



les bobos du quotidien

La rhinite allergique



La rhinite allergique est une affection inflammatoire aiguë ou chronique de la muqueuse nasale induite par une substance étrangère à l'organisme susceptible d'hypersensibilité appelée allergène. Se caractérisant par des éternuements en salve, un prurit nasal et une rhinorrhée claire pouvant être associée à une congestion nasale, elle entraîne aussi des symptômes oculaires : prurit oculaire et larmoiements. Des maux de tête et une fatigue majorée par des troubles du sommeil peuvent s'installer. La rhinite allergique peut être saisonnière, en réaction à la présence de pollens en suspension dans l'air, ou persistante lorsqu'elle est entretenue par des allergènes toujours présents dans l'environnement.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

→ La rhinite allergique est la conséquence d'une exposition à un allergène :

- Les pollens (arbres, bouleau, cyprès, chêne, graminées, ambrisie). La rhinite allergique n'apparaît qu'à la saison pollinique. Les symptômes sont aggravés par l'exposition au grand air. Ils augmentent les jours de beau temps et de vent, et disparaissent les jours pluvieux.
- Les acariens. Dermatophagoïdes pteronyssinus est un acarien domestique prospérant dans la poussière. Proliférant à une température supérieure à 25°C et une humidité relative supérieure à 50%, il aime s'installer dans les matelas, les oreillers, les canapés et les tapis.

- Les animaux domestiques.
- Les moisissures.

Certaines personnes vont plus facilement développer des rhinites allergiques, tout comme certaines conditions environnementales peuvent y être favorables. On parle alors de facteurs de risque : un sexe masculin, un terrain atopique, une exposition répétée à des allergènes en suspension dans l'air, une exposition à la cigarette. Notamment pendant la première année de vie, une exposition à la pollution aérienne ou une exposition à des irritants des voies respiratoires tels que la fumée de tabac. Par ailleurs, l'aîné d'une

fratrie serait plus susceptible d'hypersensibilité, les défenses immunitaires de la maman s'améliorant avec les grossesses. Il est conseillé de consulter un médecin en cas de récurrence des symptômes, gonflement de la langue ou de la gorge, difficulté à respirer, persistance de la rhinorrhée ou de la congestion nasale pendant plus de 7 jours, rhinorrhée purulente (sécrétions nasales jaunâtres à verdâtres), antécédent récent de traumatisme crânien, congestion nasale unilatérale, forte fièvre (température corporelle supérieure à 39°C), gêne oculaire persistante, ou douleur à l'oreille.

TRAITEMENT

Dans la majorité des cas, la rhinite allergique cesse lorsqu'il n'y a plus d'exposition à l'allergène responsable. Cependant, il n'est pas toujours possible de supprimer l'allergène et la mise en place d'un traitement antiallergique chronique peut s'avérer nécessaire.

→ Pour soulager la rhinite allergique

Étape 1 : nettoyer les fosses nasales : avec du chlorure de sodium 0,9% (ou sérum physiologique) : 1 lavage nasal, 3 fois par jour.

En cas de nez bouché : eau de mer hypertonique 2,2% (décongestionnant) : 1 lavage nasal, 3 fois par jour.

Étape 2 : lutter contre l'inflammation :

Solution nasale à base de corticoïde/anti-inflammatoire stéroïdien type beclométazone (à partir de 15 ans) : 1 pulvérisation nasale, 4 fois par jour.

Étape 3 : diminuer les symptômes de l'allergie : antihistaminique type cetirizine (à partir de 6 ans) : 1 comprimé le soir.

Étape 4 : nettoyer les yeux : chlorure de sodium 0,9% (sérum physiologique) : 1 lavage oculaire, 3 fois par jour.

→ En homéopathie

Apis mellifica 15CH + Pollens 15CH + Poumon histamine 15CH 5 granules en dehors des repas, 2 fois par jour matin et soir.

→ En phytothérapie

Infusion de graines de fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) ou de fleurs de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) : 1 tasse, 3 fois par jour.

→ En aromathérapie

Déposer 1 goutte d'huile essentielle d'estragon et 1 goutte d'huile essentielle de niaouli ou d'arbre à thé sur un mouchoir : respirer 4 fois par jour.

En cas de persistance pendant plus de 7 jours, d'aggravation ou d'apparition de nouveaux symptômes, nous vous conseillons vivement de consulter votre pharmacien ou votre médecin traitant !

RÈGLES DE CONDUITE

- Supprimer la consommation de tabac.
- Se moucher régulièrement en utilisant des mouchoirs en papier : éviter l'utilisation de mouchoirs en tissu.
- **Débarrasser les muqueuses nasales des allergènes :** réaliser un lavage nasal avec un spray d'eau de mer isotonique.
- **Pollens :** pour éviter les allergènes, fermer les fenêtres de l'habitation, éviter les sorties entre 16 heures et 19 heures (heures où les taux de pollens sont élevés), se rincer les cheveux et éviter le séchage du linge à l'extérieur.

RÈGLES D'HYGIÈNE

- **Acariens :** pour éviter les allergènes, éliminer régulièrement la poussière dans l'habitation, préférer des sols en parquet ou carrelage plutôt qu'en moquette, ajouter un filtre adapté à l'aspirateur, placer les peluches au congélateur pendant 72 heures tous les 3 mois, préférer la literie antiacariens, laver le linge à 60°C et aérer l'habitation : les chambres tous les matins et tous les soirs tard pendant 15 minutes en hiver et 30 minutes en été.
- **Animaux :** pour éviter les allergènes, limiter la proximité avec les animaux et en cas de contact avec un animal, changer de vêtements.

La rhinite allergique est la conséquence d'une exposition à un allergène