

Combattre le rhume des foins

À savoir

Le rhume des foins ou « rhinite allergique » est une allergie à certaines particules qui se trouvent dans votre environnement.

Il peut être saisonnier (pollens de plantes) ou durer toute l'année (poils d'animaux, acariens, aliments allergisants...).

Les signes sont : éternuements répétés, sensation de nez bouché et écoulement nasal clair et abondant. Ils peuvent être associés à un écoulement des yeux (conjonctivite).

Nos conseils

En pratique

- ▶ **Le meilleur traitement est la prévention** : évitez autant que possible et si elle est connue la cause de l'allergie.

- ▶ **Stoppez l'écoulement nasal et les éternuements**
En l'absence de contre-indications, vous pouvez utiliser :
 - Localement, un spray nasal anti-allergique ou anti-inflammatoire.
 - Des comprimés anti-allergiques à base d'anti-histaminiques. Attention cependant, ces produits provoquent une somnolence (notamment si vous prenez le volant).
 - Un traitement homéopathique, éventuellement en association.

- ▶ **Luttez contre la congestion nasale**
En l'absence de contre-indications (elles sont nombreuses !), vous pouvez utiliser un vasoconstricteur par voie orale destiné à décongestionner le nez.

Les vasoconstricteurs sont interdits chez l'enfant de moins de 12 ans et peuvent provoquer une sensation de sécheresse dans la bouche. Certains sont associés à un anti-allergique.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ **Lavez vos narines plusieurs fois par jour** à l'aide de sérum physiologique ou de solutions d'eau de mer pour éliminer les particules allergiques présentes localement.
- ▶ **Évitez les irritants** comme le tabac, la pollution, l'air trop sec, les climatiseurs, le chauffage excessif... Humidifiez la chambre avec un humidificateur électrique ou un bol d'eau posé sur les radiateurs.
- ▶ **Fuyez les particules allergisantes :**
 - Si vous êtes allergiques aux acariens : évitez les moquettes et tapis, utilisez une literie anti-acarien et lavez la souvent, lavez vos rideaux et peluches des enfants régulièrement, aérez régulièrement vos pièces, passez régulièrement l'aspirateur et pulvérisez les textiles que vous ne pouvez laver avec un spray anti-acarien.
 - Si vous êtes allergiques aux pollens : ne tondez pas la pelouse, ne pendez pas votre linge dans le jardin, évitez de vous allonger dans l'herbe, prenez une douche après une journée en extérieur, évitez d'aérer vos pièces en pleine journée.

Pour aller plus loin

L'Association française pour la prévention des allergies (AFPRAL) a pour l'objectif de mieux informer le public sur les allergies et les moyens de les prévenir.

Vous pouvez les contacter au 01 49 11 38 88

Ou vous rendre sur leur site qui regorge d'informations : www.afpral.asso.fr

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Quand les signes persistent.
- ▶ Pour déterminer la cause exacte de l'allergie (tests cutanés chez un allergologue).
- ▶ Pour mettre en place un traitement de fond préventif en cas de signes trop gênants.