

## Qu'est - ce que la rhinite allergique saisonnière ?

**Le nez qui coule ou bien bouché ? Des éternuements à répétition ? Une sensation de démangeaison dans le nez et les yeux ? Et ce au printemps et en été ou même toute l'année ? Ce sont les symptômes de la rhinite allergique, une affection dont souffrent 20% des Belges.**

C'est en fait votre corps lui - même qui est la cause de ces symptômes : son système de défense réagit de façon exagérée à des substances qu'il considère à tort comme dangereuses. Ces substances sont appelées des "allergènes". Chez la plupart d'entre nous, le contact avec un allergène ne va déclencher aucune réaction. Par contre, chez une personne "sensible", un contact avec l'allergène va déclencher une réaction inflammatoire allergique.

La rhinite allergique peut être provoquée par les pollens produits par certains arbres, herbes ou plantes. On parlera alors de "rhume des foins". La présence, dans l'air, des pollens auxquels vous êtes allergique dépend de la période de floraison de la plante, c'est pourquoi on parlera aussi de rhinite allergique "saisonnière". Vous souffrirez d'allergie uniquement à cette période - là. Pour obtenir un calendrier des périodes de floraison des principales plantes dont les pollens sont allergisants, adressez - vous à votre pharmacien.

Les conditions atmosphériques peuvent aussi influencer les concentrations de pollens dans l'air. Un temps sec et chaud favorise la production de pollens, tandis que le vent favorise sa dispersion. La chaleur, la sécheresse et le vent aggravent donc le rhume des foins.

**Pour des informations sur la concentration de pollens dans l'air :**

[www.airallergy.be](http://www.airallergy.be)

## Comment reconnaître la rhinite allergique ?

Une rhinite allergique se reconnaît par des éternuements à répétition, un écoulement nasal aqueux, des démangeaisons au niveau du palais, du nez et des yeux. Souvent, aussi, les yeux pleurent, sont rouges ou le nez est bouché. Ces symptômes vont persister tant que vous serez exposé à l'allergène.

## Que faire ?

Il est naturellement impossible d'éviter tout contact avec les pollens. Toutefois, il est possible de limiter la fréquence et / ou l'intensité des symptômes grâce aux conseils suivants, à appliquer particulièrement pendant les périodes de pollinisation (printemps, été) :

- Evitez de tondre le gazon ou d'être présent pendant la tonte. Un gazon régulièrement coupé produit moins de pollens.
- Evitez le plus possible les activités en plein air pendant ces périodes. Consultez le calendrier des pollens.
- Portez des lunettes de soleil, surtout s'il y a beaucoup de vent.
- Changez de vêtements après une promenade et lavez - vous les cheveux.
- Evitez de faire sécher le linge à l'extérieur.
- Gardez les fenêtres fermées, aussi durant la nuit. Aérez les pièces régulièrement, de préférence le matin, ou pendant ou après une averse de pluie. La quantité de pollens dans l'air est alors moindre.
- Gardez les fenêtres de la voiture fermées.
- Les animaux domestiques peuvent aussi apporter des pollens dans leur pelage.
- Evitez les fleurs et les bouquets dans la maison.

**Le principe de base est d'éviter les allergènes !**

**Si vous savez quelles sont les substances à l'origine de votre (vos) allergie(s), essayez de les éviter.**

**Ces substances peuvent être déterminées grâce à des tests d'allergie**

**S'il n'est possible d'éviter les allergènes ou si ce n'est pas suffisant, des médicaments peuvent vous aider**