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 : Doliallergie ®) ou associé avec un *Vasoconstricteur* (ex : Humex Rhinite allergique ® ou Actided Rhinite allergique ®) : 1 comprimé à prendre 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 en salves, 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

NOTRE CONSEIL

Lactibiane Tolérance ® permet de réguler les réponses immunitaires excessives de l'organisme des personnes sujettes aux rhinites allergiques.
En préventif : 1 gélule ou sachet/jour, pendant 1 à 3 mois. Puis 1 à 2/semaine.
En aigü : en complément des traitements usuels anti-allergiques : 2 gélules ou sachets/jour pendant 1 semaine puis 1 gélule ou sachet/jour, pendant 1 à 3 mois

Adoptez les bons réflexes

► **Lavez vos narines plusieurs fois par jour** à l'aide de sérum physiologique.

► **Evitez 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, luttez 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).