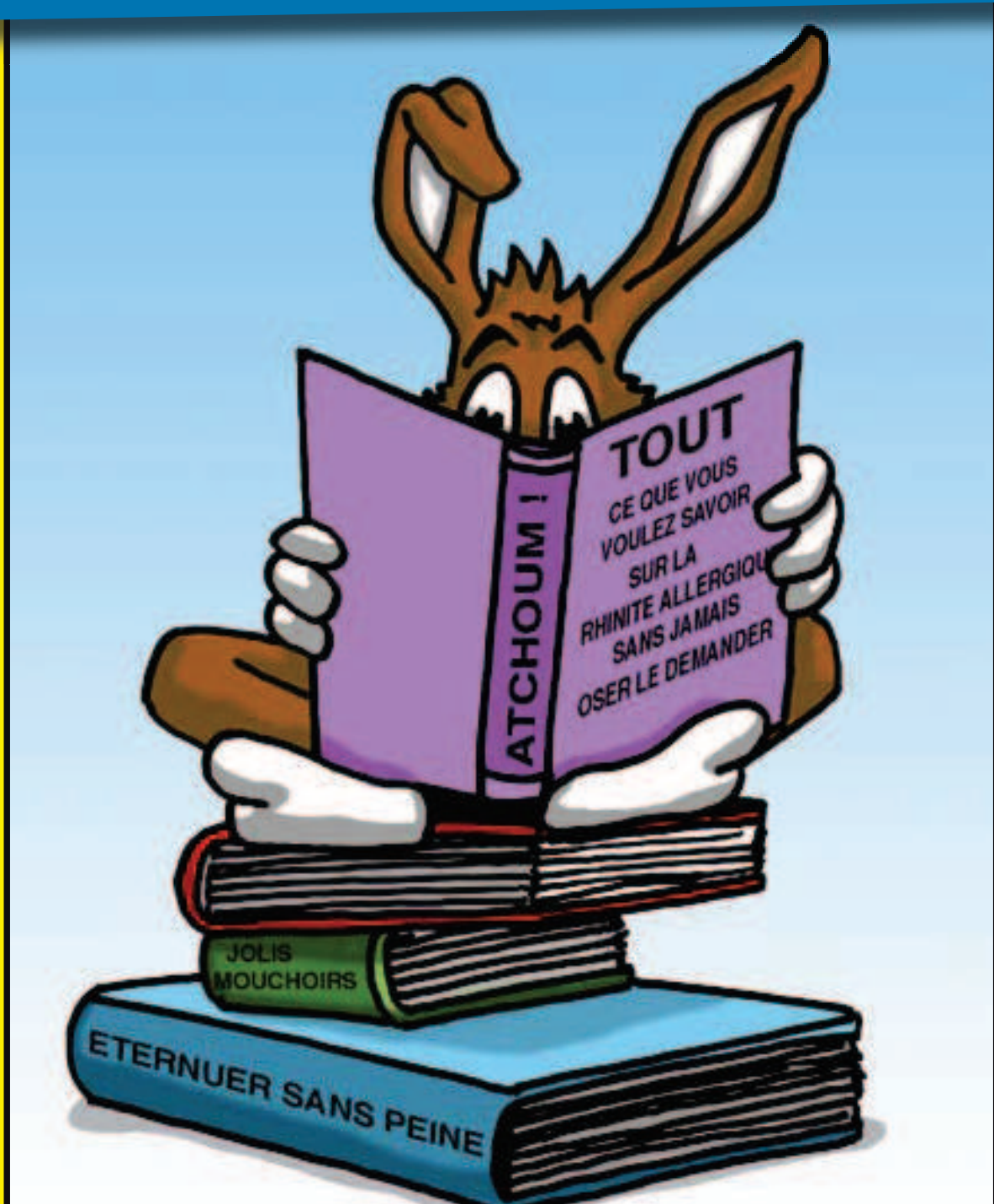


À la découverte de la rhinite allergique



 **Asthme & Allergies**
ASSOCIATION



Document réalisé en partenariat avec **sanofi aventis**

L'essentiel c'est la santé.

Quand faut-il penser à une rhinite allergique ?

Les signes habituels qui doivent faire penser à une rhinite allergique sont regroupés sous le sigle PAREO :

P comme **P**rurit, qui signifie que le nez démange,

A comme **A**nosmie, qui signifie que l'on perd l'odorat (plus rarement),

R comme **R**hinorrhée, qui signifie que l'on a le nez qui coule,

E comme **E**ternuements,

O comme **O**bstruction, qui signifie que l'on a le nez bouché.

Il existe deux types de rhinites allergiques : les rhinites allergiques intermittentes (le plus souvent saisonnières, dues au rhume des foins) et les rhinites allergiques persistantes.

Pourquoi consulter votre médecin ?

Il a été démontré que les personnes souffrant de rhinite allergique persistante, avec le nez qui coule et qui est bouché, ont une qualité de vie qui peut être altérée. En effet, la rhinite allergique provoque des troubles du sommeil et une gêne durant les activités quotidiennes, tout ceci entraînant de la fatigue pouvant aller jusqu'à des arrêts de travail et des absences à l'école. Votre médecin, grâce à un interrogatoire précis et des tests divers, va pouvoir poser le diagnostic de rhinite allergique et vous proposer des solutions.

Comment votre médecin va-t-il faire le diagnostic ?

Tout d'abord, votre médecin va vous poser un certain nombre de questions sur les signes

que vous ressentez, les moments auxquels ces signes apparaissent (par exemple : êtes-vous plus ou moins gêné(e) en fonction des saisons, du lieu où vous vous trouvez...) et sur leur durée. Il va également vous interroger sur votre environnement : type d'habitation, mode de chauffage, type de literie, présence d'animal ou de plantes vertes, profession exercée... De même, votre médecin voudra connaître vos antécédents d'allergie personnels et familiaux. Puis, il va examiner votre nez afin de s'assurer que la rhinite n'est pas causée par une déviation de la cloison nasale ou toute autre malformation.



Votre médecin vous interrogera sur votre type d'habitation

Certains signes inhabituels imposent une consultation rapide chez un ORL :

- une obstruction nasale unilatérale ou à prédominance unilatérale (une seule narine est bouchée) ;
- des troubles auditifs associés ;
- une douleur de la face ;
- des troubles persistants de l'odorat ;
- des croûtes ;
- des saignements de nez à répétition.

Ensuite, votre médecin va vous proposer de réaliser des tests pour confirmer l'origine allergique de votre rhinite et pour déterminer à quel(s) allergène(s) vous êtes sensible. Les

allergènes sont des substances qui déclenchent une réaction immunitaire de type allergique lorsqu'ils pénètrent dans l'organisme.

Les tests cutanés

Même chez un enfant très jeune (à partir de l'âge de 6 mois), il est possible de pratiquer des tests cutanés (sur la peau), aussi appelés "Prick Tests". Ils consistent à injecter dans la peau de très faibles doses de plusieurs allergènes (sur l'avant-bras ou dans le dos). En cas de réaction positive, un gonflement et une rougeur s'accompagnant de démangeaisons apparaissent au bout de 15 à 20 minutes. À noter que certains médicaments, en particulier antihistaminiques, antidépresseurs, anxiolytiques, peuvent diminuer ou faire disparaître la réponse aux tests cutanés. Ils doivent être arrêtés plusieurs jours avant les tests.

Dans certains cas, en particulier lorsque le résultat des tests cutanés ne correspond pas aux signes cliniques ou lorsque les tests ne peuvent être réalisés, votre médecin pourra être amené à vous prescrire des examens complémentaires, en particulier une analyse de sang pour doser les anticorps (IgE) responsables de la sensibilisation à un allergène donné.

Quelles sont les causes possibles de rhinite allergique ?

La rhinite allergique est souvent causée par les pollens, surtout au printemps. Il existe 3 grandes familles végétales à pollens allergisants : les arbres, les graminées et les herbacées (herbes sauvages). Les types de pollens responsables de cette rhinite allergique, appelée aussi rhume des foins, peuvent varier selon les régions et les saisons. Le rhume des foins se manifeste par 3 signes presque toujours présents : le nez

qui coule comme une fontaine, le nez bouché, les éternuements fréquents. D'autres manifestations peuvent être également très gênantes comme : des démangeaisons des yeux, du nez, de l'arrière gorge, une sensation de sable dans les yeux qui pleurent, un odorat diminué, de la toux sèche.

La rhinite allergique peut aussi être causée par d'autres types d'allergènes (acariens, moisissures, blattes, animaux...), responsables le plus souvent de rhinite persistante.

Pourquoi faut-il soigner votre rhinite allergique ?

Outre les désagréments que la rhinite provoque au quotidien, ne pas la soigner peut avoir des conséquences importantes chez les personnes qui souffrent également d'asthme. La rhinite allergique est une maladie inflammatoire de la muqueuse nasale ; or, c'est la même muqueuse qui se continue dans les voies respiratoires jusqu'aux bronches. On dit souvent que "le nez est la partie des voies respiratoires accessible aux doigts". Même si cela fait sourire, on comprend



Le nez est la partie des voies respiratoires accessible aux doigts

ainsi la correspondance qui existe entre la rhinite allergique et l'asthme. Ainsi, des études ont montré que plus de 20 % des personnes souffrant de rhinite allergique ont de l'asthme et 80 % des asthmatiques ont une rhinite. Chez un asthmatique, la présence d'une rhinite allergique associée non traitée risque d'aggraver l'asthme.

Pourquoi l'allergie est-elle en augmentation ?

La fréquence de l'allergie ne cesse d'augmenter depuis les 20 dernières années, et tout particulièrement dans les pays développés. On estime qu'en France 1 personne sur 5 est allergique. 4 hypothèses sont proposées pour expliquer ce phénomène :

1) L'hypothèse hygiéniste

Un environnement dans lequel est présent un certain nombre de toxines conduit normalement à une réaction naturelle de tolérance de l'organisme vis-à-vis de différentes substances (aliments, pollens, animaux...), qui ne sont alors pas considérées comme étant "ennemies", mais au contraire comme devant être acceptées par l'organisme, parce que faisant partie de son environnement "normal".

Un monde dans lequel tout est propre et dont est absent le moindre microbe (comme s'en approche notre mode de vie moderne) pourrait empêcher la mise en place de cette tolérance normale, ce qui conduirait à une réaction immunologique excessive et donc anormale : la réaction allergique.

L'hypothèse hygiéniste est donc celle qui explique l'augmentation des allergies partout dans le monde, comme étant le résultat d'un zèle trop prononcé de notre monde moderne, à force de vouloir que tout soit parfaitement hygiénique !



2) La pollution atmosphérique et le tabagisme passif

La pollution atmosphérique est connue comme étant un facteur aggravant les symptômes de l'asthme. Elle peut aussi agir de manière néfaste sur le développement des bronches du petit enfant en favorisant des lésions bronchiques, qui aboutissent ensuite à des symptômes aggravés comme l'asthme.

La pollution par les particules de diesel, quant à elle, pourrait favoriser la sensibilisation à des substances allergisantes respirées comme par exemple les pollens.

Enfin, le tabagisme passif (chez la femme enceinte, il faut aussi concevoir le tabagisme passif du fœtus) peut également modifier le développement des bronches du tout petit et favoriser l'émergence de l'asthme.

3) L'exposition aux allergènes

On sait maintenant que chez l'enfant présentant un risque potentiel de devenir allergique (parents ou famille d'allergiques), l'exposition précoce aux substances allergisantes favorise la sensibilisation allergénique.

L'exposition durable aux allergènes - étant donné le mode de vie et la présence très fréquente d'allergènes dans l'habitat et les lieux de vie (chats, chiens, acariens, blattes, moisissures) - peut également accroître cette sensibilisation. De même, une diversification alimentaire trop précoce (bébés qui consomment trop tôt des

aliments variés au lieu de lait), avec baisse de la fréquence et de la durée de l'allaitement maternel, constituent aussi un facteur de risque de sensibilisation allergénique.

4) Obésité et sédentarité

Il est maintenant prouvé qu'il existe une relation entre obésité et asthme. Par ailleurs, la prise de poids augmente les signes cliniques chez l'asthmatique, et la perte de poids chez l'obèse améliore les symptômes d'asthme.

L'obésité et la sédentarité influeraient sur le développement des bronches de l'enfant.

Si l'on tient compte de ces différents facteurs, on peut conclure que l'asthme et les allergies respiratoires seraient en quelque sorte la conséquence des modes de vie moderne.



Une diversification alimentaire trop précoce

Quel est le traitement de la rhinite allergique ?

Le traitement de la rhinite allergique repose sur l'éviction des allergènes, les médicaments et l'immunothérapie spécifique (désensibilisation).

L'éviction

Quelques conseils de bon sens permettent de réduire les symptômes de la rhinite. Ils sont

fonction des allergènes en cause.

Il est difficile d'éviter les pollens à moins de changer de climat lors de la saison pollinique. Néanmoins, quelques précautions simples permettent de réduire les quantités de pollens inhalés :

- Se renseigner sur les conditions météorologiques avant une promenade à la campagne : la quantité de pollens dans l'air augmente les jours de vent et en particulier avant les orages ;
- Ne pas rouler en voiture décapotable lors des pics polliniques ;
- Rincer les cheveux longs, le soir avant de se coucher, après une promenade ;
- Éviter de dormir la fenêtre ouverte si le lit est près de la fenêtre ;
- Fermer les fenêtres lorsque l'on tond le gazon.

Si vous êtes allergique aux acariens, une maîtrise globale de l'environnement peut vous être proposée, en particulier au niveau de la chambre : housse anti-acariens au niveau du matelas, des oreillers et de la couette, sommier à lattes avec des pieds d'une hauteur suffisante (le matelas ne doit pas être posé directement sur le sol), absence de tête de lit capitonnée, traitement régulier de la moquette par un acaricide. Il faut également éviter les tissus muraux, les doubles rideaux, les descentes de lit en peau d'animal, et réduire dans une chambre d'enfant le nombre de peluches. Il faut préférer les bibliothèques fermées aux simples rayonnages où s'entassent des livres.

Si vous êtes allergique à un animal, s'en séparer reste la meilleure solution. Si cela n'est pas possible, il faut au minimum interdire l'accès de la chambre à l'animal, même si l'on est absent. Les purificateurs d'air avec filtre HEPA (Haute Efficacité sur les Particules Aériennes) réduisent la densité des allergènes dans l'air.

Si vous êtes allergique aux moisissures, une aération régulière des pièces diminue leur développement. Des travaux de l'habitat sont parfois nécessaires en cas d'infiltrations d'eau ou de fuites. La présence d'un aquarium ou de bacs à réserve d'eau pour les plantes vertes favorise la prolifération des moisissures. Bien entendu, n'oubliez pas le polluant le plus nocif pour le nez : la fumée de tabac.

Les médicaments

Les médicaments utilisés pour traiter une rhinite allergique dépendent de la fréquence des symptômes et de leur intensité. Les médicaments les plus utilisés sont les antihistaminiques. Ils agissent rapidement sur l'écoulement nasal et sur les démangeaisons nasales, ainsi que sur les signes associés à la rhinite comme les symptômes oculaires souvent rencontrés dans les allergies aux pollens. Ils sont moins actifs sur l'obstruction nasale.

Les corticoïdes locaux ont une action anti-inflammatoire. Sous forme de pulvérisations nasales, ils sont fréquemment prescrits en cas de rhinite allergique. Ils sont actifs sur tous les symptômes de la rhinite allergique et en particulier sur l'obstruction nasale.

Les antileucotriènes peuvent être utilisés pour traiter les patients asthmatiques ayant une rhinite allergique associée.

Les décongestionnants locaux, actifs uniquement sur l'obstruction nasale, ne doivent être utilisés qu'en cure courte (maximum 5 à 7 jours de suite).

La désensibilisation (ou immunothérapie spécifique)

Il existe 2 types de désensibilisation :

- La voie sous-cutanée : on injecte de façon régulière à la personne allergique une dose de l'extrait d'allergène auquel elle est allergique ;
 - La voie sublinguale : on dépose régulièrement sous la langue l'extrait de l'allergène.
- Une désensibilisation efficace doit être prolongée au moins 3 ans.

Si vous souhaitez plus de renseignements, vous pouvez prendre contact avec le Numéro Vert Asthme & Allergies Infos Service (appel gratuit) :

► N° Vert 0 800 19 20 21

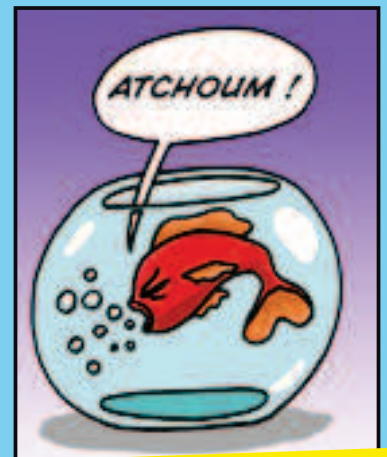


3, rue Hamelin - 75116 PARIS
Tél. : 01 47 55 03 56 - Fax : 01 44 05 91 06



Document réalisé en partenariat avec **sanofi aventis**

L'essentiel c'est la santé.



La présence d'un aquarium favorise