

LES ALLERGIES – LA RHINITE ALLERGIQUE



Quelques éléments à connaître

La rhinite allergique pollinique, appelée couramment «rhume des foins», est déclenchée par l'allergie à un ou plusieurs pollens qui peuvent être différents d'une personne à l'autre.

Elle apparaît le plus souvent avec le printemps (donc bien avant la période des foins !), mais peut aussi survenir en automne (allergie à l'ambroisie en région Rhône-Alpes) et même en hiver (allergie au cyprès dans le pourtour méditerranéen).

Elle apparaît plus ou moins tôt en fonction du développement de la végétation et de la diffusion dans l'atmosphère du pollen responsable de l'allergie.

Les symptômes les plus fréquents

- Les éternuements fréquents, surtout le matin
- L'écoulement nasal plus ou moins abondant, clair comme de l'eau, obligeant à se moucher fréquemment
- L'obstruction nasale, qui s'aggrave au cours de la journée : une narine est bouchée, parfois les deux et souvent l'une et l'autre en alternance.

D'autres signes peuvent accompagner ces symptômes

- Des démangeaisons au niveau des yeux pouvant aller jusqu'à une inflammation ([conjonctivite](#))
- Une gêne pour dormir (ronflements, respiration par la bouche) et une fatigue dans la journée
- Une sensation de tête lourde
- Une toux sèche

Petits conseils pour mieux vivre avec une rhinite allergique

Si possible, diminuer l'exposition aux pollens !

A l'extérieur, il est impossible de se soustraire complètement aux pollens. Cependant, il est recommandé :

- De ne pas tondre la pelouse
- D'éviter le contact avec les arbres, les fleurs, les herbes et les plantes identifiés comme allergènes pour la personne
- De dormir les fenêtres fermées
- De renoncer provisoirement aux lentilles de contact pour limiter les risques de conjonctivite