



La Santé de Chez Nous

Les Allergies Saisonnnières

par Colette Dunlop

L'arrivée du printemps marque aussi le commencement des allergies saisonnières. C'est le temps de l'année que nous voulons tous sortir dehors et jouir du beau temps mais pour certaines personnes, cela veut aussi dire qu'ils doivent remplir leurs poches de mouchoirs. Au printemps, les arbres qui nous entourent (par exemple, le peuplier, l'érable, le pin, le chêne et les lilas), ainsi que certaines herbes commencent à relâcher du pollen. Lorsque ce pollen entre dans le nez chez quelqu'un atteint d'allergies, des anticorps attaquent le pollen et en même temps, des histamines sont libérées dans le sang causant les symptômes d'allergies comme le nez et les yeux coulants et qui démangent, l'éternuement et la toux. Plus la journée est venteuse, plus le pollen sera suspendu dans les airs et le plus on verra les allergies s'empirer. Mais, avec une journée pluvieuse, le pollen se fait emporter par la pluie et on voit une amélioration des symptômes.

La gestion des allergies

C'est impossible d'éviter les allergies saisonnières mais il y a quelques conseils pour aider à réduire les symptômes :

- Restez à l'intérieur pendant le temps que les niveaux de pollen dans l'air soient élevés (le matin, quand il vente,...)
- Gardez les portes et les fenêtres fermées.
- Remplacez les filtres d'air dans votre maison et faites nettoyer les conduits.
- Passez l'aspirateur deux fois par semaine, en portant un masque.
- Ne séchez pas le linge dehors.
- Prenez une douche et lavez vos cheveux après les activités à l'extérieur à fin d'enlever le pollen qui s'est déposé sur la peau et les cheveux.

Traitements des allergies

La plupart des symptômes d'allergies peuvent être contrôlés avec les produits à vente libre :

- **Gouttes pour les yeux** : pour soulager les yeux qui coulent et démangent
- **Décongestionnant vaporisant pour le nez** : pour réduire la congestion nasale, en moins de temps que le décongestionnant oral.
- **Décongestionnant oral** : pour réduire la congestion (la mucosité) dans le passage nasal
- **Antihistamines** : pour réduire l'éternuement, le nez coulant et la démangeaison

Si les produits en vente libre ne réussissent pas à soulager les symptômes associés aux allergies saisonnières, le médecin, et maintenant, certain(e)s pharmacien(ne)s qualifiés peuvent prescrire **un vaporisant corticostéroïde nasal**.

Les allergènes peuvent empirer les symptômes de l'asthme alors si vous avez de la difficulté à respirer ou une toux incontrôlable, consultez votre médecin. Autres cas qui nécessitent une consultation avec le médecin incluent la douleur au visage avec ou sans des maux de tête, les femmes enceintes, effets secondaires de certains médicaments ou si les symptômes affectent seulement une narine.

