



Fiche d'information pour les patients : Urticaire

Qu'est-ce que l'urticaire ?

L'urticaire est une réaction cutanée fréquente qui se manifeste par l'apparition de plaques rouges ou roses surélevées, souvent accompagnées de démangeaisons. Ces lésions sont généralement transitoires, disparaissant en quelques heures ou jours sans laisser de traces. Urticaire aiguë : affection fréquente, 12 à 22% de la population générale \geq 1 fois au cours de la vie, urticaire chronique : prévalence environ 0.7%, Femme > Homme, entre 20 et 40 ans.

Causes et types d'urticaire

- **Urticaire aiguë (durée < 6 semaines) :**
 - Réactions allergiques (aliments, médicaments, piqûres d'insectes)
 - Infections virales ou bactériennes
- **Urticaire chronique (durée > 6 semaines) :**
 - Peut être spontanée ou induite par des facteurs physiques (chaleur, froid, pression)
 - Rarement d'origine allergique

Facteurs déclenchants courants

- **Aliments** : fruits de mer, œufs, noix
- **Médicaments** : antibiotiques, anti-inflammatoires
- **Facteurs physiques** : froid, chaleur, exercice, soleil
- **Stress**

Symptômes

- Plaques rouges ou roses surélevées, souvent en forme d'anneaux
- **Démangeaisons intenses**
- Lésions pouvant changer d'emplacement et varier en taille
- En cas d'angio-œdème, gonflement des lèvres, des paupières ou de la gorge

Complications possibles

- **Angio-œdème** : une urgence si les voies respiratoires sont affectées
 - **Chronicité** : gêne importante si l'urticaire persiste
-



Traitements disponibles

1. **Antihistaminiques** (en première ligne) :
 - Médicaments bloquant la libération d’histamine pour soulager les démangeaisons
 - Usage quotidien ou ponctuel selon les recommandations
2. **Immunomodulateurs ou biothérapies** : dans les cas d’urticaire chronique résistante

Conseils pratiques

- **Identifiez et évitez les déclencheurs** si possible (aucun régime alimentaire n’est recommandé)

Principaux aliments riches en histamine et histamino-libérateurs :

Fromages fermentés : Emmenthal, parmesan, roquefort, gouda, camembert, cheddar

Charcuterie : Saucisson, jambon, foie de porc et toute la charcuterie emballée

Blanc d’œuf

Poissons, coquillages, crustacés (Thon, sardine, saumon, anchois, maquereau, oeufs de poissons, conserves de poissons, poissons séchés, poissons fumés)

Légumes : Tomate, épinard, petits pois, choux, choucroute

Fruits : Frais, jus, confitures, glaces et sorbets, Banane (et farine en contenant) Fraises, Noix, noisettes (praliné, glace, biscuits, bonbons, céréales), Agrumes (orange, pamplemousse, citron, mandarine, clémentine), Cacahuètes

Chocolat et cacao

Boissons alcoolisées fermentées ou distillées : Bière, vin, vin de noix, liqueur de noisette.

- **Portez des vêtements amples et légers** pour réduire les frottements
- **Hydratez la peau** avec des crèmes douces
- **Évitez les températures extrêmes**
- **Gérez le stress** avec des techniques de relaxation

Quand consulter ?

- Si les symptômes durent plus de quelques jours ou récidivent fréquemment
- Si vous ressentez des difficultés respiratoires ou un gonflement important (urgence médicale)
- Si les démangeaisons nuisent à votre sommeil ou à votre qualité de vie

Conclusion

Bien que l’urticaire puisse être inconfortable, elle est généralement bénigne et se traite efficacement. En cas de forme chronique, un suivi régulier permet d’améliorer le contrôle des symptômes.

Cette fiche est un outil d’information général. Consultez un professionnel de santé pour un diagnostic précis et un traitement personnalisé.