

# Urticaire au froid

## Que feriez-vous si vous étiez allergique au froid?

Par Mona Fraser

Tout a commencé en hiver, il y a 20 ans : je me trouvais dehors et j'ai eu froid. Tout à coup, j'ai senti des démangeaisons sur tout le corps. Mes jambes me brûlaient, puis j'ai découvert que j'étais couverte d'urticaire. J'ai reçu un diagnostic d'« urticaire au froid ».

L'urticaire au froid est une maladie auto-immune : la peau réagit au froid dans les minutes qui suivent l'exposition. Mon état a progressé depuis ce jour; je souffre maintenant de plusieurs réactions douloureuses. Sur tout le corps, du visage aux orteils, j'ai des rougeurs qui s'apparentent à des brûlures et une éruption cutanée violette en dentelle qui annonce l'apparition de l'urticaire. Mon corps est zébré de rouge. Des bulles et des œdèmes qui ressemblent à des pierres apparaissent sous ma peau. Démangeaisons, sensation de brûlure :



on dirait que quelqu'un m'a versé de l'acide sur tout le corps. Je me sens malade, faible, je m'évanouis, mes lèvres gonflent, mes narines se ferment, j'ai l'impression de ne pas pouvoir bouger.

La fraîcheur de l'air, pour moi, c'est une morsure. Mon médecin m'a demandé de rester à l'intérieur par temps froid, de porter un masque et une écharpe si je sors, et de ne pas respirer de l'air froid. Il craint le choc anaphylactique. Le temps n'est pas toujours clément, ici, en Nouvelle-Écosse. Je dois maintenir la température à au moins 25°C toute l'année dans ma maison. Je vérifie sans arrêt la météo et le refroidissement éolien parce que sortir, même pour deux minutes, peut s'avérer dangereux pour moi. En hiver, même par une journée chaude et ensoleillée, une longue préparation s'impose avant que je puisse mettre le nez dehors : deux grosses paires de chaussettes, des bottes, des mitaines, un chapeau, un manteau épais, un pantalon doublé de fourrure et, bien sûr, un masque et une écharpe. Ma voiture est équipée d'un démarreur à distance pour la réchauffer et mon médecin m'a aidée à obtenir un permis de stationnement accessible pour que je puisse me garer près de la porte de l'endroit où je vais. Lorsque j'arrive à la maison, je me réchauffe immédiatement avec des couvertures, du thé chaud, de la soupe chaude et un bain chaud.

J'attends l'été avec impatience, mais je dois toujours faire attention à ce qui m'entoure : une brise fraîche, la climatisation, passer devant les congélateurs, à l'épicerie, provoquent une éruption. Pas de boissons froides ni de crème glacée pour moi. Mes amis proches me téléphonent pour prendre de mes nouvelles pendant les vagues de froid et me rappellent de ne pas sortir, même une minute, pour aller chercher



Mona et son chien Dontae pendant l'été

le courrier. Je m'inquiète beaucoup de certaines choses, comme les pannes de courant, un phénomène effrayant pour moi. Récemment, nous avons manqué d'électricité pendant sept jours à cause d'un ouragan; je n'avais pas de chauffage dans la maison. Je suis tombée très malade et mon état s'est aggravé depuis la tempête. Cette pathologie affecte profondément mon bien-être mental et physique. C'est parfois difficile de faire face à la situation : je sais que le froid met ma vie en danger.

Les gens croient que ce n'est pas une vraie maladie, ce qui me contrarie parce que la vie avec cette pathologie, c'est compliqué. Toutes les petites choses auxquelles on ne pense pas – parcourir les allées de l'épicerie, sortir les poubelles, profiter d'une brise océanique – sont autant d'événements auxquels je dois me préparer pour pouvoir vaquer à mes occupations quotidiennes. Je navigue sur les médias sociaux pour témoigner de mon expérience et entrer en contact avec d'autres personnes qui doivent s'accommoder du même trouble. J'espère que si les gens comprennent mieux la réalité de la vie avec cette affection, nous pourrions construire une communauté plus compatissante et plus solidaire. ●



Société canadienne d'urticaire chronique est un groupe de spécialistes et de patients atteints d'urticaire chronique qui vise à améliorer la santé et la qualité de vie des personnes aux prises avec cette affection : <https://fr.chronicurticaria.ca>.