

Les rhinites allergiques

Entre dix et 15 % de la population souffre de rhinites allergiques et cette fréquence est en constante augmentation. La répétition ou la persistance de ces rhinites est gênante mais il est possible de les prévenir et d'en atténuer les symptômes.

Ce qu'il faut savoir

- La rhinite allergique se manifeste par :
 - * Le nez qui coule avec une sensation de nez bouché,
 - * Des éternuements répétés,
 - * Une sensation de picotements au niveau des yeux, une rougeur oculaire parfois un larmoiement,
 - * Une sensation de picotements, d'irritation, de sécheresse au niveau de la gorge parfois un enrouement, une toux, des difficultés à respirer.
- Elle est due à une réaction exagérée des muqueuses nasales à l'exposition à certaines substances présentes dans l'air.
- Cette réaction exagérée est appelée allergie. Elle peut concerner tout le monde mais est plus fréquente :
 - * Chez les personnes dont les parents sont eux mêmes allergiques : on dit qu'il y a une prédisposition familiale ou génétique.
 - * Chez les personnes qui ont un terrain allergique c'est-à-dire qui souffrent d'autres formes d'allergie comme l'asthme ou l'eczéma.
- Les substances présentes dans l'air, capables de provoquer des allergies (on les appelle des allergènes) sont très diverses :
 - * Pollens des plantes (graminées, herbacées, arbres...);
 - * Acariens (parasites microscopiques) présents dans la poussière des maisons, la literie, les moquettes, les tapis;
 - * Blattes;
 - * Allergènes des animaux : chats, chiens...
 - * Moisissures
- Selon le type de substance à laquelle on est allergique, la rhinite est saisonnière, ne survenant qu'à certaines périodes de l'année (allergie au pollen), ou perannuelle, sans rythme particulier. Dans les deux cas, la gêne peut être intermittente ou persistante.

Comment fait-on le diagnostic

- La répétition des rhinites ou leur persistance tout au long de l'année permettent au médecin de les différencier facilement d'un simple rhume.
- Pour identifier le type d'allergène responsable le médecin :
 - * Se renseigne sur la durée des symptômes, les circonstances de leur survenue, les habitudes de vie, les antécédents semblables et l'existence de cas d'allergie dans la famille.
 - * Peut demander des examens de sang pour mesurer le taux de certains anticorps plus élevé en cas d'allergie.
 - * Peut pratiquer des tests allergologiques pour identifier précisément le ou les responsables de la rhinite.

Quelles mesures prendre lorsqu'on souffre de rhinite due à une allergie au pollen ?

- Il faut savoir que les périodes de pollinisation diffèrent en fonction des régions et des plantes.

On distingue 3 saisons polliniques :

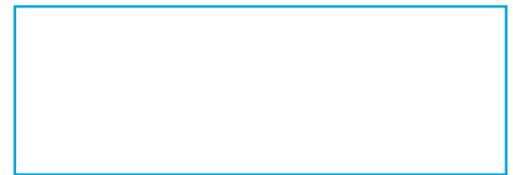
- Celle des pollens d'arbres (cyprès parfois dès novembre puis noisetier et aune en janvier, puis frêne, bouleau, chêne, mûrier et platane en début de printemps).
- Celle des pollens de graminées (herbe, "mauvaise herbe"), d'avril à fin juin (voire septembre).
- Celle des pollens d'herbacées (ambrosie, armoise, plantain), de l'été au début de l'automne. Pour se renseigner sur la période de pollinisation de la plante à laquelle on est allergique, il est possible de consulter le réseau national de surveillance aéropollinique : www.rnsa.asso.fr
- Pendant la saison de pollinisation il faut éviter le plus possible d'être en contact avec les pollens :
 - * Fermer les fenêtres notamment la nuit et n'aérer qu'en fin de journée.
 - * Réduire les activités extérieures, les promenades dans les parcs et les bois surtout entre 5 h et 10 heures du matin.
 - * Eviter de jardiner, de tondre la pelouse.
 - * Rouler en voiture, les vitres fermées.
 - * Ne pas faire sécher le linge à l'extérieur.
 - * Prendre une douche après une sortie afin d'éliminer les pollens présents sur la peau, les cheveux...
- Enfin la consommation de certains aliments doit parfois être évitée car il existe des allergies croisées entre des plantes et des aliments : ainsi par exemple les allergiques au pollen de bouleau le sont aussi dans la moitié des cas, à la pomme, la pêche ou la noisette alors que les allergiques à l'armoise sont très fréquemment également sensibles au céleri, à la carotte, au persil, au fenouil, à l'aneth et autres ombellifères...

Quelles mesures prendre quand on souffre d'une allergie aux acariens ou aux poils d'animaux ?

- * Utiliser des aspirateurs avec filtres anti-acariens.
- * Munir la literie de housses anti-acariens.
- * Eviter les moquettes et les tapis.
- * Aérer.
- * Laver le linge à 60° lorsque c'est possible (draps).
- * Ne pas garder les animaux dans la chambre à coucher.
- * Tenir compte du fait que le tabac et la pollution atmosphérique augmentent les symptômes (limiter l'usage des aérosols et des produits ménagers).

Quels traitements ?

- Il existe des médicaments spécifiques de l'allergie essentiellement les antihistaminiques dirigés contre l'histamine, principale substance produite lors de la réaction allergique et à l'origine de ses manifestations. Ils sont prescrits lors des crises mais aussi parfois sur de longues durées (car ils sont le plus souvent bien tolérés) par exemple sur la période de pollinisation en cas d'allergie importante.
- Les décongestionnants permettent de diminuer l'obstruction nasale mais ils ne doivent pas être utilisés plus de 5 jours consécutifs.
- Les corticoïdes pris par la bouche, administrés sur de très courtes durées, peuvent être utiles pour combattre des manifestations de l'inflammation des muqueuses. Ils sont également employés par voie locale, en spray nasal.
- En cas de symptômes intenses, une "désensibilisation" peut être réalisée par un allergologue (ce traitement est efficace dans 70 à 80 % des cas d'allergie au pollen). Il consiste à administrer des quantités croissantes de l'allergène responsable, soit par voie injectable, soit par voie sublinguale (le produit est déposé sous la langue), afin d'habituer l'organisme pour qu'il ne réagisse plus au contact de l'allergène. Le traitement dure de 3 à 5 ans.



Cachet du médecin