

Le rhume des foins

CONSEILS PRATIQUES

Eternuements, rhume, yeux qui rougissent : voilà la valse des pollens ! Dès les beaux jours, la nature entre dans sa période de reproduction et nous abonde de pollens d'arbres (bouleau, charme, noisetier, châtaignier, cyprès ou troène), ou de graminées (herbes, gazon, foin). On sait aujourd'hui que le rhume des foins, ou rhinite allergique, frappe à égalité les habitants des villes et des campagnes. Parce qu'il est difficile d'échapper à ces substances s'éparpillant dans l'atmosphère au gré du vent, les personnes allergiques peuvent se préparer avant l'arrivée des pollens...



© Gilles Sorlin

Le rhume des foins

L'allergie est une réaction anormale de l'organisme à une substance normalement bien tolérée : en effet, respirer des pollens ne pose normalement aucun problème.

Chez les personnes allergiques, l'organisme réagit et se défend car leur système immunitaire identifie les pollens comme indésirables.

Une substance - l'histamine - alors libérée dans l'organisme provoque des éternuements en salve, des picotements et douleurs de la muqueuse nasale, une irritation oculaire, un larmoiement et parfois une conjonctivite.

L'inflammation s'installe en six à douze heures, entraînant un écoulement nasal clair et important mais aussi des phases d'obstruction obligeant à respirer par la bouche.

Cet état durera pendant toute la période d'exposition aux pollens responsables de l'allergie.

Préparez votre organisme

Règle n°1 : Évitez l'allergène

Limitez les contacts avec la substance qui joue le rôle de « facteur déclencheur » ; évitez aussi de vous promener dans les champs et près des zones denses boisées.

En saison pollinique, évitez de sortir en fin d'après-midi, lorsque l'air est le plus chargé en pollens.

Si vous êtes en voiture, roulez fenêtres fermées et faites entretenir les filtres anti-pollens de votre véhicule.

Règle n°2 : Favorisez une atmosphère saine

Aérez votre habitation le matin de bonne heure et gardez portes et fenêtres fermées le reste de la journée.

Faites des lavages de nez au sérum physiologique au moins deux fois par jour. Évitez les atmosphères polluées et les ambiances enfumées (tabac).

Règle n°3 : Soignez-vous dès les premiers symptômes

Soignez-vous dès que la gêne s'installe, avant que la rhinite allergique ne prenne de l'ampleur.

Différents traitements existent :

- Les médicaments homéopathiques, en traitement symptomatique, visent à diminuer la réaction de l'organisme au contact des pollens et à atténuer les symptômes gênants provoqués par l'allergie.
- Les médicaments allopathiques tels les anti-histaminiques ou les corticoïdes sont utilisés pour limiter les symptômes de l'allergie en phase aiguë.

Règle n°4 : Limitez les récurrences

En traitement de fond, les médicaments homéopathiques permettent aux patients

allergiques de devenir moins réactifs à leur environnement.

La **désensibilisation** (d'une durée moyenne de 3 ans) est une des réponses couramment pratiquée : on tente d'habituer l'organisme au contact avec un ou plusieurs pollens.

Jardinez malin

- Ne plantez pas d'espèce réputée allergisante. En particulier, évitez : mimosa, noisetier, cyprès, bouleau, aulne, frêne, troène, charme, peuplier, saule, etc.
- Arrachez l'ambrosie avant juillet, ne laissez pas cette plante envahir votre terrain.
- Privilégiez les plantes à fleurs dont le pollen est peu allergisant (lilas, hortensias, rhododendrons, magnolias).
- Demandez à quelqu'un de s'occuper de la tonte.
- Il existe une allergie croisée avec les moisissures : ne ramassez pas les feuilles mortes.

Calendrier pollinique

Ce calendrier est indicatif et peut présenter des variations importantes selon les régions et d'une année sur l'autre en fonction des conditions météorologiques notamment.

Végétaux	Périodes à haut risque	Régions
Bouleau	avril - mai	Nord de la Loire
Cyprès	février - mars - avril	Sud de la France
Platane	avril	Toute la France
Châtaignier	juin - juillet	Sud de la France
Graminées	mai - août	Toute la France
Ambrosie	août - septembre	Rhône-Alpes

Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) étudie le contenu de l'air en particules présentes dans l'atmosphère susceptibles de déclencher des allergies. Il propose des cartes de France du risque allergique ainsi qu'un bulletin hebdomadaire allergopollinique.

www.msa.asso.fr

© BOIRON 2008