

### Qu'est-ce que c'est ?

Les **mesures d'éviction**, sous-entendu d'**éviction des allergènes**, sont des habitudes à prendre qui peuvent soulager voire résoudre votre allergie, en évitant d'entrer en contact avec la ou les substances qui vous posent problème. Ceci ne signifie pas que votre allergie sera guérie, mais que vous n'en ressentirez plus les manifestations, si l'éviction est suffisamment importante.

### A quoi servent les mesures d'éviction ?

Si on compare le système immunitaire à une armée, on peut dire que par ce moyen, on évite qu'elle ne se batte contre ce qu'elle considère, à tort, comme un ennemi. Ainsi, si elle ne se bat pas, il n'y a pas de symptômes d'allergie. Donc moins il y a d'ennemis, moins elle se bat, même si l'absence totale de combat n'est pas atteinte. Ainsi, moins elle se bat, moins il y a de symptômes et par conséquent moins il y a besoin de médicaments.

### Comment se font les mesures d'éviction ?

Toutes ces mesures ont le même but : éviter l'allergène. Elles se pratiquent différemment selon la voie par laquelle on entre en contact avec l'allergène. A titre indicatif :

- **Les allergènes qui volent dans l'air** : le but est d'éviter leur source (poussière pour les acariens, activités en plein air par beau temps pour les pollens, lieux où se trouvent les animaux domestiques, etc)
- **Les allergènes que l'on mange** : le but est de les identifier pour ne pas les manger (connaître dans quels plats ils se trouvent, et en cas de doute demander à la personne qui a préparé le plat s'il contient l'allergène que vous ne supportez pas, lire les étiquettes des plats / aliments pré-emballés)
- **Les allergènes que l'on touche** : le but est de les identifier pour que la peau n'entre pas en contact avec (connaître les objets et produits dans lesquels ils se trouvent, mettre des gants si le contact est inévitable, lire les étiquettes des produits utilisés)
- **Les médicaments et autres substances à usage médical** : afin de ne pas prendre ou recevoir ce à quoi vous êtes allergique, il faut porter sur vous en permanence votre passeport d'allergie, et informer le personnel de santé (médecin, dentiste, pharmacien, infirmière, ambulancier, etc) de votre allergie. Il faut aussi éviter l'automédication.

Plus de détails sont décrits dans les documents relatifs aux mesures d'éviction spécifiques à certains allergènes.

### Quels sont les risques des mesures d'éviction ?

Le principal inconvénient est que les mesures d'éviction peuvent paraître contraignantes au début, puis deviennent en général une habitude intégrée au quotidien, avec le temps.

Si du matériel doit être acheté (housses anti-acariens, par exemple), des frais sont le deuxième inconvénient. Certaines assurances remboursent, au moins en partie, les accessoires nécessaires à éviter les allergènes.

Il est faux de penser que l'éviction des allergènes suffit toujours à être tranquille, une exposition accidentelle pouvant toujours survenir. C'est pourquoi les mesures d'éviction ne

dispensent pas de garder avec soi la trousse d'urgence que votre médecin vous a prescrite.

**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](http://www.immunologie-allergologie-paiano.ch)**, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.