

RHINITE ALLERGIQUE

A savoir

La rhinite allergique est une inflammation de la muqueuse nasale causée par l'inhalation de substances allergisantes. Elle concerne 1 Français sur 5 et se traduit par de nombreux symptômes : nez bouché, écoulement nasal clair et abondant, éternuements en salves, conjonctivite, démangeaisons dans la gorge et le fond du palais ... mais aussi maux de tête, troubles du sommeil, perte de l'odorat et du goût et manifestations cutanées ... Ces symptômes peuvent durer moins de 4 jours par semaine ou moins de 4 semaines par an : c'est la « rhinite aiguë ». Au-delà, on parle de « rhinite chronique ». Il existe deux formes de rhinite allergique : la rhinite saisonnière ou « rhume des foins » souvent due à une allergie aux pollens et la rhinite perannuelle persistant toute l'année et généralement liée à des allergènes domestiques : blattes, acariens ou poils d'animaux.

Nos conseils

En pratique



► Stoppez l'écoulement nasal et les éternuements

En l'absence de contre-indications, vous pouvez utiliser :

- Localement, un spray nasal anti-allergique et/ou anti-inflammatoire (ex : Humex Rhume des foins ®, Cromorhinol ®, Alairgix ® Spray nasal, ...)
- Des comprimés anti-allergiques à base d'anti-histaminiques à base de *Cétirizine* (ex : Zyrtecset ®, Alairgix ®, Drill allergie ®, Actifed Allergie ®, Humex Allergie ®) ; de *Loratadine* (ex : Humex Allergie Loratadine ®) ; ou de Fexofénadine (ex : Allervi ®) : 1 comprimé de préférence le soir (car risque de somnolence) pendant 5 à 7 jours.

► Homéopathie : Rhinallergy ® 1 comprimé à sucer toutes les heures

Pollen 15CH : 3 granules au lever et Poumon histamine 15CH : 5 granules au coucher
Si éternuement, chatouillements du palais : Sabadilla 5CH 3 granules 3 fois/jour

► Aromathérapie :

Camomille Romaine : 1 goutte sur un comprimé neutre 3 fois/jour, 10 jours /mois

► Phytothérapie :

Ergydesmodium ® ou Phytostandard Desmodium ® 1 à 2 gélules/jour
et/ou Phytostandard Cassis Plantain ® : 1 gélules 1 à 4 fois/jour
ou en formule complète Azéol ALR ® ou Azeol ALR Flash ®

En prévention

- Probiotiques : Lactibiane Tolérance® ou Ergyphilus Comfort® permettent de réguler les réponses immunitaires excessives de l'organisme des personnes sujettes aux rhinites allergiques (1 gélule/jour, pendant 1 à 3 mois puis 10 jours/mois)
- Homéopathie : Prelinium® : 1 Comprimé par jour un mois avant la date présumée de l'allergie et durant la saison du ou des pollens responsables.

Adoptez les bons réflexes

► **Lavez vos narines plusieurs fois par jour** à l'aide de sérum physiologique et/ou d'un spray nasal spécifique de l'allergie (ex : Stérimar Manganèse Nez allergique® ou Stérimar Stop & Protect Nez allergique®)

► **Évitez les irritants** comme le tabac, la pollution, l'air trop sec, les climatiseurs, le chauffage excessif... Humidifiez la chambre avec un humidificateur électrique.

► Fuyez les particules allergisantes :

- En cas d'allergies aux pollens : ne tondez pas la pelouse (port d'un masque de type FFP2), ne pendez pas votre linge dans le jardin, évitez de sortir le matin dans les parcs et jardins surtout s'il y a du vent, évitez de s'allonger dans l'herbe, prenez une douche après une journée en extérieur, se lavez le visage à l'eau claire plusieurs fois par jour et les cheveux régulièrement le soir, aérez l'habitat le soir de préférence, fermez les fenêtres pendant la journée, consultez le calendrier pollinique des pollens.

- En cas d'allergie aux acariens : évitez moquettes et tapis, utilisez une literie anti-acarien, lavez rideaux, sols, draps, coussins et peluches des enfants régulièrement, passez régulièrement l'aspirateur et pulvérisez les textiles que vous ne pouvez laver avec un spray anti-acarien, aérez régulièrement vos pièces, luttiez contre l'humidité.

Pour en savoir plus

L'Association française pour la prévention des allergies (AFPRAL) www.allergie.afpral.fr mais aussi www.allergienet.com, www.pollens.fr, www.stallergenes.fr

Quand consulter le médecin ?

- Pour mettre en place un traitement de fond préventif en cas de signes trop gênants.
- Pour déterminer la cause exacte de l'allergie (tests cutanés chez un allergologue).
- Pour faire une désensibilisation (possible principalement pour acariens et pollens).