

Connaître les allergènes pour mieux les éviter

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 26 juillet

Certaines substances présentes dans notre environnement peuvent entraîner des réactions allergiques. Comprendre leur fonctionnement et savoir les identifier permet de limiter les risques d'allergie, pour nous comme pour bébé.

Qu'est-ce que l'allergie ?

L'allergie est une hypersensibilité de l'organisme à des substances, généralement inoffensives et présentes dans l'environnement. **L'allergie peut commencer à n'importe quel âge, dès la naissance.**

Elle survient lorsque le corps ne tolère pas une substance chimique étrangère, appelée allergène. Le corps va alors se protéger de ce qu'il considère comme une menace et produire des anticorps ou réagir au niveau des cellules. Ce sont ces manifestations qui sont responsables des réactions allergiques.

Comment se manifeste l'allergie ?

Les réactions allergiques varient en fonction de l'allergène. C'est généralement la partie du corps en contact avec lui qui est touchée. Quelle que soit la façon dont on y est exposé, par contact avec la peau, par ingestion ou par inhalation, l'allergie peut se manifester par :

- Une réaction cutanée : démangeaisons, rougeurs de la peau ou eczéma de contact,
- Des troubles respiratoires : rhinite allergique, asthme...,
- Des troubles digestifs : nausées, vomissements,...
- Des maux de tête, vertiges,
- Des réactions œdémateuses : un gonflement (œdème) apparaît, le plus souvent localisé sur le visage : lèvres, paupières. Il peut aussi toucher les muqueuses de la gorge ;
- Une réaction généralisée : un choc anaphylactique comportant un risque vital majeur et nécessitant un traitement d'urgence.

Pour un même allergène, ces réactions peuvent être différentes d'une personne à l'autre.

Pour en savoir plus, consulter le site de l'assurance maladie.

Quels sont les allergènes ?

Dans notre quotidien, nous sommes de plus en plus en contact avec des allergènes. Ils peuvent être **d'origine naturelle** : plantes ou pollens, spores de moisissures, acariens, aliments...

Il existe aussi de plus en plus **d'allergies à des substances chimiques**, appelées parfois substances sensibilisantes. On les trouve dans la plupart des produits et articles de la vie

quotidienne comme :

- Les produits transformés de l'alimentation : arômes et colorants artificiels, additifs, conservateurs.... ;
- Des produits d'hygiène et cosmétiques : les allergènes sont souvent présents dans certains parfums, conservateurs et émulsifiants que l'on retrouve dans de nombreux produits d'hygiène comme lingettes, crèmes, vernis, laques, déodorants, shampoings, savons, produits défrisants pour les cheveux... ;
- Les produits ménagers, les produits nettoyants comme les lessives parfumées, assouplissants, détergents..., les désodorisants à textiles...., les parfums d'intérieur, bougies parfumées...

FOCUS bien-être

Pendant la grossesse puis après la naissance, c'est important de prendre soin de soi. Si les huiles essentielles peuvent avoir certains bienfaits, il est fortement recommandé de ne pas les utiliser pendant la grossesse et l'allaitement, ni même tant que bébé est petit. Elles pourraient être mauvaises pour la santé et le développement de bébé. Et il faut savoir que les huiles essentielles sont également des allergisants potentiels... Et plus on est exposé tôt à un allergène, plus le risque de développer une allergie est élevé.

Où en est la réglementation ?

Certains allergènes ont déjà connu une **restriction d'usage par la réglementation européenne**. Il s'agit par exemple :

- Du chrome dans les produits en cuir : chaussures, gants...,
- Du nickel dans les produits en contact prolongé avec la peau : fermeture à glissière des vêtements, montres-bracelets...,
- Du diméthyle fumarate (DMFu) qui était utilisé comme anti-moisissure dans des petits sachets présents dans les articles de consommation courante : chaussures, canapés....

L'agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail (Anses) a récemment soumis une proposition de restriction des substances sensibilisantes cutanées dans les articles textiles, cuirs, fourrures et peaux.

Cette proposition entre dans le cadre de la réglementation européenne des produits chimiques REACH. Elle vise à limiter la présence des substances sensibilisantes cutanées dans les articles textiles, cuirs, fourrures et peaux, vendus au grand public.

Elle couvre plus de 1000 substances chimiques et plus précisément :

- L'ensemble des substances classées comme sensibilisant cutané au titre du Règlement CLP (en savoir plus sur ce règlement en consultant la page Connaitre les substances chimiques de notre quotidien).
- Ainsi que 24 substances de la famille des colorants dispersés (teintures des fibres artificielles et synthétiques) ayant des propriétés sensibilisantes.

Comment limiter notre exposition aux allergènes?

La réglementation européenne a identifié 26 allergènes cutanés qui doivent apparaître dans la

composition des produits cosmétiques.

Lire les étiquettes des produits cosmétiques permet donc de les identifier à partir de la liste ci-dessous :

- Alpha-isomethyl ionone
- Eugeno
- Amyl cinnamal
- Evernia furfuracea extract
- Amylcinnamyl alcohol
- Evernia prunastri extract
- Anise alcohol
- Farnesol
- Benzyl alcohol
- Geraniol
- Benzyl benzoate
- Hexyl cinnamal
- Benzyl cinnamate
- Hydroxycitronellal
- Benzyl salicylate
- Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene carboxaldehyde
- Cinnamal
- Isoeugenol
- Cinnamyl alcohol
- Limonene
- Citral
- Linalool
- Citronellol
- Majantol
- Coumarin
- Methyl 2-Octynoate

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/connaitre-les-allergenes-pour-mieux-les-eviter>



•



•