

Rhume des foins

L'allergie du pollen, encore appelée «rhume des foins» en langage familial, est une maladie allergique dont la prédisposition est le plus souvent héréditaire. Elle est une réaction excessive de l'organisme à une substance inoffensive en soi (protéines du pollen). Le rhume des foins est la maladie allergique la plus fréquente en Europe. La plupart du temps, cette allergie se produit à l'âge scolaire ou plus tard. En Suisse, environ 1,4 millions de personnes sont allergiques au pollen.

Symptômes

L'apparition strictement saisonnière des symptômes correspondant à la période de floraison des plantes déclencheuses est typique du rhume des foins. Les symptômes les plus fréquents sont: démangeaison du nez, obstruction ou écoulement nasal, éternuement, démangeaison au niveau des yeux et larmolement,

démangeaison du palais, du nez ou des oreilles. Pendant son évolution, une allergie du pollen peut conduire à l'asthme allergique (progression des allergies).

Thérapie

Il existe trois possibilités différentes pour atténuer les symptômes du rhume des foins:

- **Prophylaxie:** éviter/réduire l'exposition au pollen (voir conseils pratiques au quotidien).
- **Traitement symptomatique:** au stade aigu, des antihistaminiques et des antiallergiques sous forme de spray nasal, de collyre et/ou de comprimés/gouttes sont utilisés. En fonction des troubles, l'application de la cortisone est éventuellement indiquée.
- **Immunothérapie:** la seule possibilité de traiter la cause d'une allergie du pollen à long terme est la désensibilisation. Cette thérapie exige une clarification allergologique.

Service d'urgence Kinderspital Zürich

Consultations payantes par téléphone au 0900 266 71 1

Le rhume des foins et le sport

Les enfants souffrant du rhume des foins peuvent faire du sport. Les sports en salle leur conviennent mieux que les activités en plein air. Mais bien entendu, les enfants allergiques au pollen peuvent être actifs en plein air. Afin d'atténuer les symptômes, ils peuvent prendre un antihistaminique (comprimé/goutte), environ une heure avant l'activité sportive. Mais attention: certaines préparations ont un effet sédatif et réduisent ainsi la capacité de réaction.

Conseils pratiques pour la vie quotidienne

Quelques conseils simples pour soulager les douleurs des personnes allergiques au pollen:

- N'aérer que le matin de bonne heure ou pendant les périodes pluvieuses plus longues ou poser des grillages anti-pollen aux fenêtres (et dans la voiture).
- Évitez les turbulences (par ex. ven-

tilateur) pour ne pas tourbillonner le pollen se trouvant au sol.

- Ne pas laisser le linge fraîchement lavé sécher à l'air libre.
- Lavez les cheveux et le visage de votre enfant le soir.
- Enlevez les vêtements portés pendant la journée avant d'aller au lit et ne pas les déposer dans la chambre d'enfants.
- Conservez la pelouse de votre jardin rasé en la tondant régulièrement. Évitez de tondre la pelouse ou de passer l'aspirateur en présence des enfants.
- En cas de forte concentration de pollen dans l'air (par beau temps venteux), limiter si possible les séjours en plein air.
- Porter des lunettes de soleil avec protection latérale et couvre-chef en plein air.
- Prendre en considération les prévisions polliniques: www.pollenundallergie.ch ou .../Polleninfo/pollenprognose

© Notfallstation/Allergologie Kispi Zürich
