



Selon l'Institut Pasteur, l'allergie au froid constituerait entre 2 et 5% des urticaires chroniques.

Getty Images/
Cavan Images RF

L'urticaire au froid, cette inconnue

Très comparable à une réaction allergique, cette pathologie mystérieuse expose aux mêmes risques, notamment celui du choc anaphylactique. Heureusement, elle est rare.

NICOLAS POINSOT

nicolas.poinsot@lematindimanche.ch

On peut se dire allergique à l'hiver à cause de ses journées trop courtes, de sa luminosité faible ou du verglas guettant au coin de la rue. Mais certaines personnes y sont allergiques au sens quasi littéral du terme. La raison? Une réaction de leur organisme aux basses températures proche de ce que peuvent expérimenter les individus souffrant d'allergies à des aliments, à des piqûres d'insectes ou au contact de certaines matières.

«D'un point de vue médical, il s'agit d'un phénomène d'urticaire physique, c'est-à-dire provoqué par un stimulus, décrit David Spoerl, allergologue et immunologue accrédité à la Clinique de Montchoisi, à Lausanne, et aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Le terme d'allergie qui, simplifié, définit une reconnaissance inopportune d'un élément extérieur par le système immunitaire, n'est à première vue pas des plus adaptés pour parler scientifiquement du phénomène. Cependant l'urticaire au froid a un méca-

nisme assez proche, puisqu'il voit l'activation de certaines cellules de la peau et des tissus plus profonds souvent impliquées dans les réactions allergiques.»

Cette urticaire serait assez rare, touchant environ une personne sur 2000, à lire les chiffres issus des rares études sur la question, parmi lesquelles celle de l'Institut national de la santé des États-Unis. Cependant, son incidence dans la population pourrait être plus élevée selon certains médecins, notamment parce que cette pathologie peut être de courte durée et passer relativement inaperçue. «Elle apparaît souvent de façon soudaine, notamment après un épisode infectieux ou un autre facteur, comme une piqûre d'insecte, puis s'en va après un certain temps aussi mystérieusement qu'elle est arrivée, explique Camillo Ribì, médecin-chef au Service d'immunologie et d'allergie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). La majorité des gens concernés à un moment de leur vie par l'urticaire au froid perdent ainsi cette réaction, mais elle peut parfois devenir un problème chronique.» Selon l'Institut Pasteur, l'allergie au froid constituerait entre 2 et 5% des urticaires

chroniques. Les jeunes, notamment les femmes, seraient plus exposés, bien que des cas «soient également identifiés chez des personnes plus âgées», précise le médecin du CHUV. Mais, au fait, quels sont les mécanismes à l'œuvre? Les chercheurs ont de la peine à répondre de manière sûre et définitive, le phénomène étant encore très mystérieux. «On sait pour l'instant que l'urticaire au froid découle d'une sensibilité trop grande des mastocytes, ces cellules clés de notre système immunitaire, qui vont s'activer à cause de signaux mal interprétés, expose Camillo Ribì. Cela va généralement se manifester par des rougeurs sur la peau, voire des gonflements, avec une très désagréable sensation de démangeaison.»

La menace de l'œdème

Ces manifestations, qui concernent essentiellement les zones les plus exposées au froid comme les bras et le visage, sont dues «à une dilatation des vaisseaux et à une présence plus importante de liquide dans la peau», précise David Spoerl. Il ajoute que l'allergie au froid peut toutefois revêtir des formes plus sévères, avec l'apparition d'un angio-œdème, autrement dit un gonflement provoqué par l'accumulation de liquides qui risque d'atteindre les muqueuses, «notamment dangereux s'il concerne les parois des voies respiratoires». On constate aussi des réactions semblables à de véritables chocs anaphylactiques, avec une défaillance circulatoire, susceptibles de menacer la vie des patients s'ils sont exposés à une chute de température abrupte.

Cet automne, le «Journal of Emergency Medicine» présentait ainsi le cas d'un Américain ayant développé une urticaire au froid après avoir quitté un archipel tropical du Pacifique pour s'installer au Colorado, État dont le climat offre des hivers glaciaux. En sortant de sa douche, l'homme s'est écroulé sur le sol, frappé par une violente urticaire et éprouvant de grandes difficultés à respirer. Il a pu s'en sortir grâce à l'administration d'adrénaline, habituellement injectée pour les cas d'anaphylaxie dus aux réactions allergiques graves.

En 2018, les médias anglophones rapportaient déjà les malheurs d'une jeune Canadienne de 21 ans ayant dû être hospitalisée trois fois en l'espace d'un mois à

cause de cette urticaire à l'hiver. Certes, ce type de mésaventure reste rare et les personnes diagnostiquées avec cette pathologie savent qu'il faut éviter certaines situations. «Les chocs peuvent survenir en s'immergeant dans une eau trop froide, en s'exposant à un air glacé ou en buvant des boissons fraîches, informe David Spoerl. On estime qu'un tiers des individus présentant une telle urticaire au froid peuvent être touchés par des réactions sévères, impliquant par exemple une hypotension ou des atteintes respiratoires.»

Pas forcément un froid intense

Avant de passer par là, la majorité des individus touchés sont heureusement identifiés à la suite de réactions plus légères. Un test spécifique, dit du glaçon, permet de valider l'existence de cette pathologie en consultation. «Il s'agit parfois d'approcher de la glace à proximité de la peau pour observer la réaction, mais on pratique aussi des tests plus précis avec une sonde à des températures différentes, explique l'allergologue. Cela permet de définir le seuil en dessous duquel l'urticaire surgit chez le patient. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le phénomène n'apparaît pas forcément à des températures si basses que ça.» Même si dans certaines situations, signale la littérature sur le sujet, des tests faux négatifs pourraient faire passer à côté de vrais cas d'urticaire à l'hiver.

Expliquer pourquoi certaines personnes vont souffrir de l'allergie au froid et d'autres pas demeure en revanche beaucoup plus compliqué. Une proportion des patients aurait hérité d'un terrain génétique favorable à ce genre de manifestation, soulignent les spécialistes. Chez d'autres, la survenue de tels événements serait liée à d'autres pathologies, par exemple des maladies auto-immunes, thyroïdiennes ou des carences, sans parler des terrains allergiques préexistants. «Plusieurs cas d'urticaire au froid ont été rapportés en association avec d'autres maladies, sans qu'il y ait suffisamment d'occurrences pour établir un lien systématique, note David Spoerl. La recherche actuelle fragmentaire sur la question ne permet pas d'aller beaucoup plus loin dans les prévalences respectives.»

Pour Camillo Ribì, «des facteurs multiples sont probablement à l'origine de cette forme d'urticaire», ce qui rend difficile la compréhension de sa survenue. Le spécialiste du CHUV relève toutefois que des traitements existent pour soulager les patients au quotidien, comme la prise d'antihistaminiques, aussi indiqués pour les allergies au pollen: «Cela suffit la plupart du temps, avec les mesures d'éviction au froid. Dans le cas contraire, il reste l'option des médicaments biologiques utilisés pour d'autres formes d'urticaires, permettant de stabiliser les mastocytes trop irritables. Quoi qu'il en soit, une allergie au froid constitue un risque pour les personnes affectées et nécessite des conseils spécialisés et un traitement.»



«Un tiers des individus présentant une telle urticaire au froid peuvent être touchés par une réaction sévère, impliquant une hypotension ou des atteintes respiratoires»

David Spoerl, allergologue et immunologue aux HUG et à la Clinique de Montchoisi, à Lausanne

Pas toujours une allergie

Une promenade dans l'air froid hivernal, et certaines zones exposées de votre peau présentent des symptômes bizarres de retour à la maison? Attention, ce n'est pas forcément le signe d'une urticaire au froid. Dans la majorité des situations, rougeurs et gonflements sur les mains, les jambes ou le visage sont de

simples réactions à un changement de température, en particulier pour les peaux déjà sensibles. L'air, bien plus sec durant les mois d'hiver, participe également à aggraver l'épiderme. Les personnes sujettes à l'eczéma doivent ainsi veiller à protéger leur peau à l'extérieur. Et si une gêne respiratoire se manifeste, là non plus, ce

n'est pas automatiquement la preuve qu'une allergie au froid se déclare. «On confond souvent cela avec l'asthme à l'effort, qui peut survenir lors d'une activité physique, explique Camillo Ribì. Ce phénomène génère une sensation d'irritation dans les bronches et se révèle assez fréquent, surtout sous des températures basses.»