



Les allergies sont de retour

Avec le retour des beaux jours, on entend des éternuements partout... Le taux de grains de pollens dans l'air est deux fois supérieur à la limite à laquelle on estime que tous les allergiques réagissent.

Téléchargez l'appli i-pollen



LES SIGNES DE LA MALADIE

Des éternuements intenses, violents, en salves ;
Un écoulement nasal aqueux, inondant de nombreux mouchoirs ;
Une obstruction nasale brutale, complète, bilatérale.
Des démangeaisons nasales sont souvent associées de même qu'une conjonctivite avec larmoiement, prurit oculaire, impression de corps étrangers sous les paupières.

Diverses sensations douloureuses à type de céphalées, de sensation de tension au niveau des sinus de la face, de névralgies sont possibles.

Le rhume des foins ou pollinose est une variété de rhinite allergique. La maladie atteint les yeux, le nez, la gorge et parfois les poumons. Le rhume des foins classique est une réaction aux pollens de graminées qui se produit lors des saisons polliniques (avril-mai à juillet-septembre). Le week-end de la Pentecôte marque le maximum du rhume des foins !

Cependant des allergies à d'autres pollens responsables de rhinite allergique sont fréquentes.

Les pollens charriés par les courants atmosphériques ou le vent arrivent au niveau des organes cibles. Les symptômes dont se

plaint le patient sont dus aux réactions inflammatoires (irritation, oedème, sécrétions) :

L'oeil devient rouge et démange avant de couler ; les paupières sont gonflées ;
Le nez démange avec des éternuements et un écoulement aqueux clair ;
Le patient tousse (toux sèche d'abord puis productive).
La date d'apparition de la rhinite est fixe chez un même sujet, au printemps, à une date variable selon la pollinose. Les accès se répètent pendant toute la durée de floraison des graminées : par exemple, en Ile-de-France, le rhume des foins sévit en mai-juin pour s'atténuer en juillet-août sauf changement de résidence exposant à nouveau le sujet à une autre floraison.
Des antécédents allergiques sont souvent retrouvés chez le sujet ou sa famille : asthme, eczéma, urticaire.

TRAITEMENT

La prévention est primordiale pour éviter au maximum l'apparition de symptômes. Elle consiste à éliminer le ou les facteurs responsables : les allergènes. Selon les allergènes incriminés, cette élimination (ou éviction) est plus ou moins facile. En cas de rhume des foins, l'éviction des allergènes est difficile car il faudrait supprimer pelouses, arbres et fleurs...

Pour les acariens (insectes microscopiques contenus dans la poussière), l'éviction est un peu plus facile si quelques règles sont respectées : aération des pièces, aspirations fréquentes, literie synthétique, housses anti-acariens, etc.

Lorsque la rhinite est là, il ne reste plus que les traitements médicamenteux. Le traitement d'attaque vise à guérir les symptômes rapidement et, le plus souvent, il suffit à supporter la crise.

Traitements locaux

Les anti-allergiques sont utiles : Le cromoglicat de sodium est actif sur l'écoulement, le prurit et l'éternuement mais non sur l'obstruction nasale.
Les corticoïdes par voie nasale sont d'action moins rapide mais très efficaces même sur l'obstruction nasale. Mais ils sont réservés aux cas sévères.
Pour réduire les écoulements lacrymaux, des collyres antiallergiques au cromoglicat de sodium ou acide N-acétyl aspartyl glutamique sont assez efficaces pour réduire la gêne oculaire.

Traitements oraux

Les médicaments les plus utilisés sont sans nul doute les antihistaminiques H1. Ils sont actifs sur les éternuements, l'écoulement nasal et les démangeaisons. A noter que les vasoconstricteurs sont actuellement déconseillés en raison des risques cardiovasculaires qu'ils peuvent entraîner.

La désensibilisation

La désensibilisation spécifique, après détermination du ou des allergènes en cause, est souvent longue et des techniques de désensibilisation accélérée existent. Elle constitue la base du traitement de fond des rhinites allergiques.

La crénothérapie ou thermalisme

Certaines eaux thermales auraient une action bénéfique sur la rhinite allergique. Des cures sont préconisées lorsque la rhinite se surinfecte fréquemment.

A chaque saison son pollen

Février-mars : aulne et noisetier

Fin mars début avril :

frêne, peuplier, saule

Avril : bouleau, charme, châne

Mai : pinacées, oseille,

début des graminées

Juin : orties, châtaigner

Juillet-août : armoise

Après cela, la saison des pollens est terminée.

