

Sont considérées comme **allergènes de contact** toutes les substances provoquant une allergie par contact direct sur la peau. Il peut se produire un eczéma, une urticaire, une photoallergie (allergie de contact survenant uniquement après exposition solaire).

Pour éviter d'entrer en contact avec les allergènes de contact que vous ne supportez pas, les **mesures d'éviction** suivantes sont **utiles et complémentaires aux traitements prescrits par votre médecin**. Le but de ce document est de vous donner des pistes pour vous protéger des allergènes qui vous posent problème tout en altérant le moins possible votre qualité de vie.

### Eviter le contact avec l'allergène :

- **Vérifier la composition des produits utilisés** en lisant l'étiquette. A noter qu'il y a souvent plusieurs noms pour une même substance, liste qui vous sera remise par votre allergologue ou dermatologue au cas par cas.
- **Connaître les principaux produits pouvant contenir l'allergène** (cf liste des localisations typiques des allergènes de contact).
- En cas de doute, faire un **test d'usage** (uniquement pour les produits cosmétiques) : appliquer le produit sur une petite zone (environ 2 cm de diamètre) au niveau du pli du coude, 2 fois par jour pendant 7 jours.

### Si l'éviction de l'allergène est impossible :

- **Porter des gants en vinyle ou en coton**, selon les recommandations de votre médecin (le type de gant dépend de l'allergène et de l'état de votre peau)
- **Si l'objet est en métal, le recouvrir de plastique** ou autre pour éviter le contact direct avec la peau ou le tenir avec un tissu ou autre objet.

Exceptionnellement, certaines personnes ne tolèrent pas l'ingestion de minimes quantités de certains allergènes qui se trouvent un peu partout, comme le nickel. Dans ce cas de figure rare, après confirmation de ce type d'allergie, le médecin fournit la liste des aliments et ustensiles de cuisine à éviter. Dans ce document, les aliments sont mentionnés par rapports aux allergies lors de contact avec la peau, en milieu professionnel par exemple.

### Localisations typiques d'allergènes de contact : (non exhaustif)

- **Métaux**  
Tous : implants en alliage métallique, objets métalliques.  
Quelques spécificités : Chrome : ciment, cuir, pièces de monnaie ; Cobalt : ciment, cuir ; Nickel : bijoux fantaisie, bijoux en or gris, boîtes de conserve, montures de lunettes, pièces de monnaie, rasoirs
- **Agents de vulcanisation du caoutchouc**  
Tous : objets en caoutchouc (bandages élastiques, chaussures, gants, jouets, masques, poignées, préservatifs, tuyaux, vêtements élastiques...).
- **Colles**  
Tous : adhésifs, colles, encre, sparadraps, vernis  
Quelques spécificités : Colophane : cires dépilatoires, maquillage, papier dont journaux, pesticides, savons ; Résines époxy : monture de lunettes, poches de stomie

- **Colorants**

Tous : colorations de textiles, peintures, teintures

Quelques spécificités : PPD : colorations capillaires foncées, encre noire, objets en caoutchouc noir, tatouages éphémères, textiles ou cuirs teints en noir ; IPPD : objets en caoutchouc foncé (bandages, bottes, gants, masques, poignées, pneus, tuyaux...)

- **Conservateurs et antioxydants**

Tous : conservateurs d'aliments, de cosmétiques, de médicaments, de produits industriels (détergents, peinture, savons...), désinfectants...

Quelques spécificités : Formaldéhyde : aliments contenant des conservateurs, apprêts textiles, cosmétiques, déodorants, pesticides, produits rincés, savons ; Kathon CG : adoucissants, écrans solaires, lingettes nettoyantes, peinture et vernis pour bois, produits pour cheveux ; Méthylidibromoglutaronitrile : adoucissants, lingettes nettoyantes, papier toilette, produits rincés, serviettes hygiéniques ; Parabens : aliments (confiserie, conserves, sauces, sirops...), cosmétiques, pansements, produits d'hygiène dentaire, traitements topiques

- **Emulsifiants**

Tous : crèmes, détergents.

Quelques spécificités : Lanoline : graisses, lotions, peintures, produits d'entretien de la laine et du cuir, shampoings, sparadraps

- **Fragrances = parfums**

Tous : aliments (chewing gum, desserts glacés, sucreries...), cosmétiques parfumés, produits parfumés (adoucissants, bougies, désodorisants, encens, produits de nettoyage, ...), produits pharmaceutiques parfumés (aromathérapie, produits dentaires, traitements topiques...).

- **Filtres solaires**

Tous : écrans solaires

- **Plantes et animaux**

Toutes : produits à base de plante ou animaux

Quelques spécificités : Lactones sesquiterpéniques : cosmétiques avec extraits végétaux d'astéracées / frullaniacées / lauracées / magnoliacées

- **Médicaments topiques**

Tous : médicaments topiques.

Quelques spécificités : Benzocaïne : médicaments pour la toux / le mal de gorge

## Choisir ses occupations

- **Métier et loisirs** : l'idéal est de choisir des activités qui ne vous mettent pas en contact avec le ou les allergènes que vous ne supportez pas... sans pour autant renoncer à ses passions ! Il peut être utile de discuter avec votre allergologue des risques des activités envisagées.

## Porter avec soi la trousse d'urgence prescrite par votre médecin

- **Selon les manifestations de votre allergie, votre médecin vous a prescrit un traitement** contre les plaques rouges, les démangeaisons et la sécheresse de la peau, car les mesures d'éviction décrites dans ce document peuvent ne pas suffire à éviter les allergènes que vous ne supportez pas.

**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.