

## Information sur l'urticaire au froid

L'urticaire au froid est une forme d'urticaire chronique inductible caractérisée par l'apparition de lésions d'urticaire et/ou d'angio œdème lors d'une exposition au froid avec sensation de démangeaisons et/ ou de tensions douloureuses. Dans les formes habituelles, il s'agit d'une maladie bénigne mais qui peut altérer la qualité de vie. Néanmoins, dans les formes les plus sévères, l'exposition au froid peut entraîner des manifestations plus graves : difficultés respiratoires, malaise, chute de tension, perte de connaissance.

Il s'agit d'une maladie dont le traitement comprend la limitation de certaines activités exposant au froid. Votre médecin vous prescrira un traitement adapté à votre situation pour améliorer la qualité de vie. Cependant, il n'existe actuellement aucun traitement permettant de guérir l'urticaire au froid.

L'urticaire au froid est une maladie dont l'évolution est chronique et la guérison se fait spontanément après parfois plusieurs années.

## Recommandations pour le patient

Il convient de respecter les règles de prudence suivantes :

- Informer de votre maladie votre entourage
- Entrée progressive dans l'eau lors de baignade en milieu naturel
- Ne jamais se baigner seul
- Se baigner dans des zones où vous avez pied
- Contre-indication à tous les sports extrêmes exposant au froid : plongée en bouteille / en apnée, parachutisme, sports en eau vive... (parlez-en à votre médecin)
- Gardez toujours près de vous les médicaments prescrits. Ils peuvent vous être utiles en cas de crise.

Si votre profession (actuelle ou envisagée) vous expose à des crises : consultez votre médecin du travail.

Si votre médecin a jugé nécessaire de vous prescrire un stylo d'adrénaline auto injectable :

- Gardez toujours vos stylos d'adrénaline auto injectables sur vous avec le protocole
- Informez votre entourage
- Montrez le mode d'emploi de votre stylo d'adrénaline
- Expliquez les situations relevant de son utilisation

## En cas de crise

Suivez les recommandations remises par votre médecin. Une fois la crise passée, notez les circonstances de survenue de la réaction, date, heure, élément déclenchant.

Mode d'emploi des stylos d'adrénaline auto-injectable :

ANAPEN



EPIPEN



JEXT



EMERADE

