



# la fiche conseil

## l'urticaire



**Votre peau démange et se pare de plaques rouges qui font penser à des piqûres d'ortie ? C'est de l'urticaire, le symptôme d'une réaction cutanée désagréable mais sans gravité.**

### Comment le corps réagit

L'urticaire – qui tire son nom du latin *urtica* (ortie) - est une éruption cutanée bénigne et non contagieuse. Elle se distingue par de fortes démangeaisons accompagnées de l'apparition sur la peau de nombreuses papules rouges ou rosées, sans liquide. En bref, l'urticaire est le symptôme d'une libération massive d'histamine par les mastocytes, des cellules qui jouent un rôle dans le système immunitaire, suivie d'une réaction inflammatoire.

On distingue différentes formes d'urticaires. La forme aiguë - la plus fréquente - qui apparaît par brèves poussées durant moins de 6 semaines. L'urticaire récidivant, avec des poussées aiguës qui se manifestent durant plusieurs mois. Et enfin l'urticaire chronique - rarement dû à une allergie -, qui persiste plus de 12 mois et jusqu'à 10 ans.

Très reconnaissable, l'urticaire apparaît généralement sur le tronc, les bras et les jambes mais le visage, les mains et les pieds ne sont pas épargnés. Cette affection désagréable peut durer de quelques minutes à plusieurs heures. Elle touche plus souvent les femmes que les hommes, parfois les enfants. Même si dans 30 à 70 % des cas, la cause d'une urticaire aiguë n'est pas identifiée, un lien avec un allergène est souvent probable : médicamenteux ou alimentaire - dans ce cas il peut s'agir d'un aliment riche en histamine (fraises, chocolat, fromage, saucisson, crustacés, alcool...) -, certains produits (latex, cosmétiques...). La faute parfois aussi à l'environnement : soleil, froid, piqûre d'insecte, stress, orties...

### Ce que vous pouvez faire

- Il est généralement difficile de prévoir une crise d'urticaire. Toutefois, si vous êtes sujet, évitez les facteurs déclencheurs.
- Si vous souffrez d'urticaire aiguë, adressez-vous à votre pharmacien : il vous conseillera si nécessaire un antihistaminique à prendre durant quelques jours, ainsi qu'une crème hydratante spécifique.
- En cas d'angio-œdèmes ou d'un œdème de Quincke trahis par un fort gonflement des paupières, de la langue ou des lèvres voire même, mais rarement, du larynx, consultez immédiatement un service d'urgence.
- Lisez la brochure « L'urticaire – Causes et facteurs déclencheurs », éditée par aha!, Centre d'Allergie Suisse, [www.aha.ch](http://www.aha.ch), [info@aha.ch](mailto:info@aha.ch), tél. 031 359 90 00.

### Le conseil plus

L'urticaire chronique – beaucoup plus rare que la forme aiguë – peut affecter de manière éprouvante la vie de la personne touchée. Il est donc important de suivre la prescription du médecin. Des techniques de relaxation telles que le yoga, la sophrologie ou la méditation s'avèrent par ailleurs bénéfiques.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

