

L'URTICAIRE

Qu'est-ce que c'est ?

L'**urticaire** est une inflammation de la peau, se manifestant par des plaques rouges et gonflées qui démangent plus ou moins fortement. Il en existe 2 principales formes :

- **Aiguë**, c'est-à-dire d'une durée de moins de 6 semaines : une cause est souvent identifiée
- **Chronique**, c'est-à-dire d'une durée de plus de 6 semaines : une cause est rarement identifiée

Dans les 2 cas, une cause allergique n'est pas très fréquente. Dans la majorité des cas, l'urticaire est due à :

- Une pseudo-allergie, ou intolérance, par ingestion de **substances riches en amines biogènes ou histaminolibératrices** :

Aliments : Blanc d'œuf ; Boissons alcoolisées fermentées ou distillées : bière, liqueur de noisette, vin (surtout rouge ou mousseux), vin de noix ; Charcuterie de viande crue : foie de porc, jambon, lard, salami, saucisson, toute charcuterie emballée ; Chocolat et cacao ; Fromages fermentés : camembert, emmenthal, fondue, gouda, parmesan, roquefort ; Fruits : agrumes, ananas, bananes, cacahuète, fraises, noisette, noix ; Graines : sésame ; Légumes : aubergine, choucroute, choux, épinards, tomates ; Poissons et fruits de mer : crustacés, sardine, saumon, thon, tout ce qui est en conserve/séché/fumé

Additifs alimentaires : Colorants : amarante (E 123), azorubine (E 122), brun HT (E 155), jaune orange (E 110), pigment rubis (E 180), rouge alura (E 129), rouge de cochenille (E 124), rouge 2G (E 128), tartrazine (E 102) ; Conservateurs : acide benzoïque (E 210) et ses dérivés (E 211-217), acide sorbique et sorbate (E 200-203), anhydride sulfureux et sulfites (E 220-228), enzymes (ex : lysozyme : E 1105) ; Exhausteurs de goût : acide glutamique et glutamate (E 620-625)

Certains médicaments histamino-libérateurs, comme certains antibiotiques (ex : colimycine, vancomycine), les opiacés (morphine, codéine, etc), les produits de contraste iodés. Aussi certains médicaments modifient le métabolisme et provoquent des symptômes d'allergie (aspirine et autres anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène et le diclofénac).

- Le **contact** avec une substance irritante, comme l'ortie, les méduses, certaines chenilles
- Un **facteur physique**, comme le frottement (aussi appelé dermatographe), la chaleur, un effort physique, une émotion forte
- Une **maladie générale**, telle une infection surtout virale, une maladie auto-immune, une maladie hématologique

En cas d'allergie, l'urticaire est la manifestation la moins grave de l'allergie généralisée, appelée anaphylaxie. Les **allergènes** peuvent être très variés :

- **Aliments** : cacahuète, noisette, pêche, thon, crevette, sésame, lait, etc
- **Médicaments** : pénicilline et autres antibiotiques, entre autres
- **Animaux** : chat, chien, cheval, perruche, etc
- **Piqûre d'insecte** : abeille et guêpe surtout
- **Plantes** de toute sorte (arbres, graminées, herbacées)
- **Contact avec un produit** cosmétique (conservateurs surtout), un produit de nettoyage (conservateur surtout), des aliments (fruits, etc)

Comment fait-on le diagnostic ?

L'**aspect de la peau** et les symptômes sont en général évocateurs d'une urticaire, et la biopsie cutanée n'est le plus souvent pas utile.

Selon les symptômes présentés et votre état de santé, un bilan plus ou moins large sera réalisé. Si une piste potentiellement allergique est plausible, un bilan par **tests cutanés** peut être réalisé, ou par test sanguin (**recherche d'IgE spécifiques**). Pour les substances provoquant de l'urticaire au contact, un **test d'application** sur la peau peut être réalisé selon le produit. Les causes dites physiques peuvent aussi être recherchées en reproduisant le contexte supposé responsable de la réaction.

La plupart du temps une origine allergique n'est pas suspectée, et le lien chronologique avec un facteur déclenchant permet de limiter les investigations. Dans les formes chroniques, un **bilan sanguin** pour vérifier votre état de santé est souvent réalisé, voire plus selon votre état de santé et les autres symptômes en lien avec l'urticaire.

Quels traitements sont possibles ?

Bien que pas dangereuse, l'urticaire peut fortement impacter sur la qualité de vie (troubles du sommeil, fatigue, gêne liée aux symptômes), avec retentissement sur la vie professionnelle (présentisme ou absentéisme) et sur la vie privée. Un traitement est donc important.

Si une cause a été identifiée, **son traitement ou son éviction** sont prescrits, en fonction de ce qui est responsable de l'urticaire.

Si ce n'est pas possible, pas suffisant, ou si aucune cause n'a été identifiée, la prise d'**anti-histaminiques** est alors la base du traitement. Ils sont administrés par la bouche, 1 à 4 fois par jour selon le produit et vos besoins. S'ils ne suffisent pas, l'ajout d'autres médicaments est possible. On évite, dans la mesure du possible, l'administration de cortisone par voie générale en raison de ses potentiels effets secondaires sur le long terme (diabète, hypertension artérielle, prise pondérale, ostéoporose, cataracte, etc).

Prendre soin de sa peau est utile dans tous les cas (cf document dédié).

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet www.immunologie-allergologie-paiano.ch, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.