

Quand la rhinite allergique retentit sur la qualité de vie



 **Asthme & Allergies**
ASSOCIATION

Document réalisé en partenariat avec  **sanofi aventis**

L'essentiel c'est la santé.

La rhinite allergique est une maladie inflammatoire de la muqueuse du nez et des sinus provoquée par une allergie. Le plus souvent chronique, elle représente un véritable problème de santé publique. On estime en effet qu'elle touche au moins de 10 à 25% de la population mondiale et sa fréquence ne cesse d'augmenter.

• Qu'est-ce qu'une allergie ?

La plupart des personnes peuvent être en contact avec certains allergènes comme des pollens, les acariens de la poussière, des animaux domestiques (chats, chiens, lapins, hamsters), des moisissures sans aucune réaction particulière. D'autres personnes, lorsqu'elles sont en contact avec ces mêmes allergènes produiront de manière excessive un certain type d'anticorps (IgE dans la plupart des cas). Ce phénomène va provoquer une réaction inflammatoire, caractéristique de l'allergie.

Les symptômes de la rhinite allergique peuvent être résumés sous le sigle suivant : PAREO

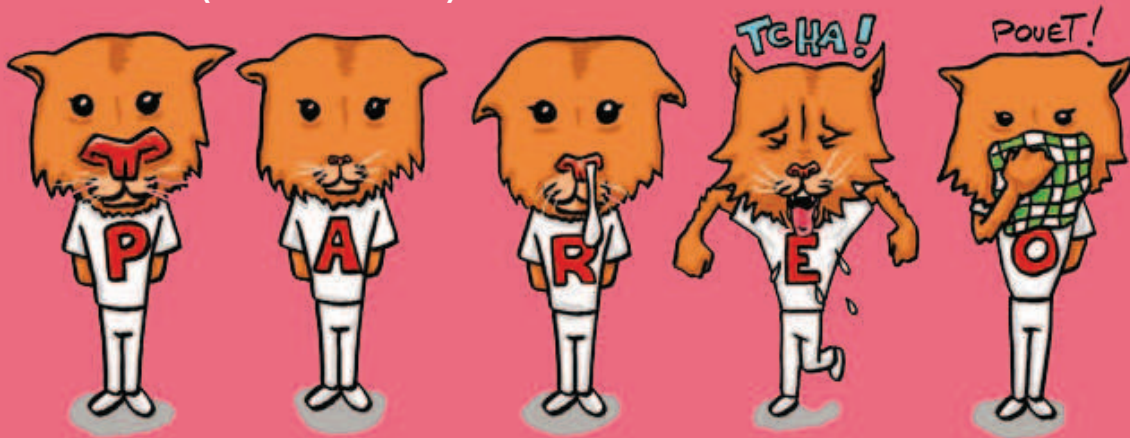
P pour prurit (le nez démange)

A pour anosmie (perte de l'odorat)

R pour rhinorrhée (le nez coule)

E pour éternuements

O pour obstruction (le nez bouché)



Mais ce sigle ne tient pas compte des répercussions de cette maladie sur votre vie quotidienne. En effet, la rhinite allergique ne provoque pas seulement une gêne physique. Ses répercussions sur la vie quotidienne peuvent provoquer une véritable altération de votre qualité de vie.

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, "la santé est un état général de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

Cette définition, assez large et générale, mérite d'être complétée par la notion de qualité de vie qui est beaucoup plus individuelle. En effet, chaque personne peut en donner une définition personnelle qui va dépendre de sa perception, de ses valeurs, de ses goûts, de ses envies, de ses priorités...

Si vous souffrez de rhinite allergique, les répercussions de cette maladie sur votre vie quotidienne sont souvent très importantes : vous dormez mal, vous êtes fatigué dans la journée, vous avez renoncé à certaines activités à cause de votre maladie, votre travail ou votre scolarité sont perturbés... N'hésitez pas à parler de ces troubles à votre médecin pour que celui-ci puisse évaluer avec vous la sévérité de votre rhinite allergique et vous proposer les traitements adaptés à votre cas. En effet, les effets de la maladie peuvent varier d'une personne à l'autre et il est important de savoir où vous en êtes par rapport à votre pathologie afin de trouver les solutions qui vous permettront de mieux vivre avec et d'en diminuer les désagréments.

Une bonne qualité de vie est souvent liée à un bon contrôle de sa maladie. Chaque patient est un être unique qui va réagir à celle-ci en fonction de sa personnalité, de son vécu, de son environnement familial etc. A niveau de symptômes équivalents, deux personnes pourront avoir une perception très différente de la gravité de la maladie et de son retentissement sur leur vie. C'est la raison pour laquelle des questionnaires scientifiques, objectifs, ont été mis au point pour évaluer la qualité de vie des malades. Ces questionnaires sont surtout très utilisés pour apprécier l'impact de la maladie sur la vie quotidienne. Le plus souvent complexes, ils sont peu utilisés dans la pratique courante.

Un questionnaire plus simple, basé sur la classification ARIA*, permet de définir les rhinites allergiques en 4 catégories, en fonction de leur durée et de leur sévérité. Cette dernière prend en compte l'impact sur la qualité de vie. Selon ce questionnaire, une rhinite allergique dont les symptômes n'excèdent pas 4 jours par semaine ou ne durent pas plus de 4 semaines par an est dite "intermittente". Au contraire, lorsque les symptômes sont présents durant plus de 4 jours par semaine et plus de 4 semaines par an, elle est qualifiée de "persistante".

Par ailleurs, une rhinite allergique ne perturbant pas la qualité de vie est qualifiée de "légère". A contrario, lorsqu'elle perturbe la qualité de vie, elle est dite "modérée à sévère".

Voici les questions que pourrait vous poser votre médecin :

Une première question pour mesurer la durée et l'intensité de vos symptômes :
Vous avez le nez qui coule, qui est bouché, qui vous démange, vous éternuez...

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1) Moins de 4 jours par semaine ou moins de 4 semaines par an ? | OUI | NON |
| 2) Plus de 4 jours par semaine et plus de 4 semaines par an ? | OUI | NON |

- Si vous avez répondu OUI à la question 1, votre rhinite est probablement "intermittente".
- Si vous avez répondu OUI à la question 2, vous souffrez probablement de rhinite allergique "persistante".

Puis 4 questions simples pour mesurer les conséquences éventuelles de votre rhinite allergique sur votre vie quotidienne et par conséquent la sévérité de celle-ci :

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1) Votre sommeil est-il normal ? | OUI | NON |
| 2) Vos activités sociales et vos loisirs sont-ils normaux ? | OUI | NON |
| 3) Vos activités scolaires et/ou professionnelles sont-elles normales ? | OUI | NON |
| 4) Vos symptômes sont-ils peu gênants ? | OUI | NON |

- Si vous avez répondu OUI à chacune des questions, votre rhinite allergique est probablement "légère".
- Si vous avez répondu NON à une seule question, vous souffrez probablement de rhinite allergique "modérée à sévère".

N'hésitez pas à discuter des résultats de ce questionnaire avec votre médecin, lui seul pourra confirmer le diagnostic.

* la classification de "la Rhinite Allergique et de son Impact sur l'Asthme" a été établie par un groupe d'experts en collaboration avec l'Organisation Mondiale de la Santé

Diagnostic et traitement de la rhinite allergique

Il est tout d'abord essentiel de confirmer le diagnostic de rhinite et son origine allergique. Votre médecin, après un interrogatoire minutieux au cours duquel il cherchera à connaître les circonstances d'apparition de vos symptômes (saison, contact avec des allergènes...), combien de fois ils apparaissent et combien de temps ils durent, pourra vous orienter vers un médecin allergologue qui pratiquera des tests cutanés ou sanguins pour déterminer les allergènes auxquels vous êtes sensibilisés.

Une fois le caractère allergénique confirmé, votre médecin déterminera avec vous de quel type de rhinite allergique vous êtes atteint en fonction d'une part de la durée des symptômes et d'autre part de ses conséquences sur votre vie quotidienne, déterminant ainsi sa sévérité.

Une fois le diagnostic précis confirmé, votre médecin vous proposera des mesures préventives adaptées à la cause de votre allergie et vous prescrira un traitement adapté à votre maladie.

Le traitement de la rhinite allergique repose sur l'éviction des allergènes, les médicaments et/ou la désensibilisation. Il doit être adapté au type de rhinite dont vous souffrez, et il devra être réévalué régulièrement par votre médecin.

Il est également important que vous participiez activement à votre prise en charge en suivant le traitement prescrit par votre médecin et en respectant ses conseils.

• Soigner sa rhinite allergique pour éviter des complications

L'existence d'une rhinite allergique représente un facteur de risque de survenue d'asthme allergique. Ainsi, des études ont démontré que plus de 20% des personnes souffrant de rhinite allergique ont de l'asthme et 80% des asthmatiques ont une rhinite allergique. Chez un asthmatique, la présence d'une rhinite allergique non traitée risque d'aggraver l'asthme. N'oubliez pas de signaler à votre médecin si, en plus de votre rhinite allergique, vous tousssez, vous avez une gêne respiratoire la nuit, si vous êtes souvent essoufflé ou si vous avez des sifflements dans la poitrine.

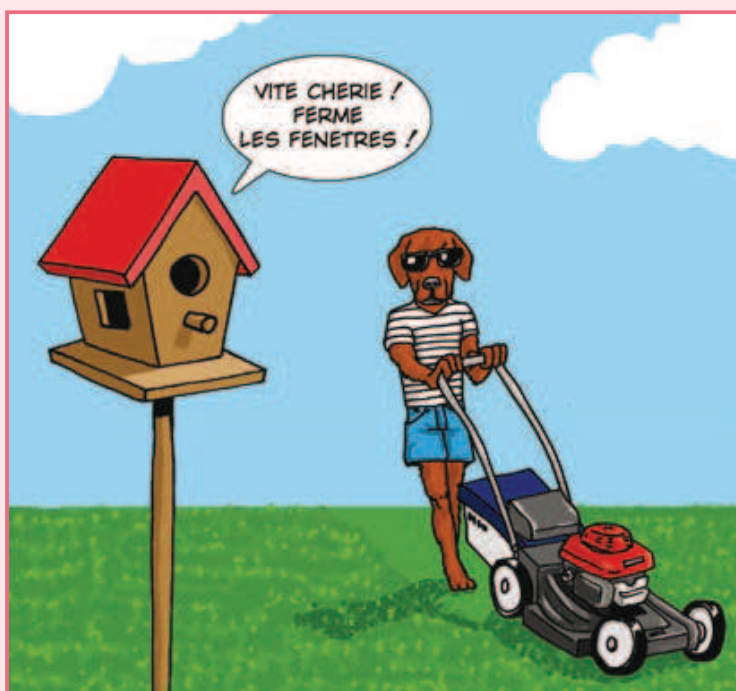
Conseils pratiques d'éviction

L'éviction des allergènes est efficace lorsqu'elle est globale. Dans tous les cas évitez le tabagisme, actif ou passif. Elle n'est pas toujours aisée à réaliser, mais quelques conseils de bon sens permettent cependant de diminuer les symptômes de la rhinite allergique.

• Vous êtes allergique aux acariens :

- équipez votre literie (matelas, couette, oreillers) de housses anti-acariens intégrales,
- privilégiez un sommier à lattes,
- supprimez les têtes de lit capitonnées,
- évitez les tissus muraux,
- préférez les voilages aux tentures,
- lutez contre l'humidité et aérez le logement tous les jours pendant au moins 15 minutes, laissez le plus possible entrer le soleil,
- utilisez un aspirateur muni d'un filtre HEPA plutôt que le balai,
- privilégiez des revêtements de sol lavables,
- limitez le nombre de peluches dans la chambre de votre enfant.

UTILISEZ L'ASPIRATEUR
PLUTOT QU'UN BALAI !



• Vous êtes allergique aux pollens :

- évitez d'aérer votre logement les jours de grand vent en période pollinique,
- consultez le bulletin pollinique de votre région sur le site www.rnsa.fr avant d'entreprendre de grandes promenades en plein air,
- rincez-vous les cheveux (s'ils sont longs) avant de vous coucher si vous avez fait une promenade dans la journée,
- fermez vos fenêtres si l'on tond le gazon,
- évitez de faire sécher votre linge en plein air.

Conseils pratiques d'éviction

- **Vous êtes allergique à un animal :**


- si vous ne pouvez pas vous séparer de l'animal, interdisez-lui l'accès à la chambre,
- utilisez un purificateur d'air muni d'un filtre HEPA.



- **Vous êtes allergique aux moisissures :**


- aérez votre logement tous les jours,
- désinfectez les surfaces contaminées avec de l'eau de Javel,
- évitez les sources d'humidité comme les aquariums, les plantes vertes,
- évitez de faire sécher votre linge à l'intérieur,
- ne bouchez pas les VMC* et nettoyez les régulièrement.

* Ventilation Mécanique Contrôlée

Si vous souhaitez plus de renseignements,
vous pouvez prendre contact avec le Numéro Vert Asthme & Allergies Infos
Service (appel gratuit)  **0 800 19 20 21**



3, rue Hamelin - 75116 PARIS
Tél. : 01 47 55 03 56 - Fax : 01 44 05 91 06

Document réalisé en partenariat avec  **sanofi aventis**
L'essentiel c'est la santé.