



## Urticaire

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

L'urticaire se manifeste par des taches en relief (papules), petites ou très grandes, qui apparaissent rapidement et qui s'accompagnent de démangeaisons. Elles apparaissent et disparaissent, d'un endroit à un autre, et peuvent se développer sur une grande partie du corps.

Facteurs déclencheurs :

- allergies à certains composants ou produits alimentaires (par exemple le blé, les crustacés), aux colorants, aux conservateurs, à des médicaments (par exemple de type pénicilline), des produits cosmétiques ;
- contact avec les orties et morsures ou piquûres d'insectes ;
- allergie au soleil, exposition au froid, à la chaleur et à la pression ;
- effort physique, émotions intenses ;
- facteurs propres à l'organisme (endogènes) tels que les infections et certaines maladies (rares) du système immunitaire ;
- l'urticaire aiguë est souvent associée à des infections (par exemple des infections virales des voies respiratoires supérieures)

Souvent, on ne trouve pas de facteur déclencheur. Dans ce cas, on parle d'urticaire idiopathique.

### Quelle est sa fréquence ?

En Belgique, les médecins généralistes voient en moyenne 4 à 5 nouveaux patients sur 1 000 consultations chaque année pour des problèmes d'urticaire. On estime qu'environ 1 personne sur 5 est touchée par l'urticaire au cours de sa vie.

### Comment la reconnaître ?

L'urticaire se manifeste par des taches en relief (papules), petites ou très grandes, qui apparaissent rapidement et qui s'accompagnent de démangeaisons. Elles apparaissent et disparaissent, d'un endroit à un autre, et peuvent se développer sur une grande partie du corps.

Nous distinguons plusieurs types d'urticaires :

- Les urticaires aiguës, qui durent maximum 6 semaines. Il arrive que la réaction soit si intense que des symptômes généralisés et graves se manifestent également, tels que gonflement des paupières, langue enflée, difficulté à avaler, essoufflement, voire même chute de la tension et état de choc.
- L'urticaire aiguë récidivante, caractérisée par une alternance d'épisodes d'urticaire aiguë et de périodes sans symptômes...
- L'urticaire chronique, qui dure plus de 6 semaines.

## Comment le diagnostic est-il posé ?

L'urticaire est généralement facilement reconnaissable. Mais il est souvent très compliqué d'en trouver la cause. Votre médecin vous posera d'abord des questions précises pour se faire une idée des facteurs possibles à l'origine des symptômes : à quelle fréquence en souffrez-vous ? Les plaintes restent-elles limitées à la peau ou des symptômes généraux sont-ils aussi présents ? Avez-vous des allergies connues ? Prenez-vous des médicaments ? D'autres membres de la famille sont-ils aussi touchés par l'affection ? Avez-vous remarqué quelque chose en particulier lorsque vous mangez certains aliments ? La température vous influence-t-elle ? Travaillez-vous avec des produits pouvant déclencher une réaction allergique ?

Des examens complémentaires ne sont effectués qu'en cas de symptômes graves, et en présence d'indications de causes sous-jacentes ou de maladies. On commence généralement par un test sanguin et des tests cutanés aux allergies.

## Que pouvez-vous faire ?

Vous pouvez contribuer directement à trouver la cause de l'affection, surtout en cas d'urticaire récidivante et chronique. Par exemple, vous pouvez tenir un journal et y indiquer quand vous avez des symptômes, et comment ils évoluent. Pensez au fait que vous avez peut-être récemment changé certaines habitudes (utilisation de nouveaux produits d'entretien, de nettoyage ou des produits cosmétiques).

Vous pouvez prévenir une éruption cutanée qui survient par temps froid ou en cas de forte chaleur en adaptant vos tenues vestimentaires.

Si aucune cause n'est trouvée, vous pouvez toujours essayer de suivre un régime d'éviction. En l'occurrence, pendant un certain temps vous ne consommez que des aliments frais, et évitez tous les colorants et les conservateurs. Votre médecin, un dermatologue, un diététicien ou un médecin nutritionniste peut vous remettre une liste de ce qui est permis et de ce qui est interdit. Si les éruptions cutanées disparaissent de cette façon, vous pouvez ensuite réintroduire les aliments les uns après les autres. Si une éruption cutanée apparaît, le responsable est alors le dernier aliment ajouté.

## Que peut faire votre médecin ?

En cas d'urticaire aiguë, le médecin vous prescrira un antihistaminique. Il s'agit d'un médicament anti-allergique. Les éruptions cutanées disparaissent très vite spontanément, sans besoin de traitement. L'antihistaminique agit sur les démangeaisons.

En cas de symptômes généraux graves, le médecin peut vous prescrire de la cortisone.

En cas d'état de choc, une injection d'adrénaline se révélera salvatrice.

En ce qui concerne l'urticaire chronique, le traitement dépend de la cause identifiée.

Les infections bactériennes sont traitées avec des antibiotiques et les champignons avec des médicaments antimycosiques.

L'urticaire due au froid ou à la chaleur est parfois traitée en cabine sous lumière ultraviolette (comme pour le psoriasis) pendant un mois.

Si aucune cause n'est identifiée, un antihistaminique sera utilisé quotidiennement sur une période plus longue pour soulager les symptômes.

## En savoir plus ?

- [Urticaire - mongeneraliste.be](http://Urticaire - mongeneraliste.be) - SSMG - Société Scientifique de Médecine Générale
- [Urticaire \(image\) - DermIS - Dermatology Information System](http://Urticaire (image) - DermIS - Dermatology Information System)
- [Antihistaminiques - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](http://Antihistaminiques - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique)

## Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Urticaire' \(2000\), mis à jour le 30.05.2017 et adapté au contexte belge le 01.10.2017 - ebpracticenet](#)