



L'allergie saisonnière ou rhume des foins

Voilà le printemps, après un vrai hiver c'est le bonheur. Pas pour tout le monde hélas, certains, les yeux rouges, gonflés, le nez transformé en fontaine, éternuent, mouchent, toussent et n'en peuvent plus de ce mal nommé à tort rhume des foins et à raison rhinite allergique.

Allergique mais à quoi ? Aux pollens... d'arbres, d'herbes, de graminées. Emportés par le vent et disséminés partout, déclenchant conjonctivites, rhinites et même parfois crises d'asthme. À la différence d'un rhume classique, les écoulements du nez restent clairs et la fièvre est rarement présente.

Les symptômes sont proportionnels à la concentration de pollens et durent le temps de l'exposition à l'allergène.

Quels traitements ?

Les anti-histaminiques qui ont l'inconvénient de favoriser le sommeil, les plus récents étant moins actifs à ce sujet. Néanmoins, sous anti-histaminiques, soyez prudents pour la conduite automobile.

Les corticoïdes (à base de cortisone) locaux.

En cas de forte sensibilité, le médecin peut être amené à proposer une désensibilisation. Mais il faut savoir que c'est une aventure qui dure entre 3 et 5 ans

avec 15% d'échecs. Actuellement, des traitements beaucoup moins astreignants sont, semble-t-il avec succès, en cours d'expérimentation.

D'autres traitements plus aléatoires sont proposés :

L'homéopathie, la phytothérapie, la supplémentation en Vitamines C, B5 (contenue dans les céréales, le germe de blé) les oméga 3 (certaines huiles, poissons gras). A chacun de voir.

Pour finir quelques conseils :

Vous pouvez vous faire faire des tests pour déterminer ce à quoi vous êtes allergique, ce qui vous permettra de limiter le risque d'exposition. Il existe des calendriers de pollinisation.

Les pollens sont disséminés par le vent et lavés par la pluie. Évitez de vous promener par beau temps venteux mais plutôt après une averse.

Portez des lunettes de soleil pour vous protéger des conjonctivites.

Pensez à fermer les fenêtres et sachez que les cheveux, les poils d'animaux, les tissus retiennent les pollens. Lavez vos cheveux souvent, séchez le linge à l'intérieur ■



