sortir de nos automatismes : notamment en utilisant des produits d'entretien écologiques, et pourquoi pas en les fabriquant nous-mêmes. Nous savons à quel point les produits de nettoyage chimiques sont agressifs pour nos canalisations, l'air que nous respirons dans la maison, notre peau, nos muqueuses et l'environnement. Changeons-en ! Lors de la journée Environnement<sup>9</sup> réalisée par l'ACRF le 10 octobre dernier, un atelier d'initiation à la fabrication de produits d'entretien écologiques était organisé et donné par le Réseau Eco-consommation.<sup>10</sup>

Visiblement, il nous faut aussi faire la guerre à l'excès de propreté et de brillance exigée dans nos maisons. Laissons entrer et s'installer les bonnes bactéries dans notre environnement intime, nous n'en tirerons que profit pour notre santé et nos temps libres : à bas le récurage et le nettoyage minutieux voire maniaque de tout ce qui nous entoure. L'hygiène corporelle sera elle aussi remise en question : faut-il prendre un bain ou une douche tous les jours ? Eh bien, non ! Une toilette au lavabo qui exige moins d'eau est tout aussi opportune et ne visera que les parties du corps souillées. Notre peau qui est un formidable rempart contre les agressions microbiennes nous dira merci et pourra enfin jouer son rôle de protection. Apprenons à nos enfants à économiser l'eau et libérons-les des ablutions forcées !

Sur le plan collectif, notre mouvement de femmes peut à son tour agir et prôner le retour à la raison en terme d'hygiène. Mais pas seulement. Engagée dans une réflexion sur la publicité depuis les journées d'étude 2011, l'ACRF commence à dessiner les réels contours des manipulations du discours publicitaire et de ses effets sur nos comportements : achats compulsifs, frustrations, suralimentation, demandes de crédits, dépenses déraisonnables. En termes d'hygiène et de beauté (féminine et masculine), les slogans rivalisent d'ingéniosité pour nous faire désirer et ensuite acheter des produits synthétiques qui, en fin de compte, découpent notre peau et polluent notre corps en traversant nos pores. Méfions-nous des standards véhiculés par la publicité qui la plupart du temps ne correspondent pas à nos besoins. Tout ce marché concourt à enrichir des multinationales sans scrupule dont l'unique objectif est évidemment de vendre. En tant que mouvement d'éducation permanente, il est de notre devoir d'aider les femmes à garder le sens critique.

---

<sup>9</sup> Journée de clôture de la seconde édition du projet environnement de l'ACRF « J'agis pour mon environnement. Mille et un trucs et astuces ».

<sup>10</sup> Réseau Eco-consommation : <http://www.ecoconso.be/-Hygiene-et-cosmetiques>

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie  
soient diffusées et reproduites ;  
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

