

Traiter une allergie alimentaire par la désensibilisation



On vous a proposé ce traitement pour tenter de diminuer une allergie que vous avez à un ou plusieurs aliments. Cette fiche vous explique comment cela se passe et ce que vous devez faire.

Quel est le but du traitement ?

Il vise à vous permettre de manger une certaine quantité de l'aliment auquel vous êtes sensible sans causer une réaction allergique. Vous seriez ainsi protégé en cas de contact accidentel avec l'aliment. Vous pourriez peut-être même le reprendre complètement dans votre alimentation.

En quoi consiste le traitement ?

Vous allez prendre, tous les jours, de petites doses de l'aliment qui cause l'allergie (allergène). Ces doses vont augmenter peu à peu.

Petit à petit, votre corps va apprendre à tolérer l'aliment sans faire de réaction allergique.

Ce traitement s'appelle l'immunothérapie orale ou la désensibilisation alimentaire.

Pendant toute sa durée, vous serez suivi de près par votre équipe de soins.

Y a-t-il des risques ?

Durant la désensibilisation, vous aurez sans doute des réactions allergiques. Celles-ci devraient être légères et se limiter à la bouche et à l'estomac. Le médecin pourrait vous proposer de prendre des médicaments avant chacune de vos doses pour les éviter. Vous pourrez en parler avec lui.

Des réactions plus importantes pourraient toutefois se produire. Il faut donc bien savoir utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine (ex. : EpiPen, Allerject).

Quelle est la durée du traitement ?

Chez l'adulte, l'allergie ne disparaît jamais complètement. Pour que votre corps continue de ne pas réagir à l'aliment ciblé, il faudra que vous en preniez de petites doses toute votre vie, chaque jour ou tous les deux ou trois jours. Toutefois, au bout de 3 ans, une protection permanente peut s'installer. Cela diminue la gravité des réactions même après l'arrêt des doses.

Comment se déroule le traitement ?

> Vous voyez d'abord un allergologue. À l'aide d'un test sur votre peau (cutané) et d'une prise de sang, il confirme l'allergie alimentaire.



- > Ensuite, on cherche à partir de quelle quantité votre corps fait une réaction allergique à l'aliment. Cela s'appelle un test de provocation. Il consiste à vous donner des doses croissantes de l'aliment. Dès qu'il y a une petite réaction, on arrête. Ce test permet de déterminer les doses que vous devez prendre durant le traitement.
- > Votre médecin établit avec vous l'objectif de la désensibilisation. Par exemple : pouvoir manger du gâteau qui contient des œufs ou pouvoir voyager en Asie sans craindre de tomber sans le savoir sur un plat qui contient des arachides. Cet objectif permet de décider jusqu'où on essaie de vous désensibiliser.
- > Vous partez ensuite chez vous et vous prenez vos premières doses. Ce sont souvent de petites quantités déterminées de l'aliment en question (ex. : le quart d'une arachide, un certain nombre de grammes d'un gâteau fait avec 4 œufs, un certain nombre de millilitres de lait dilué dans de l'eau).



Vous devez prendre la même dose tous les jours jusqu'à votre prochain rendez-vous de suivi. À chaque rendez-vous, la dose sera augmentée en fonction de votre tolérance.

Comment prendre les doses?

- > Prenez vos doses tous les jours à la même heure.
- > Prenez-les avec un repas ou une collation.
- > Restez éveillé pendant 1 heure après la prise d'une dose pour surveiller si vous faites une réaction allergique.

Quelles précautions dois-je prendre?

Avant et après la prise d'une dose, il faut éviter certaines choses qui pourraient vous rendre plus sensible à l'aliment. Vous risqueriez d'avoir des réactions allergiques plus fortes que d'habitude ou de réagir à une dose normalement tolérée.

6 heures avant et 2 heures après une dose :

- Ne prenez pas d'alcool.
- Ne prenez pas d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (ex. : Advil, Naproxen, aspirine).

1 heure avant et 2 heures après une dose :

- Ne faites pas d'activités qui augmentent la température et le rythme du cœur : sport, monter vite des escaliers, rapports sexuels, etc.
- Ne prenez pas de douches chaudes.
- Ne prenez aucun des aliments auxquels vous êtes allergique.

Le manque de sommeil peut aussi vous rendre plus sensible à l'aliment. Faites attention de dormir suffisamment.

Si vous êtes malade (rhume, grippe, diarrhée, vomissement ou autre) ou si vous faites plus de 38,5 °C, (101,3 °F) de fièvre :

- Diminuez les doses de moitié pendant toute la période où vous êtes malade.
- Reprenez les doses normales 24 heures après que les symptômes ont disparu.
- Si les symptômes durent plus de 5 jours, appelez votre équipe de soins.

Quels signes dois-je surveiller?

Réaction allergique faible. Cela peut être un mal de ventre ou des picotements autour de la bouche ou dans la gorge qui durent moins de 30 minutes.

Ayez toujours avec vous des antihistaminiques (ex. : Reactine, Claritin, Blexten, Rupall, Aeries). Ils pourront vous soulager.

N'arrêtez pas de prendre vos doses. En cas de doute, diminuez les doses de moitié et contactez la Clinique d'immuno-allergie.

Réaction allergique plus importante. Vous devez toujours avoir **2 auto-injecteurs d'épinéphrine**. Utilisez-en un tout de suite si vous avez des symptômes d'allergie :

- difficulté à respirer, toux
- respiration sifflante
- difficulté à avaler votre salive
- étourdissement
- urticaire sur tout le corps
- vomissements ou diarrhées

En cas de doute, n'hésitez pas à utiliser l'auto-injecteur. Si les symptômes ne passent pas ou s'aggravent, utilisez le 2^e injecteur et appelez le **9-1-1** ou faites-vous conduire tout de suite à l'urgence.



Assurez-vous que vos amis et votre famille savent reconnaître les signes d'une réaction allergique et utiliser l'auto-injecteur au besoin.



À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Vous pouvez appeler la Clinique d'immuno-allergie, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.

> **514-890-8000, poste 21542**

(vous pouvez laisser un message sur la boîte vocale des infirmières)

> **514 890-8231 (secrétariat)**

En dehors des heures d'ouverture, pour toute question liée à votre santé, vous pouvez appeler une infirmière à la ligne Santé Patient CHUM.

> **514 890-8086**

Ce service est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca