

## **Allergies :**

### **Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'allergie est la quatrième maladie planétaire.**

En 2010, près de la moitié de la population mondiale pourrait être concernée par l'allergie. En France, c'est déjà le cas pour une personne sur cinq ! Dans un cas sur deux, il s'agit de problèmes respiratoires. Loin d'être anodines, ces maladies peuvent réellement handicaper la qualité de vie des patients. Selon une étude conduite sur plus de 3 600 patients en France, au Royaume-Uni, en Allemagne, en Italie, en Espagne et aux Etats-Unis, la gêne occasionnée par cette maladie n'est pas toujours vécue de la même manière.

### **La congestion nasale reste le plus gênant**

La gêne au cours du printemps et de l'été est prédominante dans tous les pays, mais c'est en France qu'elle est la plus importante (92 %) loin devant le Royaume-Uni (67 %) ou l'Allemagne (80 %). La gêne est présente toute l'année aux Etats-Unis, au Royaume-Uni, en France et en Allemagne chez une personne sur quatre environ, alors que 64 % des Espagnols et 49 % des Italiens déclarent ne souffrir qu'au printemps.

Cette saisonnalité se retrouve dans l'origine des symptômes. Les allergies en plein air, ou rhinites allergiques saisonnière, sont le cause numéro un de symptômes dans les cinq pays, suivi des allergies en intérieur, ou rhinites allergiques pérennes. Les allergies dues aux allergènes extérieurs tels que les pollens d'arbres, de graminées ou d'herbacées sont les plus fréquentes dans tous les pays : 94 % aux USA, 90 % au Royaume-Uni, 82 % en Italie, 80 % en France, 73 % en Allemagne et 63 % en Espagne. Les allergènes d'intérieurs (moisissures, poussières, acariens) n'arrivent qu'en seconde position, affectant davantage les Américains (68 %) et les Français (63 %) que les Italiens (34 %). Les Américains (35 %) et les Français (30 %) sont encore les plus sensibles aux animaux loin devant les Espagnols (27 %).

### **Des symptômes plus sévères le matin**

Bien que les patients souffrent tout au long de la journée, le matin est le pire moment pour la majorité d'entre eux. Ainsi, les allergiques italiens et espagnols ont le plus fréquemment désigné le matin comme étant le moment de la journée où les symptômes de l'allergie étaient les plus sévères (au réveil ou à d'autres heures de la matinée).

En France, 58 % des personnes interrogées ont répondu que le matin était le moment de la journée où les symptômes de l'allergie étaient les plus forts, 48 % pour cent en Allemagne et 46 % pour cent au Royaume-Uni. Enfin, 39 % des sondés en Espagne signalent des symptômes sévères au réveil. En Italie et en France, environ un tiers des personnes donnait la même réponse. Les symptômes comprennent l'obstruction nasale, la démangeaison des yeux, les éternuements, des larmoiements, des céphalées, une toux, des démangeaisons du nez, des oreilles ou du palais... Les Français et les Espagnols détiennent le record des éternuements.

Ces réveils difficiles pourraient s'expliquer par des variations circadiennes (changements biologiques dont le rythme est calé sur une journée) ou par des concentrations de pollens plus importantes le matin.

### **Des semaines gâchées par l'allergie !**

Mais ces symptômes et leur impact ne se cantonnent pas aux premières heures de la journée. Mal reposés, les sujets allergiques ont du mal à se concentrer ou à se sentir énergiques ou motivés. Aux USA et au Royaume-Uni, une personne sur trois exprime sa frustration de se sentir "en dehors de la vraie vie". Ce sont les Français qui se plaignent d'être les plus fatigués (59 %).

En France, la prévalence et la sévérité de la souffrance due aux allergies sont modérées par rapport à celles des autres pays étudiés. Le printemps est la saison durant laquelle les allergiques souffrent le plus (92 %), devant l'été (59 %), l'automne (43 %) et l'hiver (34 %). Dans 8 cas sur 10, il s'agit d'une allergie due à un allergène extérieur. La gêne liée à l'allergie s'exprime sur plusieurs semaines : De 6 à 30 semaines pour la moitié des personnes interrogées, moins de 6 semaines pour 39 % et plus de 31 semaines : 12 %.

Les symptômes les plus fréquents sont les éternuements (81 %), les démangeaisons des yeux ou larmolements (72 %) et les écoulements nasaux (67 %). Mais ce qui gêne le plus nos compatriotes, c'est que leur sommeil soit perturbé par ces symptômes, en particulier la gêne respiratoire. Parmi les personnes interrogées, 41 % ne dorment pas suffisamment pour être reposés le matin ; 40 % éprouvent des difficultés à dormir ; 44 % ne se sentent pas reposés dans la journée et 29 % ronflent.

Vis-à-vis des traitements contre l'allergie, les attitudes diffèrent. Si une large majorité de Français utilise un médicament prescrit par le médecin pour se soigner, une personne sur trois ne se traite pas et estime prendre les mesures suffisantes pour gérer son allergie.

Les Américains se plaignent de leur allergie le plus longtemps au cours des 12 derniers mois : 31 % déclarent avoir souffert plus de 31 semaines par an, 19 % de 16 à 30 semaines. Les Italiens et les Espagnols apparaissent comme ceux qui souffrent le moins longtemps : 72% des Espagnols et 56% des Italiens n'ont été gênés que pendant 1 à 5 semaines. Les autres pays tels que le Royaume-Uni, France, Allemagne, se situent entre ces deux extrêmes.

Si vous aussi, vous souffrez de l'allergie. Sachez que des solutions vous permettront de mieux vivre au quotidien. Pour respirer de nouveau à pleins poumons, découvrez nos conseils et n'hésitez pas à décrire vos symptômes à votre pharmacien.