



l'Urticaire

mieux connaître, en savoir plus,
= une vie meilleure

Introduction

L'urticaire est une maladie de la peau très répandue, variée et complexe¹. Vous découvrirez à l'aide de cette brochure les différents types d'urticaire, les mécanismes qui sont à l'origine des différents symptômes. Vous comprendrez comment on pose un diagnostic d'urticaire.

L'établissement de ce diagnostic se fera avec l'aide d'un médecin qui sera là pour vous accompagner et recherchera avec vous le traitement le plus optimal.



Avec nos remerciements au
Prof. de Montjoye des Cliniques
Universitaires Saint-Luc (Bruxelles)
et au Dr. Sabatiello du CHR de la Citadelle
et du CHU de Liège pour leur aimable
collaboration.

Table des matières

- 1 Qu'est-ce que l'urticaire? 6
- 2 Quels mécanismes entrent en jeu dans le développement de l'urticaire? 8
- 3 Les différentes formes d'urticaire et leurs causes 11
- 4 Quelles sont les conséquences de l'urticaire sur la qualité de vie? 18
- 5 Le diagnostic, un véritable travail de détective? 20
- 6 Quel traitement pour mon urticaire? 22
- 7 Agissez et dites non à l'urticaire 26
- 8 Le score hebdomadaire d'activité de l'urticaire (UAS7) 27

1

Qu'est-ce que l'urticaire?^{1,2}

L'urticaire vient du latin *urtica* (ortie) et *urere* (brûler). L'urticaire se caractérise par la présence des symptômes suivants:

- **DES PAPULES** : plaques rouges légèrement gonflées appelées lésions urticariennes. Leur taille peut varier de quelques millimètres à quelques centimètres.

Les papules/plaques d'urticaire sont mobiles et fugaces, c'est-à-dire que chacune d'entre-elles change de place d'un jour à l'autre et ne persiste pas plus de 24 heures au même endroit du corps. Les papules/plaques après disparition, ne laissent pas de marques ni de cicatrices. L'éruption peut être localisée ou plus générale.



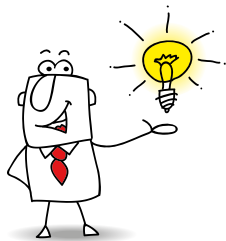
- **DES DÉMANGEAISONS** : également appelées prurit. Les papules / plaques démangent, font mal ou brûlent.

- **ANGIOÈDÈME** : L'urticaire peut aussi se manifester par l'apparition d'un gonflement plus profond de la peau ou des muqueuses appelé angioèdème.



Ce gonflement peut être le seul signe d'urticaire.

Il touche principalement le visage (paupières et lèvres), les mains, les pieds ou les organes génitaux externes. Ces gonflements apparaissent aussi soudainement que les papules. L'angio-œdème ne provoque généralement pas de démangeaisons, mais il peut être douloureux et peut durer 2 ou 3 jours avant de disparaître.



Bon à savoir² :
l'urticaire **n'entraîne pas** l'apparition de cicatrices et **n'est pas** contagieux!

2

Quels mécanismes entrent en jeu dans le développement de l'urticaire?³



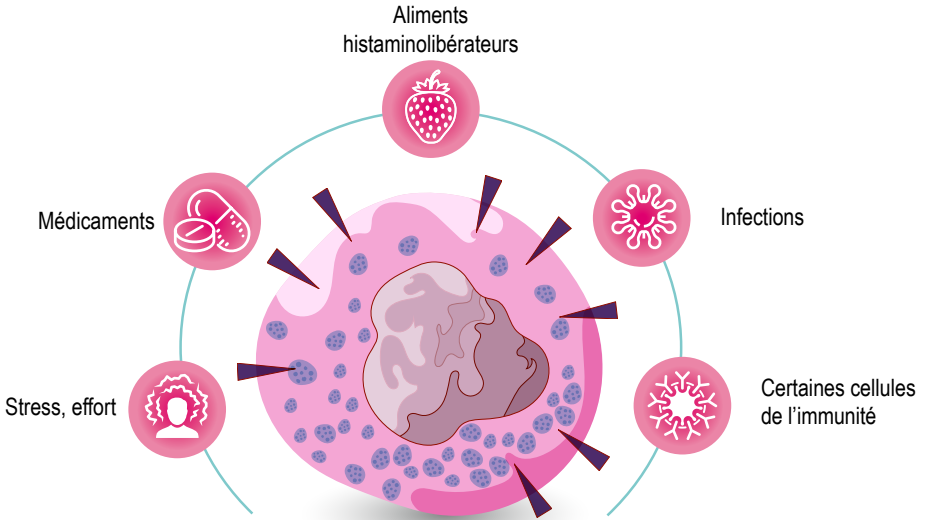
L'urticaire se caractérise par la présence de papules/plaques rouges, légèrement gonflées et de démangeaisons.

L'urticaire est principalement liée à la libération dans la peau de substances chimiques par des cellules de la peau appelées mastocytes.

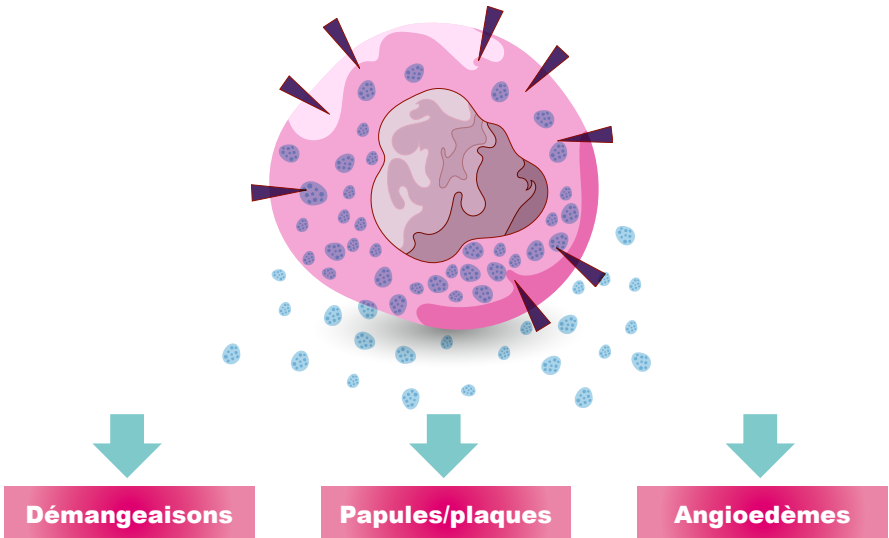
Ces cellules du système immunitaire se trouvent surtout aux endroits où le corps entre en contact direct avec son environnement, plus particulièrement au niveau de la peau mais aussi dans les muqueuses du tractus gastro-intestinal et des voies respiratoires.

Dans l'urticaire, ces mastocytes sont hyperactifs et sont aussi appelés mastocytes « chatouilleux » ou « fragiles ». Ils peuvent libérer des substances dont la principale est l'histamine, pouvant provoquer ainsi des démangeaisons, des papules rouges et/ou un gonflement sous-cutané.

Facteurs pouvant activer le mastocyte



Libération de substances dont l'histamine



La forme la plus connue est l'urticaire de contact, de courte durée, qui survient par exemple après avoir touché des orties.

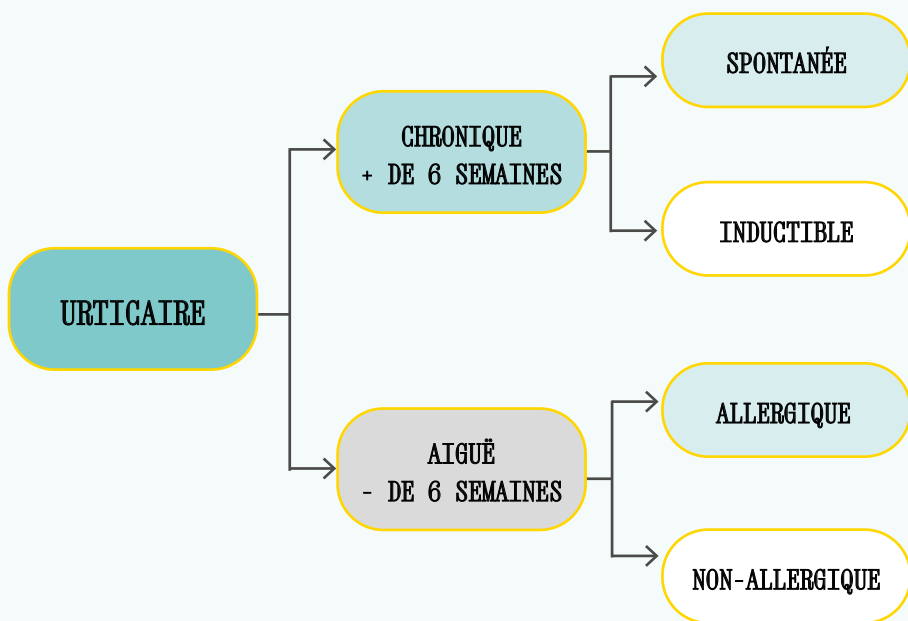


3

Les différentes formes d'urticaire et leurs causes⁴

On distingue différents types d'urticaire selon :

- leur durée,
- leur évolution et
- leurs facteurs déclenchants.



1. L'urticaire aiguë^{2,5}

Quand les symptômes durent moins de 6 semaines, on parle d'urticaire aiguë. L'urticaire aiguë apparaît de manière brutale et disparaît spontanément après quelques jours ou quelques semaines. Il s'agit le plus souvent d'un épisode unique.

Il existe de nombreuses causes pouvant déclencher une urticaire aiguë.

20% de la population fera une poussée d'urticaire aiguë une fois dans sa vie. L'urticaire aiguë est la forme la plus rencontrée chez les enfants.

De cause non-allergique :



- **Le contact avec certaines substances urticantes⁵**



On parle alors d'urticaire de contact. Les papules apparaissent uniquement après le contact de la peau avec certaines substances urticantes (comme les orties ou les méduses par exemple). Elles restent généralement limitées au site de contact.



- **Une infection²**

L'urticaire peut être secondaire à une infection par des virus, des bactéries ou des parasites.



- **L'absorption de certains aliments ou médicaments^{2,5}**



Certains aliments ou médicaments sont susceptibles de provoquer une poussée d'urticaire aiguë indépendamment de toute allergie. Les manifestations apparaissent alors dans les heures suivant leur absorption.

Restez prudent et ne prenez jamais seul la décision d'arrêter un médicament sans en parler avec votre médecin.

De cause allergique² :



- L'urticaire allergique est une cause rare d'urticaire aiguë.



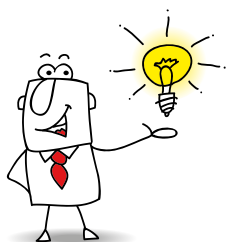
Elle est potentiellement grave s'il y a par exemple : un gonflement du visage, des difficultés respiratoires.



L'urticaire peut être déclenchée par un médicament (ex: pénicilline), un aliment (cacahuète, crevette, poisson, ...), un conservateur, un colorant alimentaire ou un venin d'insecte.



Contrairement à une idée reçue, les urticaires et/ou angioédèmes allergiques sont rares et surviennent toujours sur un mode aigu et non chronique.



20% de la population fera une poussée d'urticaire aiguë une fois dans sa vie.⁶

2/3 des urticaires chroniques sont des urticaires chroniques spontanées sans cause externe identifiable.¹



2. L'urticaire chronique¹

Quand les symptômes persistent plus de 6 semaines, les médecins parlent d'urticaire chronique.

L'urticaire chronique n'est pas une maladie allergique mais une maladie inflammatoire chronique de la peau. Ainsi, elle n'est pas dangereuse et ne met pas en jeu le pronostic vital, même en cas d'angioœdèmes.

L'urticaire chronique toucherait près de 1% de la population.

L'urticaire chronique existe sous 2 formes, **spontanée** et **inductible**.

2.1 L'urticaire chronique inducible

Peut être déclenchée par différents types de facteurs externes comme la pression sur la peau, le froid, l'effort, le chaud, l'eau, les vibrations ou encore le soleil.

Types d'urticaire chronique inducible^{2,7-10}

Dermographisme	Quelques minutes après avoir frotté ou gratté la peau, une éruption entourée de rougeur et accompagnée de fortes démangeaisons apparaît à proximité du site de grattage.
Urticaire à la pression	Des gonflements apparaissent sur des zones de pression mais avec un délai de plusieurs heures, exemple: sur les épaules si port d'un sac à dos, au niveau d'une paume de main si manipulation prolongée d'un outil, ...
Urticaire cholinergique	Encore appelée urticaire à l'effort. Les papules de la taille d'une tête d'épingle apparaissent 2 à 20 minutes après un effort et se situent le plus souvent dans la région supérieure du corps.
Urticaire au froid	Forme rare. Chez ces patients, les plaques, les démangeaisons et les gonflements apparaissent après le contact avec l'air froid, des liquides froids ou des objets froids.
Urticaire solaire	Forme rare. Les papules et les démangeaisons apparaissent sous l'effet de la lumière, plus particulièrement du soleil.
Urticaire aquagénique	Forme rare. Elle est caractérisée par l'apparition de plaques rouges et prurigineuses quelques minutes après le début d'un contact avec l'eau, indépendamment de sa température
Urticaire à la chaleur	Forme rare. Des démangeaisons, des rougeurs et des papules apparaissent lors d'un réchauffement de la peau par un bain de soleil, un bain chaud, un sauna, une boisson chaude.
Urticaire vibratoire	Forme rare. Des rougeurs et des démangeaisons apparaissent puis un gonflement, dans les minutes suivant une stimulation vibratoire (marteau piqueur, rasoir électrique, ...)
Urticaire de contact	(Voir explication chapitre urticaire aiguë)



2.1 L'urticaire chronique spontanée¹

La notion de “spontanée” fait référence à l’apparition brutale de symptômes sans cause identifiable à première vue.

On peut penser que l’urticaire est avant tout liée à une prédisposition individuelle. Plusieurs hypothèses pourraient expliquer la sensibilité accrue des mastocytes :

- Chez certains patients, il pourrait s’agir d’un phénomène d’auto-immunité, à savoir la production d’anticorps dirigés contre des éléments de son propre organisme.
- L’urticaire chronique spontanée est fréquemment associée aux maladies auto-immunes de la thyroïde.

4

Quelles sont les conséquences de l'urticaire sur la qualité de vie?¹¹

Les papules parfois étendues et l'œdème peuvent être très visibles et dérangeants. D'autre part, les démangeaisons provoquent des troubles du sommeil et de la concentration.

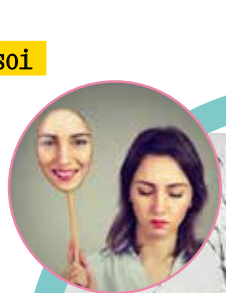
Souffrir d'urticaire chronique n'est pas bénin et peut provoquer des souffrances physiques et psychiques importantes. La qualité de vie peut être profondément perturbée.

Dans le cadre de l'urticaire chronique spontanée, le caractère imprévisible de la survenue des poussées constitue un stress supplémentaire.

Activités quotidiennes

État mental (anxiété, dépression)

Estime de soi



Le sommeil



IMPACT de l'urticaire chronique



Vie sociale



Isolement social



Loisirs

« J'ai fait une première poussée d'urticaire, vers 20 ans. Ça a duré plus de trois mois.

Puis avec les années, les crises sont devenues plus fréquentes. Je ne savais jamais quand cela allait apparaître.

J'étais très nerveuse.

Quand j'avais une crise, cela me démangeait très fort, surtout la nuit. Du coup je dormais mal. J'avais une tête horrible. Je n'osais plus sortir. J'étais angoissée à l'approche des vacances et des sorties à la plage.

J'ai fini par refuser de plus en plus souvent les virées avec les amis. Alors, avoir un petit copain, ce n'était même pas la peine d'y penser.

Finalement, cette maladie qui ne semble pas si grave m'a totalement isolée.

Je devais me mettre à chercher du travail, mais je perdais complètement confiance en moi.

Heureusement, j'ai été prise en charge par une dermatologue très dynamique. J'ai aussi eu l'occasion de rencontrer d'autres patientes comme moi. » Corinne



Le diagnostic d'urticaire est établi essentiellement sur base de l'examen clinique. L'interrogatoire (voir ci-contre) permettra de définir le type d'urticaire (aiguë ou chronique inducible, spontanée).

Dans le cadre d'une urticaire chronique, un bilan sanguin sera prescrit si votre urticaire persiste malgré la prise régulière de votre traitement, ou s'il y a d'autres symptômes associés.

Les bilans allergologiques en cas d'urticaire chronique sont inutiles car il ne s'agit pas d'une maladie allergique.

Il est rare qu'une urticaire chronique ait une cause unique : elle est le plus souvent liée à une conjonction de facteurs. Ainsi chercher la cause de son urticaire chronique reste souvent une démarche infructueuse, même en multipliant les bilans.





*Le questionnaire standardisé
d'une urticaire chronique.*

- Depuis combien de temps ?
- Facteurs déclenchants (froid, effort,...) ?
- Fréquence et durée des papules/plaques et/ou angioedèmes?
- Variation durant la journée et/ou la nuit ?
- Taille, distribution des papules
- Signes subjectifs associés (douleur, grattage)
- Antécédents personnels et familiaux (atopie, urticaire, maladie auto-immune, ...)
- Traitements en cours (Anti-inflammatoires non stéroïdiens, hormonal, ...)
- Profession, hobbies
- Relation avec les périodes de repos (week-ends, vacances ou voyage à l'étranger)
- Réponse au traitement déjà pris
- Stress
- Impact de l'urticaire sur la qualité de vie

Le but du traitement est d'obtenir un contrôle complet des symptômes et d'améliorer la qualité de vie.

1. L'élimination du facteur déclenchant, quand il est connu, représente la première mesure de tout traitement contre l'urticaire. Différentes stratégies peuvent être mises en place à ce niveau avec le médecin. Vous trouverez des conseils à ce sujet dans le chapitre "facteurs déclenchants", à partir des pages 10-13 de cette brochure.

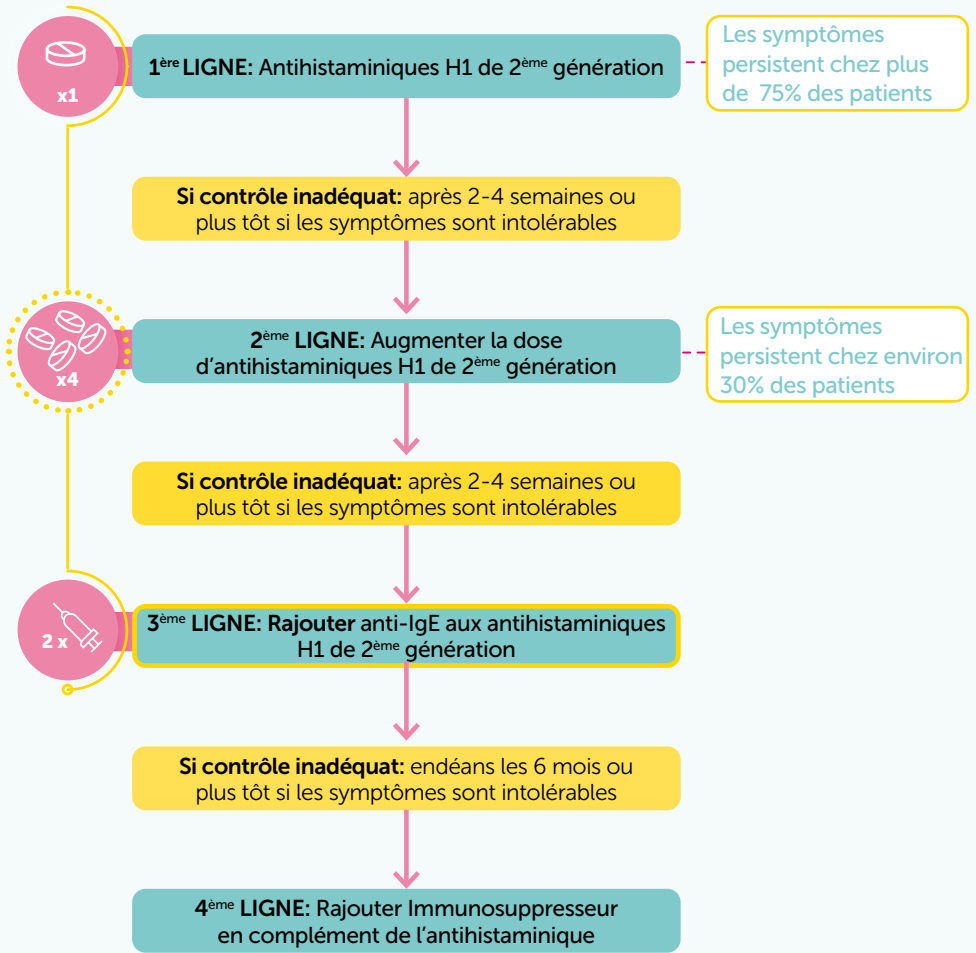
2. Traitements médicamenteux

Les antihistaminiques

Selon les directives internationales, les antihistaminiques sont le traitement de première intention de toutes les formes d'urticaire. Habituellement, ceux-ci sont pris 1x par jour. Il existe différents types d'anti-histaminiques, votre médecin déterminera avec vous lequel est le plus approprié.

L'urticaire s'améliore chez la majorité des patients après quelques semaines de traitement avec des antihistaminiques. En cas d'échec, votre médecin peut vous proposer d'ajuster la dose ou de la combiner avec d'autres médicaments.

Directives internationales pour le traitement de l'urticaire chronique spontanée



Autres traitements en association aux antihistaminiques

Si les antihistaminiques n'aident pas suffisamment, un traitement anti-IgE peut être instauré pour les patients chez qui les symptômes persistent depuis plus de 6 mois.

Les immunosuppresseurs ne peuvent être utilisés que pour les formes sévères, plutôt à court terme et avec une surveillance appropriée de la mesure de la pression artérielle et des tests sanguins.

Les corticoïdes sont à éviter dans l'urticaire chronique. Ils ne soulagent que très temporairement, causent beaucoup d'effets secondaires et rendent l'urticaire chronique plus résistante.

Si votre médecin le juge nécessaire dans votre cas individuel, il peut administrer d'autres thérapies, (hors directives internationales).

3. Malgré la maladie, continuez à profiter de la vie¹²⁻¹⁴

Le traitement médicamenteux de l'urticaire chronique peut malgré tout s'avérer insuffisant. Des patients continuent à vivre avec leurs symptômes d'urticaire et en souffrent au quotidien. Pour ceux-là, le soutien de la famille et des amis voire une aide psychologique sont essentiels.

Autre constat, le stress et l'anxiété sont fréquemment rencontrés chez les patients souffrant d'urticaire.

L'urticaire est un pourvoyeur de stress et le stress lui-même peut constituer un facteur aggravant de l'urticaire.

On le sait, le stress a des effets délétères sur le bien-être tant mental que physique de l'homme. L'importance du poids du stress et de ses effets sur la santé est très individuelle et diffère d'une personne à l'autre.

A person with curly hair, wearing a white tank top and blue leggings, is performing a yoga pose (Tree Pose) on a large, mossy rock. They are standing on their right leg, with their left foot resting on the right thigh. Their arms are raised straight up, with hands clasped together. The background features a calm lake, a dense forest of green trees, and misty mountains under a soft, hazy sky.

La détente physique et psychique

Diverses méthodes permettent de détendre le corps et l'esprit de manière optimale. Il suffit notamment de s'installer confortablement pendant une demi-heure dans son canapé et d'écouter de la musique douce. La relaxation ou d'autres méthodes pour se détendre peuvent être bénéfiques. Une promenade au grand air ou une autre activité physique (vélo, marche) aident également à lutter contre le stress et ont une influence positive sur le bien-être mental. Profitez également des loisirs auxquels vous êtes convié(e) et n'hésitez pas à inviter vos amis et votre famille chez vous.

N'arrêtez pas vos hobbies.

7

Agissez et dites non à l'urticaire

Il existe plusieurs sortes d'urticaire et différentes causes sous-jacentes qui peuvent s'associer. Il est parfois extrêmement difficile d'identifier la cause de l'urticaire. Pour pouvoir composer avec l'urticaire, il est important de comprendre exactement de quelle forme il s'agit, car la prise en charge dépendra du diagnostic. Comprendre sa maladie aide à mieux vivre avec, cela permet d'éviter le stress de l'incompréhension.

Evitez cependant de mener seul(e) votre investigation et de suivre des conseils que vous trouveriez sur internet.

Des progrès ont été faits ces dernières années!



**Parlez-en à votre
dermatologue ou à
votre médecin traitant !**

stopurticaire.be

Site d'information destiné au grand public



Retrouvez-nous sur facebook et instagram



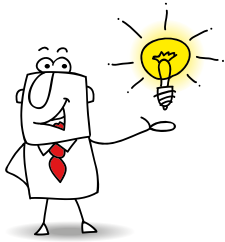
8

Le score hebdomadaire d'activité de l'urticaire (UAS7)



Si vous êtes atteint(e) d'urticaire chronique, vous avez la possibilité de participer au monitoring de votre maladie grâce au questionnaire UAS7.

Les informations que vous récolterez seront utiles pour votre médecin qui pourra ainsi évaluer la sévérité et l'évolution de votre urticaire.







Score UAS quotidien (0 à 6) =
score d'intensité du prurit +
score du nombre de papules⁹

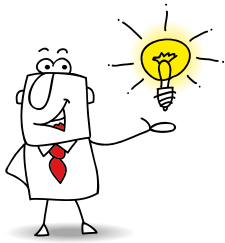
Intensité du prurit
(0 à 3)

Nombre de papules
(0 à 3) par 24h.

0	Pas de prurit	« Je n'ai jamais ressenti du prurit, cela ne me gêne pas du tout »
1	Léger	« Je l'ai à peine ressenti, cela me démange juste de temps en temps »
2	Modéré	« Cela me démange et me dérange vraiment »
3	Intense	« Ces démangeaisons me rendent fou. J'ai envie de m'arracher la peau. Je ne dors pas depuis des jours »

+

0	Aucun	
1	Léger < 20	
2	Modéré 20-50	
3	Intense > 50 ou large plaque confluente	



L'UAS7 est la somme des scores UAS quotidiens de 7 jours.

Chaque jour, il vous est demandé de donner un score de 0 à 3 pour le nombre de papules sur votre corps et également de 0 à 3 pour l'intensité des démangeaisons (voir tableau ci-dessous).

Le score UAS quotidien varie donc de 0 à 6 et le score UAS7 (Score hebdomadaire) de 0 à 42.⁹

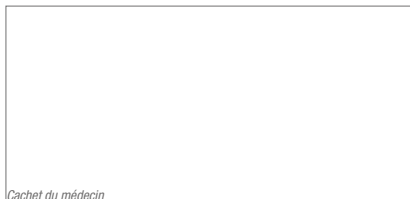
Score UAS 7 (hebdomadaire)

La somme des UAS quotidiens de la semaine (0 à 42)

JOUR	UAS Quotidien
Lundi 5 ... (0 à 6)
Mardi	+ ... 3 ... (0 à 6)
Mercredi	+ ... 6 ... (0 à 6)
Jeudi	+ ... 4 ... (0 à 6)
Vendredi	+ ... 2 ... (0 à 6)
Samedi	+ ... 4 ... (0 à 6)
Dimanche	+ ... 5 ... (0 à 6)
	= Score UAS 7
	.. 29 .. (0 à 42)

Urticaire - Journal Quotidien UAS7

Nom Patient :



Cachet du médecin

Nombre de papules (lésions) / 24 heures

0	<20	20-50	>50 ou large plaque
Score 0 (nul)	Score 1 (léger)	Score 2 (modéré)	Score 3 (intense)

Intensité des démangeaisons (prurit)

« Je n'ai jamais ressenti du prurit, cela ne me gêne pas du tout »	« Je l'ai à peine ressenti, cela me démange juste de temps en temps »	« Cela me démange et me dérange vraiment »	« Ces démangeaisons me rendent fou. J'ai envie de m'arracher la peau. Je ne dors pas depuis des jours »
Score 0 (nul)	Score 1 (léger)	Score 2 (modéré)	Score 3 (intense)

Date	Jour	Papules Score de 0 à 3	Démangeaisons Score de 0 à 3	Score total	Autres symptômes de la maladie
11/02	1	2	3	5	
12/02	2	1	2	3	
13/02	3	3	3	6	
14/02	4	2	2	4	
15/02	5	1	1	2	
16/02	6	2	2	4	
17/02	7	2	3	5	
Score total		13	16	29	

Exemple fictif pour illustrer comment remplir ce journal quotidien

Date	Jour	Papules Score de 0 à 3	Démangeaisons Score de 0 à 3	Score total	Autres symptômes de la maladie
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
Score total					

	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
Score total					

Urticaire - Journal Quotidien UAS7

Date	Jour	Papules	Démangeaisons	Score total	Autres symptômes de la maladie
		Score de 0 à 3	Score de 0 à 3		
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	Score total				
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	Score total				
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	Score total				
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	Score total				
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	Score total				



Questions fréquemment posées-réponses:

Puis-je manger ce que je veux?

Certains aliments contiennent ou libèrent de l'histamine et peuvent donc aggraver l'urticaire. Toutefois, c'est surtout le cas quand ils sont consommés en grande quantité. Les régimes excluant totalement tous ces aliments sont draconiens pour un bénéfice souvent mineur.

Certains médicaments me sont contre-indiqués?

L'urticaire chronique n'est pas une allergie. Certains médicaments peuvent aggraver l'urticaire comme les anti-inflammatoires par exemple, il est donc préférable de ne pas en prendre.

Ce n'est toutefois pas une contre-indication formelle, si votre médecin juge que c'est nécessaire, prenez-les.

Est-ce normal que j'ai plus d'urticaire quand je suis malade?

Lors d'une infection virale ou bactérienne, le système immunitaire est sollicité et l'urticaire peut s'aggraver mais temporairement.

Références

1. Maurer et al. Allergy 2011; 66: 317–330
2. Deacock SJ et al. Clinical and Experimental Immunology 2008; 153: 151-161
3. Schocket et al. Allergy Asthma Proc 27:90–95, 2006
4. Zuberbier T, et al. Allergy 2009; 64: 1417-26
5. <http://emedicine.medscape.com/article/1050166-overview>
6. Consensusconférentie van de Société Française de Dermatologie. Prise en charge de l'urticaire chronique, 2003
7. Hochstadter EF, et al. BMJ Case Rep 2013. doi:10.1136/bcr-2013-010441
8. http://www.merckmanuals.com/professional/dermatologic_disorders/reactions_to_sun
9. Zuberbier et al. Allergy 2014; DOI: 10.1111/all.12313
10. <http://emedicine.medscape.com/article/1049978-overview>
11. Ozkan et al. Ann Allergy Asthma Immunol. 2007; 99: 29–33
12. Sarris et al. BMC Psychiatry 2014, 14:107-130
13. Malhotra et al. Indian J Dermatol Venereol Leprol 2008;74:594-599
14. http://en.wikipedia.org/wiki/Relaxation_technique



l'Urticaire

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine