

**Info-santé**

de votre médecin de famille

**LE RHUME DES FOINS ET AUTRES ALLERGIES****Comment maîtriser vos symptômes****Qu'est-ce qui cause les allergies ?**

Si vous souffrez d'*allergies*, votre organisme réagit à des substances qui sont inoffensives pour la plupart des gens. Ces substances se nomment allergènes. Parfois, on emploie l'expression *rhume ou fièvre des foins* pour décrire une réaction à des allergènes dans l'air. C'est la réaction de votre organisme aux allergènes qui vous donne des symptômes (voir encadré ci-dessous).

**Les allergènes les plus courants**

Les allergènes que l'on retrouve couramment dans l'air sont le pollen, la moisissure, les phanères d'animaux (poils, etc.) et la poussière. D'autres facteurs, comme ceux énumérés dans l'encadré ci-dessus, peuvent aggraver les symptômes d'allergie.

**Symptômes des allergies**

- Écoulement nasal
  
- Larmolement
  
- Démangeaisons au nez, aux yeux et au palais
  
- Éternuements
  
- Congestion nasale
  
- Pression dans le nez et les joues
  
- Sensation de plénitude et de blocage dans les oreilles
  
- Cernes sous les yeux

**Facteurs aggravant les allergies**

- Les aérosols
- Le parfum
- La pollution
- Le froid
- L'humidité
- Les vapeurs irritantes
- La fumée du tabac
- Le vent
- Les feux de bois

Le *pollen* provient des arbres, de l'herbe et d'autres plantes. Les allergies du printemps (fin avril et mai) sont souvent causées par le pollen des arbres. Les allergies de l'été (de la fin mai à la mi-juillet) sont souvent causées par le pollen de l'herbe et des mauvaises herbes. Celles de l'automne (de la fin août aux premières gelées) sont souvent causées par les mauvaises herbes.

Le pollen des fleurs ne cause habituellement pas de problème à ceux qui souffrent d'allergie parce qu'il est trop lourd pour flotter dans l'air. Ces plantes comptent sur les insectes pour transporter leur pollen.

La *moisissure* est fréquente dans les endroits où l'eau tend à s'accumuler, c'est-à-dire dans les rideaux de douche, les moulures des fenêtres et les sous-sols humides. On en trouve aussi dans les troncs d'arbres en décomposition, le foin, le paillis, la mousse de tourbe commerciale et les amas de compost et de feuilles. Cette forme d'allergie est souvent pire par temps humide et pluvieux.

Les *phanères d'animaux* contiennent des peaux mortes et des poils d'animaux. Les deux sont des substances allergènes. Vous pouvez être exposé aux phanères en manipulant un animal ou en respirant la poussière qui en contiendrait.

La *poussière* contient de nombreux allergènes, y compris les acariens. Ces insectes microscopiques se trouvent dans la literie, les matelas, les tapis et les meubles rembourrés. Ils aiment les endroits chauds et humides et se nourrissent de cellules mortes de la peau et des autres substances que l'on trouve dans la poussière des maisons.

### Comment éviter les allergènes ?

**Le pollen.** Prenez un bain ou une douche avant de vous coucher pour laver le pollen et les autres allergènes qui se sont déposés sur vos cheveux et votre peau. Évitez de sortir, surtout pendant les jours de grand vent où l'air est sec. Garder les fenêtres et les portes fermées peut aussi vous aider, tout comme l'utilisation d'un climatiseur à la maison et dans l'auto.

**La moisissure.** Vous pouvez réduire la quantité de moisissure dans votre maison en vous débarrassant des plantes et en nettoyant régulièrement les rideaux de douche, les fenêtres des salles de bain, les murs humides, les endroits où s'accumule de la pourriture sèche et les poubelles de la maison. Pour combattre la moisissure, utilisez un mélange d'eau et d'eau de Javel.

Ne placez pas de tapis dans la salle de bain ou autres pièces humides, et utilisez une peinture à l'épreuve de la moisissure plutôt que du papier peint. Jetez les vieux livres, les vieilles chaussures et la vieille literie parce qu'ils peuvent être source de moisissure. Réduire la quantité d'humidité dans votre maison à l'aide d'un déshumidificateur peut également vous aider.

**Phanères d'animaux.** Vous devrez peut-être donner votre animal de compagnie ou à tout le moins le laisser dehors parce que sa fourrure contient du pollen et des phanères.

Les phanères de chat ou de chien se mélangent à la poussière et peuvent prendre quatre semaines ou plus à se dissiper. Sortir l'animal de votre maison pendant quelques temps ne vous aidera pas à identifier si c'est bien la cause de votre allergie.

**La poussière.** Vous pouvez réduire la quantité d'acariens contenus dans la poussière en vous débarrassant des objets où ils se logent : tapis, tentures et oreillers de plume. Rendez-leur votre domicile moins accueillant en diminuant le taux d'humidité et en époussetant régulièrement avec un linge humide. Voir l'encadré ci-dessous pour des conseils plus précis. Accordez une attention spéciale à la propreté de votre chambre. C'est l'endroit de la maison où vous passez le plus de temps.

Lorsque vous faites le ménage, portez un masque. Mieux encore, demandez à quelqu'un d'autre de faire le ménage ou embauchez une aide ménagère.

### Les antihistaminiques

Les *antihistaminiques* aident à diminuer les éternuements, l'écoulement nasal et les démangeaisons de l'allergie. Ils sont plus utiles si vous les utilisez avant de vous exposer aux allergènes.

### Pour réduire la poussière

- Enlever les tentures, les oreillers de plume, les meubles rembourrés, les douillettes non lavables et les jouets en tissu.
- Remplacer les tapis par des surfaces en prélat ou en bois. Les planchers de bois verni sont préférables.
- Laver souvent le plancher avec une vadrouille humide et essuyer les surfaces avec un linge humide.
- Passer l'aspirateur régulièrement avec un appareil comportant un *filtre à particules à haute efficacité*, non seulement sur les planchers mais aussi sur les meubles et les rideaux.
- Installer un purificateur d'air comportant un filtre à particules à haute efficacité ou un *filtre électrostatique*.
- Laver les tapis et les meubles avec un nettoyant spécial comme les aérosols contenant du benzoate de benzyl ou de l'acide tannique.
- Laver la literie à l'eau chaude (température de plus de 54°C [130°F]) aux 7 à 10 jours.
- Éviter les couvre-matelas rembourrés.
- Couvrir le matelas et les oreillers avec une housse de plastique.
- Éviter l'accumulation d'objets.
- Réduire le taux d'humidité dans la maison.

Certains sont disponibles en vente libre. Ils contiennent de la bromphéniramine, de la chlorphéniramine et de la triprolidine. Ils soulagent les symptômes aussi efficacement que les nouveaux antihistaminiques mais, en général, ils comportent plus d'effets indésirables dont les étourdissements et la sécheresse de la bouche. Ceux-ci disparaissent souvent après une à deux semaines d'utilisation.

Les antihistaminiques non sédatifs, tels astémizole (par exemple Hismanal), loratadine (par exemple Claritin), terféndine (par exemple Seldane) et chlorhydrate de cétirizine (par exemple Reactine), risquent moins de causer une sensation de fatigue ou une sécheresse de la bouche mais ils coûtent plus cher. Ils sont souvent disponibles en vente libre.

Les nouveaux antihistaminiques, tel le chlorhydrate de lévocabastine (par exemple Livostin), sont utilisés sous forme de gouttes pour les yeux et de vaporisant nasal.

### **Les décongestionnants efficaces**

Les *décongestionnants* aident à soulager la congestion nasale due à l'allergie. Ils sont vendus sous forme de comprimés, de vaporisant nasal et de gouttes pour le nez. Il vaut mieux ne pas utiliser les vaporisants et les gouttes pour le nez pendant plus de trois jours parce que vous pouvez facilement devenir dépendant de ce médicament. Si vous les utilisez pendant longtemps, lorsque vous arrêterez le traitement, vous deviendrez encore plus congestionné qu'au début du traitement.

Les décongestionnants sont disponibles en vente libre. Ils contiennent de l'éphédrine, de la phényléphrine, de la phénylpropanolamine et de la pseudoéphédrine. Les décongestionnants peuvent augmenter votre tension artérielle, alors il vaut mieux en discuter avec votre médecin avant de les utiliser.

Il existe sur le marché de nombreux médicaments contenant à la fois des antihistaminiques et un décongestionnant.

### **Les inhalations de stéroïdes**

Les *inhalations de stéroïdes* diminuent la réaction des muqueuses nasales aux allergènes et soulagent la congestion nasale. Elles sont vendues sous forme de vaporisateur nasal et disponibles sur ordonnance de votre médecin. Vous devrez attendre une à deux semaines avant de noter les bienfaits du traitement. Les stéroïdes en inhalation comprennent notamment la béclo méthasone (par exemple Beconase, Vancenase), l'acétonide de triamcinolone (par exemple Nasacort) et le propionate de fluticasone (par exemple Flonase).

Les inhalations de stéroïdes ne donnent pas autant d'effets indésirables que les comprimés de stéroïdes mais vous ne devez pas dépasser les doses recommandées par votre médecin. Celui-ci pourra vous prescrire des comprimés de stéroïdes que vous prendrez pendant une courte période de temps si vos symptômes sont sévères ou si les autres médicaments ne vous ont pas soulagé.

### **Le cromoglicat**

Le cromoglicat (par exemple Rynacrom, Opticrom) est un médicament qui aide à prévenir les symptômes d'allergie. Tout comme les stéroïdes pour le nez, il empêche l'organisme de réagir aux allergènes. Il est possible que les bienfaits du médicament ne se fassent pas sentir avant deux à quatre semaines après le début du traitement. Votre médecin pourra vous prescrire du cromoglicat si vos symptômes sont sévères ou si les autres médicaments ne vous ont pas soulagé.

### **Les injections contre les allergies**

Les injections contre les allergies (connue également sous le nom d'immunothérapie) contiennent de petites quantités d'allergènes. Elles sont administrées à intervalles réguliers afin que votre organisme s'habitue aux allergènes et cesse d'y réagir.

On utilise les injections seulement lorsqu'il est possible d'identifier les allergènes auxquels vous êtes sensible et qu'il vous est impossible d'éviter le contact avec cet allergène. Le traitement complet prendra de quelques mois à quelques années et vous pourrez avoir besoin d'autres traitements au cours de votre vie. Les allergies peuvent parfois mettre la vie en danger et certaines personnes doivent toujours avoir sous la main une trousse de protection. Dans le doute, parlez-en à votre médecin.

---

Le Collège des médecins de famille du Canada