

# Quel lien entre asthme et allergies ?

Publié le 16/05/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Comprendre l'asthme allergique

L'asthme allergique a la particularité d'être déclenché par un **élément allergène** (pollen, acarien, moisissure, poils d'animaux, allergie alimentaire...). L'asthme révèle une **cause allergique** chez 50% des adultes et 80% des enfants<sup>1</sup>. Une allergie se déclare lorsque le système immunitaire identifie un élément extérieur comme allergène. Lorsque l'organisme rencontre de nouveau cet élément, les **réactions allergiques** se déclenchent. Dans le cas de l'**asthme allergique**, il s'agit d'un **rétrécissement des bronches** qui entraîne des difficultés respiratoires.

## Des facteurs environnementaux aggravants

Environ 70% des enfants dont les deux parents sont allergiques développent eux-mêmes une allergie<sup>2</sup>. Cependant, les **facteurs environnementaux** jouent également un rôle décisif dans le **déclenchement de l'allergie** et de son évolution vers des **manifestations telles que l'asthme allergique** :

- la pollution extérieure : les gaz d'échappement et les particules fines irritent les voies respiratoires et augmentent le pouvoir allergisant des pollens,
- la pollution intérieure : acariens, moisissures, phanères...
- la fumée de tabac,
- le manque d'aération de l'habitation.

## Les signes à surveiller

En moyenne, une personne allergique attend 7 ans avant de **consulter un professionnel de santé**<sup>3</sup>. Cette période de latence peut entraîner une **aggravation des manifestations allergiques**, jusqu'à l'asthme allergique. Certains signes doivent vous encourager à vous tourner vers un spécialiste :

- toux nocturne,
- rhinites chroniques,
- difficultés respiratoires lors de l'effort,
- respiration sifflante.

## Limiter la présence d'allergènes dans son environnement

Si la **consultation d'un professionnel de santé** reste incontournable, il est également essentiel d'adopter certains réflexes dans votre vie quotidienne afin de **minimiser votre exposition aux allergènes**. Pour limiter les allergènes présents dans votre **environnement extérieur** :

- Aérer son logement de préférence le soir, ou après la pluie, périodes pendant lesquelles les pollens sont moins présents dans l'air.
- Se laver les cheveux avant de se coucher pour éliminer les pollens.
- Surveiller le calendrier pollinique et éviter de sortir pendant les pics de pollens.

Pour limiter les allergènes présents dans votre **environnement intérieur** :

- Laver régulièrement le linge de maison (rideaux, draps...).
- Eviter le contact avec des chiens ou des chats.
- Stocker les produits chimiques à l'extérieur (produits d'entretien, peintures...).

[Découvrez notre article sur les allergies.](#)



Allercétine+

NOUVELLE FORMULE - Une solution naturelle pour aider à limiter les désagréments printaniers

[En savoir plus](#)

<sup>1</sup>Raffard M., Partouche H. Allergologie en pratique. EMC (Elsevier Masson SAS, Paris), Traité de Médecine Akos, 2-0093, 2008. <sup>2</sup>Traité d'allergologie page 345. <sup>3</sup>Demoly P et al. L'offre de soins en allergologie en 2011. Revue française d'allergologie. 51 (2011) 64-72.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**Ces articles pourraient vous intéresser**



1. Catégorie Système immunitaire ,

## Comment préserver son système immunitaire ?

10/11/2020  
3 minutes de lecture

En hiver, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à booster votre système immunitaire.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Système immunitaire ,

## Les hypersensibilités, une intolérance du système immunitaire

05/04/2017  
3 minutes de lecture

On observe une hausse des hypersensibilités en France. Acariens, pollens, moisissures, aliments, nombreux sont les allergènes responsables chez certaines personnes de manifestations physiques désagréables.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Système immunitaire ,

## Agir sur le système immunitaire pour éviter les allergies saisonnières

26/04/2020  
2 minutes de lecture

Certaines périodes de l'année, l'hiver et le printemps en particulier, sont favorables aux allergies saisonnières. Agissez sur votre système immunitaire pour mieux résister.

[Lire la suite](#)