



Mieux comprendre
l'Urticaire Chronique

Bien vivre
MA PEAU

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine



Sommaire

Introduction	4
Qu'est-ce que l'urticaire ?	5
Quels mécanismes biologiques entrent en jeu dans le développement de la crise d'urticaire ?	6
Quelle est la différence entre l'urticaire aiguë et l'urticaire chronique ?	
● L'urticaire aiguë	8
● L'urticaire chronique	9
Quelles sont les différentes formes d'urticaire chronique ?	
● L'urticaire chronique inducible	10
● L'urticaire chronique spontanée	11
Quelles sont les conséquences de l'urticaire chronique sur la qualité de vie ?	12
Faut-il rechercher la cause de l'urticaire chronique ?	14
Quels sont les examens à réaliser pour poser le diagnostic d'urticaire chronique ?	15
Quel traitement pour mon urticaire chronique ?	16
Comment suivre l'évolution de mon urticaire chronique et l'impact sur ma qualité de vie grâce aux scores ?	
● Les scores UAS et UAS7	18
● Le score DLQI	19
Le vrai/faux de l'urticaire chronique	20
Conclusion	22
Bien vivre ma peau : un site pour m'aider à vivre avec mon urticaire chronique	23

Introduction

Si vous lisez cette brochure, c'est que vous souffrez d'urticaire chronique et êtes à la recherche d'une meilleure compréhension de votre maladie.

L'urticaire est une maladie de peau courante. En effet, 20 % de la population fait une poussée d'urticaire aiguë au cours de sa vie, et dans certains cas cette urticaire peut devenir chronique c'est-à-dire peut durer plus de six semaines.

Malgré sa fréquence, l'urticaire chronique reste mal connue et sous-estimée. Contrairement à une idée largement répandue, **sauf rares exceptions, l'urticaire chronique n'est pas une maladie allergique** et elle n'a pas de cause identifiable dans la majorité des cas. Cette confusion avec l'allergie peut entraîner des recherches inutiles pour le médecin et de nombreuses consultations médicales pour les patients. L'urticaire chronique a un impact conséquent sur la vie sociale et professionnelle des personnes qui en souffrent d'où la nécessité de mieux la comprendre et d'être orienté vers les bons interlocuteurs pour une prise en charge adaptée.

L'urticaire chronique est une maladie variée et complexe. Cette brochure a pour objectif de vous aider à mieux la comprendre. Vous découvrirez les différentes formes d'urticaire ainsi que les mécanismes à l'origine des symptômes et les facteurs qui peuvent aggraver la maladie. Vous comprendrez également mieux comment cette maladie est diagnostiquée et prise en charge.

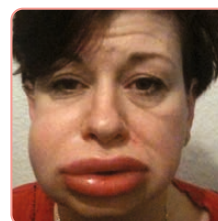
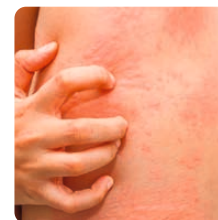
Avant tout, votre médecin reste votre interlocuteur principal pour vous accompagner dans le suivi de cette maladie chronique. Il recherchera avec vous le traitement le plus efficace et le mieux adapté à votre cas.

N'hésitez pas à lui poser toutes vos questions !

Qu'est-ce que l'urticaire ?

L'urticaire se manifeste par une **éruption cutanée soudaine de plaques (papules)** qui sont comparables à des piqûres d'ortie. D'ailleurs le nom urticaire vient du mot latin urtica qui veut dire ortie. Ces plaques ou papules sont caractéristiques de l'urticaire.

- Elles sont rouges, surélevées, pouvant provoquer d'intenses démangeaisons qu'on appelle prurit.
- Elles sont mobiles et fugaces, c'est-à-dire qu'elles changent de place d'un jour à l'autre et ne persistent pas plus de 24 heures au même endroit du corps. Elles apparaissent, disparaissent pour réapparaître ailleurs.



L'urticaire peut aussi se manifester par l'**apparition d'un gonflement plus profond de la peau ou des muqueuses appelé angioedème**. L'angioedème touche généralement le visage (paupières et lèvres), les mains, les pieds ou les organes génitaux externes. Il est souvent davantage responsable de douleur que de démangeaisons et peut persister deux ou trois jours.

Dans plus de la moitié des cas, les personnes atteintes d'urticaire chronique n'ont que des plaques ou papules. Pour certaines personnes, ces plaques/papules sont associées à de l'angioedème. Enfin une petite proportion des personnes n'a que de l'angioedème.

Bon à savoir

L'urticaire n'entraîne pas l'apparition de cicatrices !

Quels mécanismes biologiques sont à l'origine de la crise d'urticaire ?

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

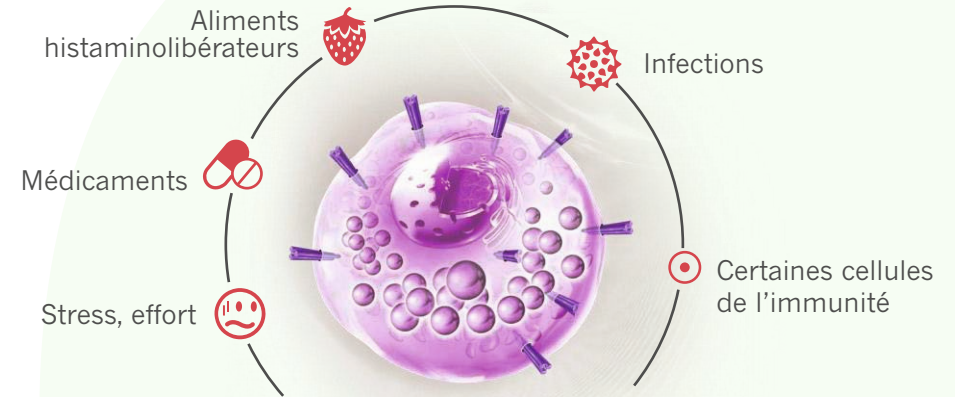
Les mastocytes sont présents entre autres au niveau des couches superficielles de la peau. Lorsqu'ils sont au repos, rien ne se produit mais lorsqu'ils sont activés par certains facteurs, ils libèrent des substances, dont la principale est l'histamine, et une réaction inflammatoire se met en place.

En particulier, la libération de ces substances provoque :

- des démangeaisons (prurit)
- des rougeurs (érythèmes)
- l'apparition d'un gonflement (papules/plaques, angioœdème)



Facteurs pouvant activer le mastocyte



Libération de substances dont l'histamine



Quelle est la différence entre l'urticaire aiguë et l'urticaire chronique ?

La distinction entre l'urticaire aiguë et l'urticaire chronique se fait **en fonction de la durée des symptômes**.

L'urticaire aiguë

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.

● Le contact avec certaines substances urticantes



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 infection



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

● L'absorption de certains aliments ou médicaments



Certains aliments ou médicaments sont susceptibles de provoquer une poussée d'urticaire aiguë. 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 manière fréquente, des aliments ou des médicaments déclenchent des crises d'urticaire indépendamment de toute allergie.

● L'urticaire allergique n'est qu'une cause rare d'urticaire aiguë



L'urticaire allergique est liée à un mode d'activation particulier des mastocytes par des anticorps dirigés contre un allergène qui peut être un aliment, un médicament ou encore un venin de guêpe ou d'abeille.

Bon à savoir

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

Les signes cliniques de l'urticaire allergique et non-allergique sont les mêmes. Cependant certains indices permettent de suspecter l'origine allergique. Quand il s'agit d'une urticaire allergique, la réaction ne s'observe pas en principe lors d'une première rencontre avec l'allergène potentiel. Par ailleurs, **les urticaires allergiques s'accompagnent fréquemment d'autres symptômes** : respiratoires (toux, crises d'asthme), digestifs (douleurs abdominales, vomissements, diarrhée), malaise intense parfois avec chute de la tension artérielle. Ce sont d'ailleurs ces symptômes associés qui les rendent potentiellement graves. Le choc anaphylactique en est la manifestation la plus sévère. Enfin, quand il s'agit d'une réaction allergique, celle-ci **survient le plus souvent dans les minutes ou l'heure qui suit le contact avec l'allergène** et la durée de la crise est courte ne dépassant pas 24 heures.

L'urticaire chronique

Les médecins parlent d'urticaire chronique **lorsque les symptômes persistent pendant plus de 6 semaines**.

Bon à savoir

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'angioedèmes.

L'urticaire chronique toucherait près de 1 % de la population. Comme nous allons le voir, il existe plusieurs formes d'urticaire chronique.

Quelles sont les différentes formes d'urticaire chronique ?

On distingue 2 types d'urticaire chronique selon que les symptômes se déclenchent :

- **De façon induite** par un facteur déclenchant spécifique : on parle alors d'urticaire chronique inducible,
- **De façon spontanée**, sans que l'on puisse identifier un facteur déclenchant spécifique : on parle alors d'urticaire chronique spontanée.

L'urticaire chronique inducible

L'urticaire chronique inducible peut être déclenchée par différents types de facteurs comme la pression sur la peau, le froid, l'effort, le chaud, l'eau, les vibrations ou encore le soleil.

Parmi les formes les plus fréquentes de ces urticaires inducibles, on va retrouver :

● Le dermographisme



Il s'agit d'une urticaire qui apparaît rapidement sur une zone cutanée soumise au frottement et qui prend souvent une forme linéaire.

● L'urticaire d'effort (ou cholinergique)



Dans cette forme, l'urticaire est déclenchée par l'augmentation de la température corporelle, le plus souvent, suite à un effort, mais aussi lors d'un stress ou en cas de réchauffement corporel passif, comme une douche chaude ou un sauna...

● L'urticaire au froid



L'urticaire au froid est déclenchée par les basses températures, ou une chute importante et rapide de la température. Il arrive aussi parfois que les symptômes n'apparaissent qu'au moment où la température remonte. Un contact avec le froid sur une grande surface du corps, par exemple, quand on nage dans la mer ou dans un cours d'eau froide, peut induire

des symptômes urticariens sur l'ensemble du corps et s'accompagner de maux de tête, de difficultés respiratoires, d'une chute de la tension artérielle et même d'une perte de connaissance dans les cas les plus graves. Chez certains patients qui souffrent d'urticaire au froid, la consommation d'aliments ou de boissons froids peut également s'avérer dangereuse puisqu'elle peut provoquer le gonflement des muqueuses de la gorge et ainsi occasionner des difficultés respiratoires.

● L'urticaire retardée à la pression



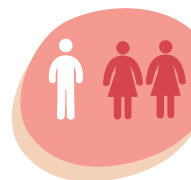
L'urticaire retardée à la pression, particulièrement invalidante, survient sur des zones de pression mais avec un délai de plusieurs heures : sur les épaules si port d'un sac à dos, au niveau d'une paume de main en cas de manipulation prolongée d'un outil, aux plantes des pieds après une longue marche... Elle se manifeste par des œdèmes douloureux qui mettent parfois plusieurs jours à disparaître.

L'urticaire chronique

Dans certains cas d'urticaire chronique, on ne pourra pas mettre en évidence un facteur déclenchant unique et spécifique. On parle alors d'urticaire chronique spontanée (parfois appelée idiopathique). **Dans sa forme la plus fréquente, l'urticaire chronique est liée à une conjonction de facteurs.**

Cette maladie est imprévisible et on ne peut pas prédire à l'avance combien de temps elle durera. Si pour près de la moitié des patients, elle disparaîtra en moins de six mois, elle peut persister chez certains pour des durées beaucoup plus longues.

En moyenne, on estime que cette maladie dure entre 3 et 5 ans.



L'urticaire chronique spontanée touche plus particulièrement les personnes entre 20 et 40 ans. **Les femmes sont deux fois plus concernées que les hommes.**

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

L'urticaire est plus qu'une simple maladie de peau. Ses manifestations physiques (plaques, rougeurs, démangeaisons, gonflements) peuvent affecter la vie quotidienne par de l'inconfort physique, mais aussi par leur caractère visible ou encore en provoquant des troubles du sommeil et de la concentration. **Le risque de poussée spontanée et imprévisible peut aussi entraîner un sentiment de perte de contrôle sur sa propre vie.** C'est ainsi que l'urticaire peut être aussi éprouvante sur le plan émotionnel et affecter le bien être psychologique, la vie personnelle et professionnelle.



L'impact sur la vie professionnelle

« Je travaille dans l'hôtellerie et je me dois d'être impeccable devant mes clients. Les matins où je me réveille avec les lèvres qui ont triplé de volume, je n'ose pas me rendre à mon travail et je préfère rester chez moi. J'ai peur qu'à la longue mon patron ne comprenne plus ces absences répétées. »

Pierre, 31 ans, commercial

Des difficultés sur la vie quotidienne

« Un soir, alors que j'étais invitée chez des amis, j'ai dû demander une jupe légère car je ne supportais plus le contact de mon pantalon sur mes jambes. Je souffre de plus en plus de mes crises. Elles me rendent obsessionnelle et m'handicapent au quotidien. Je deviens irritable et c'est mon mari qui en fait le plus les frais. »

Sylvie, 62 ans, retraitée



Faut-il rechercher la cause de l'urticaire chronique ?

Il est très 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.**

On peut penser que l'urticaire est avant tout liée à une **prédisposition individuelle**. En effet, chez les patients qui souffrent d'urticaire, les mastocytes sont plus réactifs et sont donc activés de façon excessive entraînant une réaction inflammatoire qui n'a pas lieu d'être et l'apparition des symptômes caractéristiques de l'urticaire (voir page 7). On parle de **mastocytes « chatouilleux »** ou « fragiles ».

Plusieurs hypothèses pourraient expliquer la sensibilité accrue du mastocyte. 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. Chez d'autres, il pourrait exister une corrélation entre urticaire chronique et certaines maladies de la thyroïde.

Enfin, l'existence d'un **terrain atopique**, c'est-à-dire un terrain génétique prédisposant à la survenue d'une rhinite allergique, d'un asthme et/ou d'une dermatite atopique, semble favoriser l'urticaire.

Conclusion

Il faut considérer que l'urticaire chronique est une maladie en soi, comme le sont d'autres maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension, et qu'il n'y a pas de cause à rechercher.



Quels sont les examens à réaliser pour poser le diagnostic d'urticaire chronique ?

Le diagnostic d'urticaire chronique repose essentiellement sur **l'interrogatoire et l'examen clinique** réalisés par le médecin lors de la consultation. En l'absence d'autres signes que les symptômes cutanés (papules et/ou angioedème), il n'y a pas lieu de réaliser d'autres examens. Un bilan sanguin ne sera prescrit que si votre urticaire persiste malgré la prise régulière de votre traitement.

Les bilans allergologiques en cas d'urticaire chronique sont inutiles car il ne s'agit pas d'une maladie allergique. En revanche, si certains signes cliniques associés aux symptômes peuvent laisser penser votre médecin à une autre maladie, comme par exemple une pathologie de la thyroïde, alors des examens complémentaires peuvent être prescrits.

On peut également rechercher à identifier si l'urticaire chronique est induite par certains facteurs spécifiques (cas des urticaires chroniques inductibles). Il existe différents **tests dits de « provocation »** qui permettent de le déterminer. Si aucun facteur déclenchant spécifique n'est identifié, il s'agit d'une urticaire chronique spontanée et il n'y a pas d'autres examens à réaliser. Votre médecin peut cependant vous aider à **identifier si certains facteurs ont tendance à aggraver votre urticaire** pour mieux gérer votre maladie au quotidien.

« Mon médecin m'a proposé de tenir un journal permettant de voir quand je faisais des crises d'urticaire s'il y avait un rapport avec mes activités quotidiennes, mon alimentation, mon état de stress... Nous nous sommes rendus compte que mes crises s'aggravaient quand je vivais des périodes plus stressantes à mon travail ou encore quand j'augmentais ma consommation de chocolat et d'alcool. Mon médecin m'a bien expliqué qu'il n'était cependant pas nécessaire de suivre un régime alimentaire particulier. Il faut simplement veiller à avoir une bonne hygiène de vie et un régime équilibré. Depuis je me suis mise au yoga, cela m'aide à décompresser autrement. »

Garance, 35 ans



Quel traitement pour mon urticaire chronique ?

Le traitement de référence repose sur la **prise d'antihistaminiques anti-H1** qui neutralisent l'action de l'histamine libérée lors de l'activation des mastocytes.

Pour être efficaces, ces médicaments doivent être pris quotidiennement aussi longtemps que le prescrit votre médecin. Il convient également de ne pas prendre de médicaments corticoïdes qui peuvent induire une « flambée » de l'urticaire à l'arrêt du traitement et qui peuvent, pris au long cours, diminuer l'efficacité des traitements antihistaminiques.

Néanmoins, si vos symptômes persistent malgré une prise quotidienne régulière de votre traitement et le suivi des recommandations de votre médecin, celui-ci pourra vous proposer de modifier la posologie de votre antihistaminique, de l'additionner à un autre traitement ou de le remplacer par un autre.

En parallèle, **si un facteur déclenchant spécifique a été identifié, on tentera dans la mesure du possible de l'éviter**. Par exemple, éviter de porter des vêtements serrés en cas de dermatographisme, éviter de porter des charges lourdes en cas d'urticaire retardée à la pression...

On essaiera aussi, sans chercher toutefois à les supprimer, de **limiter l'impact des facteurs aggravants** : en réduisant par exemple la consommation de certains aliments « histaminolibérateurs » (qui induisent la libération d'histamine dans l'organisme), en limitant la prise de certains médicaments comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens également histaminolibérateurs, ou en adoptant des techniques de relaxation pour diminuer son niveau de stress...

En cas d'échec du traitement prescrit, pris sur une période suffisamment longue et à la bonne dose, **il est important de retourner voir votre médecin** car il pourra vous proposer une prise en charge différente.

La détente physique et psychique

On le sait, le stress peut constituer un facteur aggravant de l'urticaire. Il a des effets négatifs sur le bien-être tant mental que physique de l'Homme.

Diverses méthodes permettent de détendre le corps et l'esprit de manière efficace. Voici quelques astuces qui peuvent peut-être vous aider :



- Installez-vous confortablement pendant une demi-heure dans votre canapé et écoutez de la musique douce en rentrant de votre journée de travail.



- Faites une promenade au grand air et/ou pratiquez une légère activité physique (vélo, marche).



- Profitez également des loisirs auxquels vous êtes convié(e) et n'hésitez pas à inviter vos proches chez vous.



- Vous pouvez également opter pour certaines techniques comme le yoga, le taï chi chuan ou encore le qi gong. Leur but est le travail de la musculature et de la respiration.

Urticaire chronique spontanée : comment suivre l'évolution de ma maladie ?

L'urticaire chronique spontanée est une maladie imprévisible. Son intensité peut varier d'un jour à l'autre. Il est donc important de suivre ces symptômes afin de mesurer la sévérité de la maladie et l'efficacité du traitement.

Il est aujourd'hui possible de suivre l'évolution de l'urticaire chronique spontanée grâce aux scores. Ils permettent d'évaluer la sévérité et l'impact de la maladie sur la qualité de vie.

Les scores UAS et UAS7 - Suivre la sévérité de l'urticaire chronique spontanée

UAS

Le score d'activité de l'urticaire (UAS) permet de mesurer quotidiennement :

- Le nombre approximatif de papules/plaques
- L'intensité du prurit (démangeaisons)

UAS

Urticaria Activity Score

Le nombre de papules/plaques	Valeur	L'intensité du prurit	Valeur
> 50 / 24h	3	Sévère (interfère avec la vie quotidienne ou le sommeil)	3
20-50 / 24h	2	Modéré (gênant mais n'interfère pas avec la vie quotidienne ou le sommeil)	2
< 20 / 24h	1	Léger (présent mais non gênant)	1
Aucune	0	Aucun	0

Le score UAS est la somme des valeurs d'intensité du prurit et du nombre de papules/plaques. Il se calcule quotidiennement et varie de 0 à 6.

UAS7

Le score UAS7 est la somme des scores UAS de la semaine (sur 7 jours). Il se calcule chaque semaine et varie de 0 à 42.

Plus votre score UAS7 est élevé, plus l'activité de la maladie est élevée.

Le score DLQI - Suivre l'impact de l'urticaire chronique spontanée sur la qualité de vie

L'indice dermatologique de la qualité de vie (DLQI) est un questionnaire simple, validé et utilisé afin de mesurer le retentissement d'une maladie dermatologique sur votre qualité de vie.

DLQI

Votre score DLQI est calculé en répondant à 10 questions portant sur le retentissement de l'urticaire chronique spontanée sur différents aspects de votre vie au cours des 7 derniers jours.

Ainsi, votre score DLQI indiquera à vous-même, et à votre médecin, dans quelle mesure votre urticaire chronique altère votre qualité de vie.

DLQI

Dermatology Life Quality Index

Évaluation de la qualité de vie chez les patients souffrant d'affections dermatologiques

10 items

- Douleurs, irritations, démangeaisons
- Gêne, complexe
- Activités quotidiennes (courses, entretien)
- Choix des vêtements
- Activités sociales et loisirs
- Activité physique
- Études ou travail
- Relations personnelles
- Vie sexuelle
- Problèmes liés au traitement

Échelle évaluant l'impact sur la qualité de vie

Pas du tout	Un peu	Beaucoup	Énormément
0	1	2	3

Le score DLQI se calcule régulièrement, par exemple chaque semaine, et varie de 0 à 30.

Plus votre score DLQI est élevé, plus le retentissement de l'urticaire chronique spontanée sur votre qualité de vie est élevé.

Le vrai/faux de l'urticaire chronique

1. L'urticaire chronique est allergique ?



FAUX

L'urticaire chronique **n'est pas** une maladie **allergique** mais une maladie inflammatoire chronique de la peau, c'est la raison pour laquelle il n'y a pas lieu de réaliser des tests allergologiques.

Bon à savoir

Retrouvez plus d'informations en page 4 et 14 de cette brochure.

2. L'urticaire chronique dure toute la vie ?



FAUX

Il n'est pas possible de prédire la durée de l'urticaire chronique, il est en revanche habituel que l'urticaire chronique s'atténue et disparaisse avec le temps.

Bon à savoir

Retrouvez plus d'informations en page 9 à 11 de cette brochure.

3. L'urticaire chronique expose au risque de choc ou d'asphyxie ?



FAUX

L'urticaire chronique est invalidante par son caractère affichant, les démangeaisons et les œdèmes qu'elle engendre, mais elle **n'expose pas à des manifestations graves** telles que le choc anaphylactique ou l'asphyxie.

Bon à savoir

Retrouvez plus d'informations en page 9 de cette brochure.

4. L'urticaire chronique nécessite un régime alimentaire ?



FAUX

Aucun aliment ne doit être interdit dans le cadre d'une urticaire chronique. Les régimes stricts sont sources d'anxiété et donc le plus souvent contre-productifs. D'une manière générale, une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée et sommeil suffisant) est essentielle.

Bon à savoir

Retrouvez plus d'informations en page 17 de cette brochure.

5. L'urticaire chronique est due au stress



VRAI



FAUX

Comme toutes maladies chroniques, il existe des interactions entre le psychisme et la peau pouvant favoriser certaines poussées de la maladie. Le stress à lui seul n'induit pas l'urticaire chronique, en effet l'urticaire chronique survient en général sur un **terrain favorisant**. Toutefois, les périodes de **stress** peuvent **favoriser ou aggraver** les poussées de la maladie.

Bon à savoir

Retrouvez plus d'informations en page 7 de cette brochure.

6. Certains médicaments peuvent aggraver l'urticaire chronique



VRAI

En période d'urticaire chronique **presque tous les médicaments**, même les plus anodins, **peuvent majorer les symptômes** voir déclencher une poussée. Il s'agit d'un effet « irritant » sur les mastocytes de la peau. Cependant, comme pour les aliments, aucun médicament n'est strictement interdit.

Bon à savoir

Retrouvez plus d'informations en page 7 de cette brochure.

7. L'urticaire chronique est souvent associée à des angioœdèmes du visage



VRAI

La **présence d'œdème**, parfois impressionnants aussi bien pour le médecin que pour le patient, **est classique**. Il ne s'agit pas de 2 maladies, mais bien d'une seule, l'urticaire chronique, qui associe dans 40 % des cas des plaques d'urticaire superficielle et des œdèmes (ou gonflements localisés de la peau ou des muqueuses), appelés angioœdèmes. Les angioœdèmes peuvent même être le seul symptôme d'une urticaire chronique dans 10 % des cas. Encore une fois, bien qu'impressionnants et oppressants, ces œdèmes ne sont pas responsables de décès par asphyxie dans le cadre d'une urticaire chronique.

Bon à savoir

Retrouvez plus d'informations en page 5 de cette brochure.

Conclusion

L'urticaire chronique est une maladie complexe qu'il faut bien comprendre pour mieux savoir la soulager et en limiter le retentissement sur votre vie.

Important

Ne restez pas seul(e) face à cette maladie. Il ne faut pas hésiter à consulter votre médecin pour lui parler de la gêne que vous pouvez ressentir et pour lui poser vos questions.

Participer à des groupes de paroles avec d'autres patients qui vivent la même chose que vous peut également être source de réconfort. Vous pourrez ainsi partager vos expériences pour mieux vivre cette maladie au quotidien.

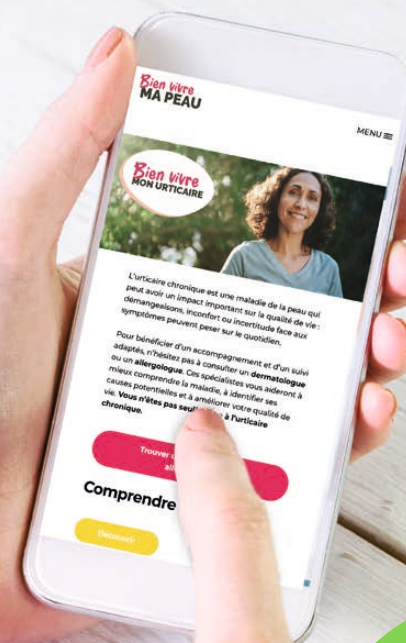
Pour en savoir plus, vous pouvez également retrouver des informations :

Sur le site de la Société Française de Dermatologie : www.dermato-info.fr

Merci pour leur aimable collaboration à la réalisation de cette brochure aux :

Dr GIORDANO-LABADIE (Hôpital Larrey, Toulouse)
Dr MILPIED (Hôpital Saint-André, Bordeaux)
Dr PELLETIER (Hôpital Jean Minjoz, Besançon)
Dr TÉTART (Hôpital Charles Nicolle, Rouen)
Dr BERNIER (CHU Hôtel Dieu, Nantes)
Dr REGUIAL (Polyclinique de Courlancy, Reims)

Bien vivre MA PEAU



Bien vivre ma peau est un site d'information pour vous aider à mieux comprendre votre maladie de peau. Une rubrique dédiée à l'**urticaire** vous apporte des informations simples et des conseils pratiques pour mieux vivre avec au quotidien.

Flashez le QR code pour découvrir le site Bien vivre ma peau ou rendez-vous sur www.bienvivremapeau.fr



l'Urticaire Chronique *en 4 points clés*

1

L'urticaire est une maladie de peau courante qui se manifeste généralement par des éruptions cutanées soudaines de plaques rouges

Les plaques d'urticaire peuvent également être associées à des angioedèmes, c'est-à-dire des gonflements au niveau du visage ou des extrémités.

2

Les symptômes d'urticaire chronique durent plus de 6 semaines

Lorsque les symptômes d'urticaire durent moins de 6 semaines, on parle d'urticaire aiguë.

3

L'urticaire chronique n'est pas une maladie allergique

Les tests allergologiques sont inutiles. En effet, les symptômes d'urticaire sont principalement liés à la libération dans la peau de substances chimiques par des cellules appelées mastocytes.

4

Le diagnostic repose principalement sur un examen clinique et un interrogatoire

Retrouvez les informations essentielles à savoir sur les causes, les symptômes, les traitements de l'urticaire chronique et bien plus encore dans cette brochure.

