Comprendre et agir contre **l'urticaire**

BE1611557848 - 21/11/2016

NOVARTIS

Qu'est-ce que l'urticaire ? 5

Existe-t-il différentes formes d'urticaire ? 6

Quel mécanisme entre en jeu dans le développement de l'urticaire? 8

Quelles sont les conséquences de l'urticaire sur la qualité de vie ? 10

Le diagnostic, un véritable travail de détective ? 12

Quel traitement pour mon urticaire ? 14

Quelle est la cause de mon urticaire ? 18

Conclusion: agissez et dites non à l'urticaire 22

Le score hebdomadaire d'activité de l'urticaire (UAS7) 24

Introduction

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

Bien que l'urticaire soit une maladie de peau très répandue, c'est une maladie variée et complexe[1]. Vous découvrirez à l'aide de cette brochure les différents types d'urticaires, les mécanismes qui sont à l'origine des différents symptômes. Vous comprendrez comment on la diagnostique et pourquoi il est aussi important d'identifier les facteurs déclenchants en cas d'urticaire chronique. 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 Professeur Tennstedt des Cliniques Universitaires de St-Luc, Bruxelles, au Professeur Koch des Hôpitaux Robert Schuman, Luxembourg et au Professeur Lapeere de la Clinique Universitaire de Gand pour leur aimable collaboration.

1. Maurer *et al.* Allergy 2011; 66: 317–330

Qu'est-ce que l'urticaire ?

L'urticaire vient du latin urtica (ortie) et urere (brûler). La forme la plus connue est l'urticaire de contact, de courte durée, qui survient par exemple après avoir touché des orties.

L'urticaire se caractérise par la présence des symptômes suivants [1]:

- **des papules** :
plaques rouges légèrement gonflées parfois appelées lésions urticariennes.

- **des démangeaisons**
(également appelées prurit)

- **et parfois un angio-œdème** :
gonflement sous-cutané au niveau des yeux ou de la bouche qui peut être très douloureux.

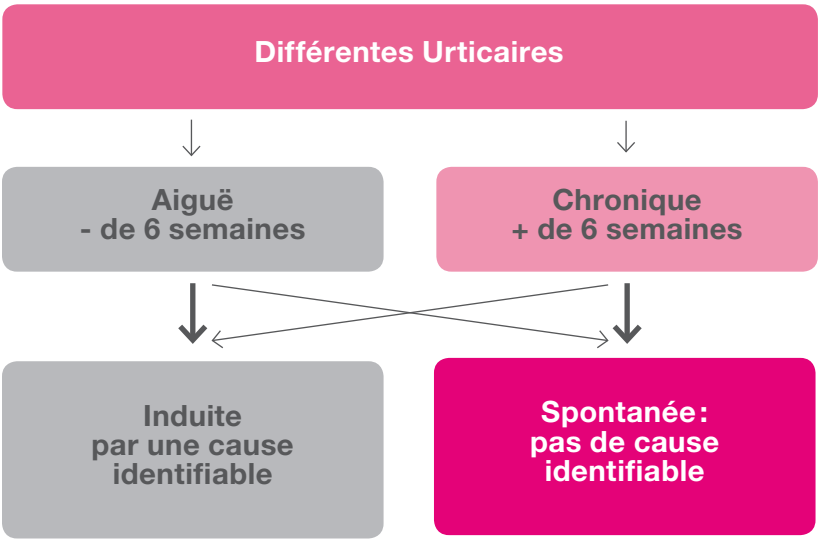
La gravité de l'urticaire est évaluée en fonction de ces différents symptômes. L'urticaire peut persister ou récidiver. Environ 20% de la population fera, une fois dans sa vie, une poussée d'urticaire[2].

Bon à savoir :
l'urticaire n'entraîne pas l'apparition de cicatrices!

1. Maurer *et al.* Allergy 2011; 66: 317–330
2. Deacock *et al.* Clinical and Experimental Immunology 2008; 153: 151-161

Existe-t-il différentes formes d'urticaires ?

On distingue différents types d'urticaires selon leur durée, leur évolution et leurs facteurs déclenchants.



Zuberbier *et al.* Allergy 2009;64: 1417-26.

L'urticaire aiguë apparaît de manière brutale et disparaît spontanément après quelques jours ou quelques semaines.

20% de la population fera une poussée d'urticaire aiguë une fois dans sa vie[1].

L'urticaire aiguë est généralement induite par un facteur identifiable (orties, infection, aliment, médicament,...).

L'urticaire chronique persiste au moins six semaines.

L'urticaire chronique spontanée (parfois appelée idiopathique) est la forme la plus fréquente. La notion de 'spontanée' fait référence à l'apparition brutale de symptômes sans cause externe identifiable.

Bien que toutes les classes d'âge puissent être affectées, l'urticaire chronique spontanée touchera plus les 20-40 ans et deux fois plus les femmes que les hommes.

L'incidence de l'urticaire chronique chez l'enfant est très faible. A contrario, la forme la plus rencontrée chez les enfants est l'urticaire aiguë.

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

Les urticaires chroniques ne sont pas des allergies[2].

1. Conférence de consensus de la société française de dermatologie. Prise en charge de l'urticaire chronique, 2003.
2. Maurer *et al.* Allergy 2011; 66: 317–330

Quel mécanisme entre en jeu dans le développement de l'urticaire ?

Chez les patients qui souffrent d'urticaire, les mastocytes sont activés de façon excessive. Ceci entraine une réaction inflammatoire inutile et des symptômes caractéristiques de l'urticaire[1].

Dans notre organisme, les mastocytes font un peu office de « police des frontières ». Ces cellules du système immunitaire se trouvent surtout aux endroits où le corps entre en contact direct avec son environnement et donc plus particulièrement au niveau de la peau, mais aussi dans les muqueuses du tractus gastro-intestinal et des voies respiratoires.

1. Dans l'urticaire, des stimuli externes, internes au corps ou pas encore identifiés (les facteurs déclenchants) vont déclencher l'activation des mastocytes.

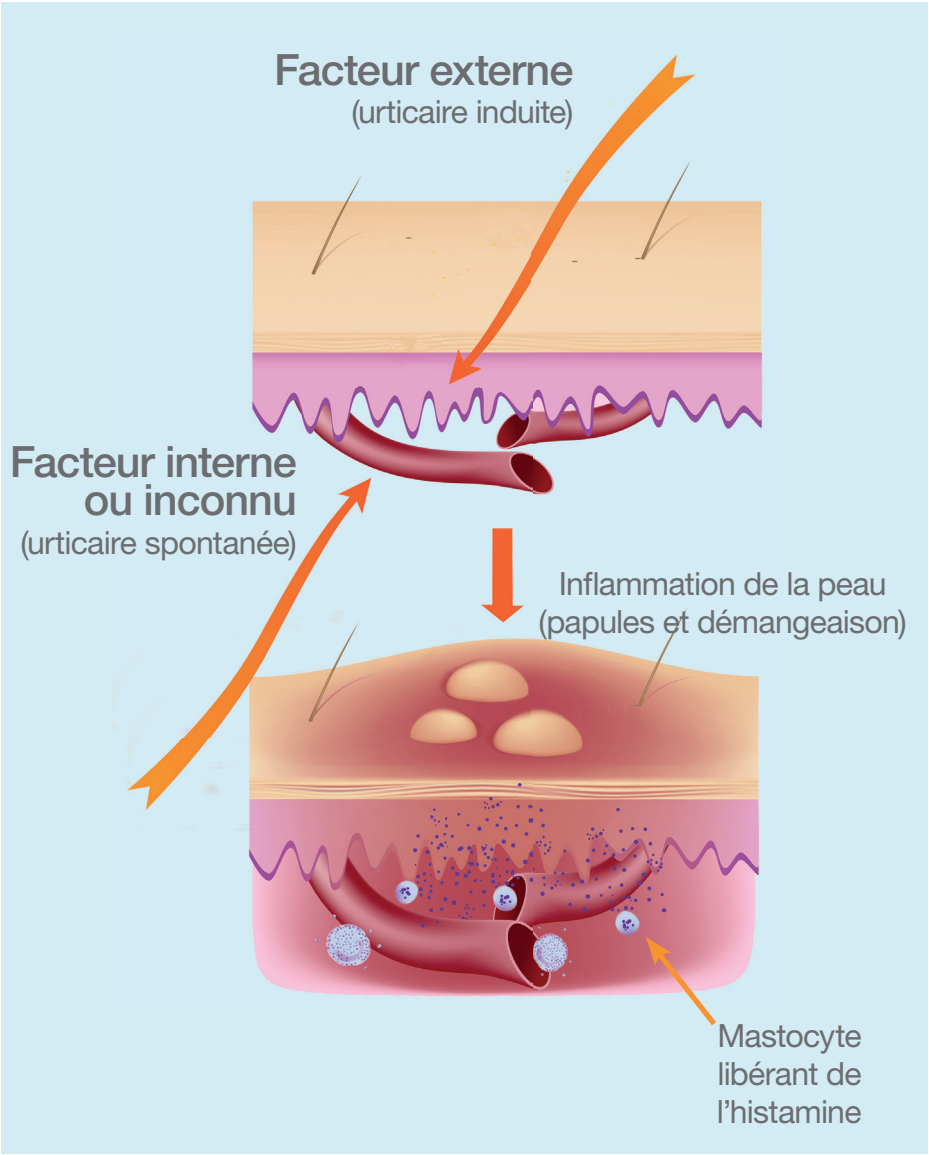
2. Les mastocytes vont libérer des médiateurs chimiques dont l'histamine responsable de la démangeaison (prurit).

3. Les vaisseaux sanguins se dilatent. Un gonflement et une rougeur apparaissent à différents endroits de la peau.

4. Les fibres nerveuses sont stimulées. Elles transportent le message de douleur et de démangeaison. Les mastocytes sont réactivés. Un cycle infernal s'installe.

(plus de détails sur les facteurs déclenchants de l'urticaire: voir page 18)

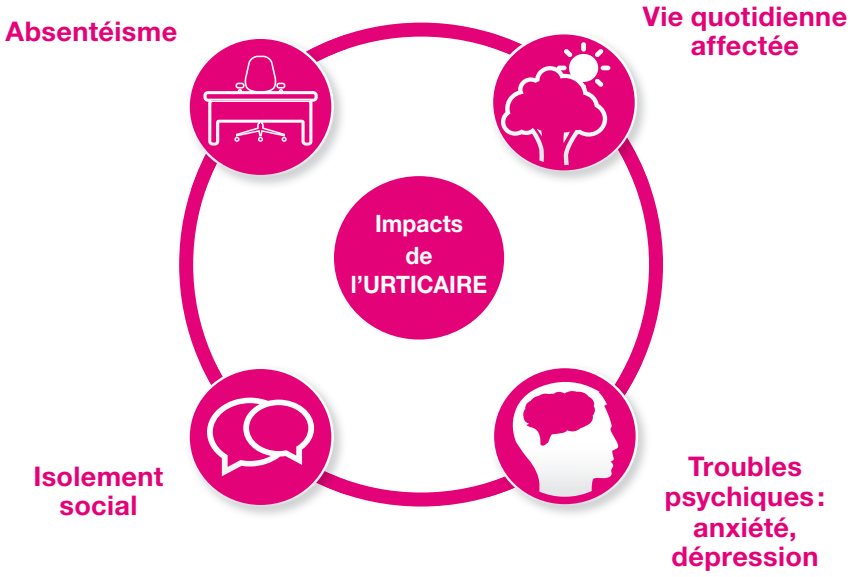
1. Schocket *et al.* Allergy Asthma Proc 2006; 27: 90–95


Facteur externe
(urticaire induite)
Facteur interne
ou inconnu
(urticaire spontanée)
Inflammation de la peau
(papules et démangeaison)
Mastocyte
libérant de
l'histamine

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

D'une part les lésions urticariennes et l'éventuel angio-œdème associé provoquent une altération de la peau. D'autre part, les démangeaisons provoquent des troubles du sommeil et de la concentration qui induisent un sentiment de perte de contrôle sur sa propre vie. Oui, 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[1,2].

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



1. Maurer *et al.* Allergy 2011; 66: 317–330
2. Ozkan *et al.* Ann Allergy Asthma Immunol. 2007; 99: 29–33

« 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, un véritable travail de détective ?

Identifier les causes de l'urticaire (facteurs déclenchants), est-ce important?

La recherche des facteurs déclenchants fait partie intégrante du traitement. Ce diagnostic doit être confié à un spécialiste qui analysera la durée, l'intensité et la fréquence de l'urticaire[1].

Les examens diffèreront d'une forme d'urticaire à l'autre. Analyse de sang, recherche de maladie ou d'infection concomitante, tests d'allergie et/ou tests physiques (réaction de votre peau au froid, chaud, à l'effort, …) seront pratiqués au besoin. Votre médecin peut également vous demander d'adapter votre régime alimentaire voire substituer certains de vos médicaments[1].

1. Zuberbier *et al.* Allergy 2014; 69: 868–887

« La recherche des causes de mon urticaire chronique a été un vrai travail de détective.J'ai d'abord répondu à toute une série de questions de mon médecin. Puis il m'a fait tenir un journal permettant de voir quand je faisais des crises d'urticaires, combien de temps cela durait et s'il y avait un rapport avec mes activités quotidiennes, mon alimentation, mon état de stress... Finalement, j'ai bien aimé remplir cet agenda. J'étais plus consciente de mes journées. Après j'ai ramené ces informations à mon médecin et il m'a fait faire d'autres tests plus approfondis. Avec ces informations, le médecin a conclu que **dans mon cas, il n'y a pas de facteurs externes déclenchants**. Je souffre d'urticaire chronique spontanée. C'est pénible, et cela dure depuis plusieurs années. Récemment, **mon médecin m'a redonné espoir**, vivement le retour à la vie normale. »

» Lydia

Quel traitement pour mon urticaire ?

Le processus diagnostique et le traitement sont adaptés au type d'urticaire.

Le traitement comprend les mesures suivantes :

1. L'élimination du facteur déclenchant, quand il est connu, représente la première mesure de tout traitement contre l'urticaire[1]. 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 de la page 18 de cette brochure.

2. Traitement médicamenteux

Les antihistaminiques

La principale option thérapeutique est constituée par les antihistaminiques qui se prennent en général une fois par jour[1]. Ces médicaments sont identiques à ceux utilisés pour traiter le rhume des foins. Les antihistaminiques de deuxième génération (les plus récents) sont couramment utilisés.

Les antihistaminiques les plus anciens ont tendance à occasionner de la somnolence, donc attention aux déplacements en voiture et aux chutes. Ils peuvent cependant être prescrits dans certains cas.

L'urticaire s'améliore chez un bon nombre de patients après quelques semaines de traitement aux antihistaminiques. En cas d'échec, votre médecin peut vous proposer de remplacer votre antihistaminique par un autre[2].

Dans certains cas, cette dose journalière peut ne pas suffire pour faire disparaître les symptômes et votre médecin vous recommandera d'augmenter la dose ou de combiner 2 antihistaminiques différents[2]. Ceci fera bien sûr l'objet d'une discussion

1. Zuberbier *et al*. Allergy 2014; 69: 868–887
2. Conférence de consensus de la société française de dermatologie. Prise en charge de l'urticaire chronique, 2013.

préalable avec votre médecin, car il peut y avoir des contre-indications ou des interactions médicamenteuses qui empêchent toute augmentation du dosage de l'antihistaminique.

Chez un patient avec urticaire chronique sur 4, les antihistaminiques ne suffisent pas à apaiser les symptômes. Dans ce cas, votre dermatologue peut vous prescrire un médicament supplémentaire en association à votre antihistaminique[1].

Autres traitements en association aux antihistaminiques.

Ces médicaments sont des immunosuppresseurs, des anti-leucotriènes ou encore un traitement biologique anti-IgE, dorénavant remboursé sous certaines conditions[2].

Certains de ces médicaments ont une efficacité certaine dans le traitement des urticaires qui ne répondent pas aux antihistaminiques, mais nécessiteront un suivi régulier.

En cas de poussée particulièrement forte, des corticoïdes à prendre par voie orale peuvent être prescrits, mais pas plus de 10 jours. En effet, il faut être conscient qu'un traitement répétitif et à long terme avec les corticoïdes n'est pas recommandé compte tenu des effets secondaires qui peuvent se manifester. Les crèmes à base de corticoïde ne sont par contre pas efficaces comme traitement de l'urticaire[2].

3. Malgré l'adversité, continuez à profiter de la vie

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[3].

Autre constat, le stress et l'anxiété sont fréquemment rencontrés chez les patients avec l'urticaire[4].

1. Staevska *et al.* J Allergy Clin Immunol 2010;125:676-682
2. Zuberbier *et al.* Allergy 2014; 69: 868–887
3. Ozkan *et al.* Ann Allergy Asthma Immunol. 2007;99:29–33
4. Maurer *et al.* Allergy 2011; 66: 317–330

On le sait, le stress peut constituer un facteur aggravant de l'urticaire. 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[1].

La détente physique et psychique

Diverses méthodes permettent de détendre le corps et l'esprit de manière optimale[1-4]. Il suffit notamment de s'installer confortablement pendant une demi-heure dans son canapé et d'écouter de la musique douce. 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.

On fait fondamentalement une distinction entre les techniques de détente, physique et psychique (mentale). Parmi les techniques de détente physique, on trouve la **relaxation musculaire progressive de Jacobson, le yoga, le tai chi ou encore le qi gong**. Le but de ces techniques est le travail de la musculature et de la respiration. Pour détendre l'esprit, il faut recourir à des techniques mentales. L'homme est ainsi tout à fait capable d'apaiser son mental en se concentrant sur une histoire ou une image « de calme ». La détente mentale entraîne automatiquement une détente physique. Les méthodes utilisées pour cela sont, par exemple les **exercices de visualisation, le training autogène, les exercices de relaxation ou la méditation.**

1. Malhotra *et al.* Indian J Dermatol Venereol Leprol 2008;74:594-599
2. Sarris *et al.* BMC Psychiatry 2014, 14:107-130
3. http://en.wikipedia.org/wiki/Relaxation_technique
4. http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/psychomot/relaxation1/POLY.Chp.1.html

Quelle est la cause de mon urticaire ?

LES CAUSES DE L'URTICAIRE AIGUE (l'urticaire de courte durée)

Il existe de nombreuses causes pouvant déclencher une urticaire aiguë[1] :

- Le contact avec certaines substances urticantes
- Certains médicaments
- Un aliment
- Une infection

Le contact avec certaines substances urticantes[2,3]

Cette forme d'urticaire s'appelle l'urticaire de contact. Elle se caractérise par l'apparition de lésions urticariennes fugaces uniquement après le contact de la peau avec certaines substances. Ces lésions restent généralement limitées au site de contact. De ce fait, la forme des lésions (surface d'appui) permet parfois d'identifier le facteur déclenchant. L'urticaire de contact peut être d'origine allergique, par exemple, au contact de certains aliments, de produits cosmétiques, ou du latex (gants). Le plus souvent, il s'agit de réactions non allergiques liées à un contact avec des orties, des chenilles

processionnaires aux poils urticants ou des méduses.

Certains médicaments[2]

L'urticaire médicamenteuse se déclenche lors de la prise d'un médicament. Il peut s'agir d'antibiotiques, d'anti-inflammatoires, d'antalgiques. Restez prudent cependant, ne prenez jamais seul la décision d'arrêter un médicament sans en parler avec votre médecin.

L'alimentation

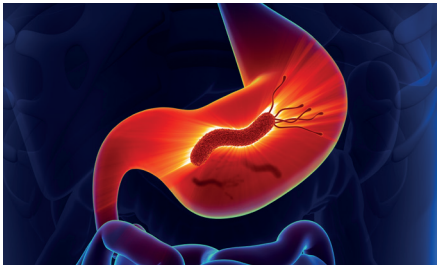
L'urticaire alimentaire est la plus fréquente, n'importe quel aliment ou ingrédient qui entre dans sa composition peut la provoquer. Cela peut aller d'un fruit à un légume, une céréale, les œufs, les produits laitiers, les fruits secs tels que les amandes ou les noix, une boisson sucrée, une

1. http://emedicine.medscape.com/article/1050166-overview
2. Deacock *et al.* Clinical and Experimental Immunology 2008; 153: 151-161
3. http://emedicine.medscape.com/article/137362-overview

viande, des fruits de mer, un poisson ou encore une épice. L'urticaire qui se développe endéans l'heure après la prise de nourriture peut être un signe d'allergie alimentaire. Il n'est pas toujours évident de trouver la source de l'urticaire lorsqu'elle est d'origine alimentaire, et cela demande généralement un bon moment avant d'isoler le coupable, à moins qu'il s'agisse de quelque chose que nous mangeons rarement.

Une infection[1]

L'urticaire peut être secondaire à une infection par des parasites, des virus ou des bactéries comme helicobacter pylori, parfois impliqué dans l'apparition d'ulcère gastrique.



L'enquête peut aussi se compliquer du fait que l'urticaire n'apparaît parfois que lorsque plusieurs causes s'associent, par exemple une infection et la prise de médicaments.

URTICAIRES CHRONIQUES INDUCTIBLES

Les facteurs physiques :

> Les urticaires chroniques inductibles par des facteurs externes physiques ou autres (la chaleur, le froid, la lumière, le grattage, l'élévation de la température corporelle) se différencient des urticaires chroniques dites spontanées, qui apparaissent de manière impromptue et qui ne sont pas inductibles par des facteurs externes.

Le froid[1,2]

L'urticaire au froid fait partie des formes les plus courantes de l'urticaire physique et s'observe non seulement dans les zones climatiques froides, mais aussi dans nos régions et même sous les tropiques. Outre les basses températures, une chute relativement importante de la température peut en effet, elle aussi, déclencher les symptômes. La peau et les muqueuses réagissent quelques minutes après le contact avec l'air froid, des liquides froids ou des objets froids, par l'apparition de démangeaisons, de rougeurs et de

1. Deacock *et al.* Clinical and Experimental Immunology 2008; 153: 151-161
2. Hochstadter *et al.* BMJ Case Rep 2013. doi:10.1136/bcr-2013-010441

lésions urticariennes. 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 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.

La chaleur[1]

Une forme très rare d'urticaire physique est l'urticaire au chaud, qui provoque rapidement des démangeaisons, des rougeurs et l'apparition de papules lors d'un réchauffement passif de la peau. Les bains chauds, les saunas, les boissons chaudes, les mets épicés ou encore les bains de soleil sont des situations typiques qui peuvent déclencher une poussée d'urticaire. Pour les tests de provocation, on plonge le bras dans un bain chaud.

Le dermographisme[1]

Dans cette forme fréquente d'urticaire appelée dermographisme, quelques minutes après avoir frotté ou gratté la peau, une éruption entourée d'une zone de rougeur et accompagnée de fortes démangeaisons apparaît à proximité du site de grattement.

La pression[1]

Le fait de porter un sac à dos peut provoquer avec un certain retard le déclenchement de ce phénomène. On ne connaît pas encore précisément le mécanisme par lequel le frottement sur la peau stimule la libération d'histamine.

La lumière[1,2]

Dans l'urticaire à la lumière, les papules et les démangeaisons caractéristiques apparaissent sous l'effet de la lumière, et plus particulièrement de la lumière du soleil. De ce fait, dans le langage courant, l'urticaire à la lumière est souvent appelée allergie au soleil. Elle peut occasionnellement être secondaire à une autre maladie ou à la prise de certains médicaments, notamment à des antibiotiques ou à des substances à usage externe comme des pommades qui contiennent du goudron. L'arrêt de la prise du médicament incriminé fait disparaître les symptômes en quelques jours. On peut

1. Deacock *et al.* Clinical and Experimental Immunology 2008; 153: 151-161
2. http://www.merckmanuals.com/professional/dermatologic_disorders/reactions_to_sun

choisir de se protéger de la lumière du soleil ou de soulager les symptômes. Les crèmes solaires à haut indice de protection et contenant des filtres à large bande offrent une solution de protection relativement simple contre les effets du soleil[1].

L'élévation de la température corporelle[1,2,3]

Dans cette forme appelée urticaire d'effort ou urticaire cholinergique, l'apparition des papules et des démangeaisons caractéristiques de l'urticaire va de pair avec l'augmentation de la température corporelle. Le plus souvent, pendant la pratique d'un sport. Les symptômes de cette forme d'urticaire se distinguent des symptômes des autres formes d'urticaire. Il s'agit généralement de papules de la taille d'une tête d'épingle qui apparaissent 2 à 20 minutes après l'augmentation de la température corporelle sur une peau rouge et le plus souvent d'abord dans la région supérieure du corps. Ces papules peuvent toutefois aussi augmenter de taille et se rejoindre pour former de plus grandes plaques. Les poussées sont souvent suivies d'une période sans symptôme de 8 à 24 heures, à compter de l'apparition des papules, pendant laquelle une nouvelle poussée est impossible.

URTICAIRE CHRONIQUE SPONTANEE

La notion de « spontanée » fait référence à l'apparition brutale de symptômes sans cause identifiable à première vue, et qui par définition exclut les causes externes inductibles (voir pages précédentes).

La recherche scientifique permet d'entrevoir les mécanismes à la base des poussées d'urticaire. Un jour probablement nous serons en mesure d'identifier les facteurs déclenchants et de prévenir ces poussées d'urticaire.

Il est bon de rappeler que l'urticaire chronique spontanée n'est pas une allergie.

Chez les patients qui souffrent d'une urticaire chronique spontanée, l'objectif thérapeutique est d'en contrôler les symptômes à l'aide d'un traitement médicamenteux.

Afin de pouvoir évaluer vous-même l'évolution et les symptômes de votre urticaire, un questionnaire est mis à votre disposition en pages 24 à 26. Vos réponses permettront à votre médecin d'évaluer l'efficacité de votre traitement.

1. Deacock *et al.* Clinical and Experimental Immunology 2008; 153: 151-161
2. http://www.rarediseases.org/rare-disease-information/rare-diseases/byID/249/printFul
3. http://emedicine.medscape.com/article/1049978-overview

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

Des progrès ont été faits ces dernières années!
Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre dermatologue.

Notes

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

Si vous souffrez d'urticaire chronique spontanée, 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 l'évolution de votre urticaire.

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

Intensité du prurit (0 à 3)

0	Pas de prurit	« Je n'ai jamais ressenti du prurit, cela ne me gène 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 »

+

Nombre de papules (0 à 3) par 24 heures

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

Zuberbier *et al*. Allergy 2014; 69: 868–887

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 de 0 à 42.

Demandez conseil à votre médecin.

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)

Vous préférez votre smartphone?

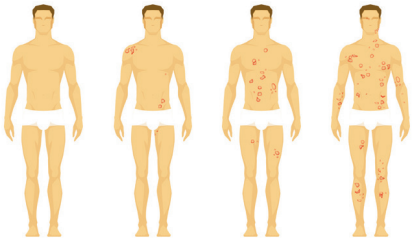
L'application CSU tracker est disponible gratuitement sur appstore. Elle est à votre disposition pour monitorer votre urticaire chronique spontanée.

Urticaire - Journal Quotidien UAS7

Nom Patient : .....

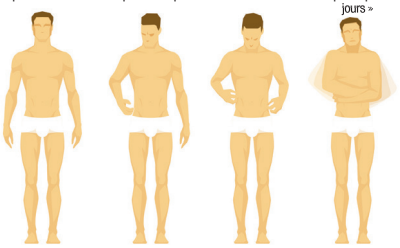
Cachet du médecin

Nombre de papules (lésions) / 24 heures



Score	0 (nul)	1 (léger)	2 (modéré)	3 (intense)

Intensité des démangeaisons (prurit)



Score	0 (nul)	1 (léger)	2 (modéré)	3 (intense)

		Papules	Démangeaisons		
Date	Jour	Score de 0 à 3	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

		Papules	Démangeaisons		
Date	Jour	Score de 0 à 3	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				

Editeur responsable : Novartis Pharma sa - Medialaan 40 - 1800 Vilvoorde

NOVARTIS