

Santé

Le rhume des prenez-le en main!

Si printemps rime avec balades dans les prés pour la majorité d'entre nous, pour d'autres, il est synonyme de calfeutrage à la maison. En cause, une pollinose surgissant chaque année, provoquant larmoiements, éternuements et rhinites gênantes.

Il fut une époque où le rhume des foins annonçait le retour des beaux jours, en mai, et se terminait plus ou moins discrètement vers la mi-juillet. Aujourd'hui, ces manifestations allergiques très fréquentes surgissent de plus en plus tôt dans l'année... et disparaissent de plus en plus tard. Ainsi, dès la fin janvier et jusqu'en février, a lieu la pollinisation des noisetiers. Celle de l'aulne provoque un pic en mars. En avril, c'est la saison du bouleau. Après le 15 juillet, la pollinisation d'herbacées (plantain, ambroïse, armoïse...) prend le relais des graminées. Enfin, les moisissures sporulant entre juin et septembre envoient aussi des substances allergisantes dans l'atmosphère et compliquent encore ces troubles.

Y a du bouleau!

Comment expliquer de telles situations qui handicapent lourdement et longuement les allergiques aux pollens? D'abord par la multiplication des bouleaux, responsables de nombreuses allergies: ils ont été plantés en grand nombre depuis

quelques décennies car ils offrent l'avantage de croître rapidement. Ensuite, il semblerait que les végétaux pollinisent davantage, probablement pour se défendre de la pollution. Ce qui n'arrange pas les affaires des plus sensibles qui déploient parfois leurs mouchoirs neuf mois sur l'année...

Des symptômes clairs

Pas besoin d'avoir suivi des années d'études de médecine pour reconnaître une rhinite pollinique: un nez bouché et/ou qui coule en permanence, des salves d'éternuements, des yeux rouges, accompagnés ou non de problèmes cutanés et de gratouilles. Pour poser et affiner le diagnostic, le praticien prescrit des tests cutanés (une goutte d'un extrait de pollen placé sous la peau) et une prise de sang (dosage des IgE). Le cas échéant, outre les médicaments traitant les symptômes, une désensibilisation peut être prévue en dehors de la saison à problèmes. L'objectif? Rendre l'organisme moins sensible à l'action des allergènes. Les résultats sont efficaces pour les uns, inutiles pour les autres...



foins

350 milliards

C'est le nombre de grains de pollen produits par un seul arbre. En pleine saison, 100 à 500 grains de pollens de graminées sont repérés par mètre cube d'air. Le pollen anémophile, tel celui du bouleau ou des graminées, est léger et porté par le vent sur de très longues distances. Ce qui explique qu'on peut souffrir d'une allergie à une plante qui ne pousse pas dans les environs. Le pollen cinérophile, celui des fleurs, du noisetier ou de l'aulne, se colle sur le ventre des insectes et se déplace ainsi.

Santé

Un absentéisme gênant

Le rhume des foins n'est jamais à prendre à la légère. Ceux qui en souffrent sont souvent obligés de s'absenter de l'école ou du travail. Qui plus est, l'affection risque de s'aggraver au fil des ans ou de se transformer en asthme. Voilà pourquoi il est plutôt recommandé de consulter un médecin que de tenter de se soigner en solo. Parmi les médicaments disponibles, citons les corticoïdes agissant sur l'ensemble des symptômes et sur la composante inflammatoire, mais lourds d'effets secondaires. Les décongestionnants sont souvent utilisés, mais susceptibles d'atrophier la muqueuse nasale. Quant aux antihistaminiques, les laboratoires proposent sans cesse des molécules agissant plus longuement et présentant moins d'effets secondaires (sommolence, stimulation d'appétit...).

Des thérapies complémentaires efficaces

Selon une étude récente (1), la rhinite allergique saisonnière pourrait être efficacement traitée par acupuncture. Les chercheurs expliquent que 71 % des personnes ainsi soignées constatent une amélioration de leurs allergies après huit semaines d'acupuncture. Ils insistent néanmoins sur l'importance de trouver un praticien expérimenté et précisent que cette approche, plus invasive qu'un spray nasal, constitue un bon complément aux antihistaminiques classiques. Autre solution: des granules homéopathiques pour soulager les inconforts de l'allergie. L'Allium Cepa apaise la rhinite, Euphrasia calme les yeux irrités, Sabadilla adoucit les gorges qui démangent. Des médicaments sans effets secondaires, qui peuvent être consommés par les enfants et les femmes enceintes, seuls ou en combinaison avec des substances allopathiques (2). Enfin, et c'est une découverte belge (3): l'extrait standardisé d'œufs de caille contient des enzymes inhibant les éléments inflammatoires et donc apaisant les manifestations allergiques.

(1) Ann Intern Med 2013. Pour trouver un médecin acupuncteur: www.acupuncture.be.

(2) Infos: www.boiron.be.

(3) Infos: ovogenics.eu.



Acupuncture



Homéopathie



Extrait d'œufs de caille... des aides efficaces!

UNE APP BIENVENUE!

Depuis février 2013, une application «Pollen-Info» pour Smartphone est disponible. Elle permet de connaître le type et la concentration de pollens présents dans la région où l'on se trouve et ce, pour les cinq jours suivants. Elle est intégralement personnalisable selon ses allergies propres et sa ville, en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg. Enfin, elle s'accompagne de conseils toujours utiles. Infos et téléchargement gratuit: www.pollen-info.be.



ZOOM SANTÉ 23