

Une rhinite allergique peut se transformer en asthme !  
Savoir à quoi vous êtes allergique est essentiel

# RHINITE ALLERGIQUE, ASTHME MAIS QUI EST RESPONSABLE ?



**CONNAÎTRE SES ALLERGÈNES,  
C'EST SE LIBÉRER DE SES CHAÎNES !**

**UN TEST DE DÉPISTAGE DE L'ALLERGIE EXISTE, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN. SI CE TEST EST POSITIF,  
IL VOUS DIRIGERA VERS L'ALLERGOLOGUE POUR UNE PRISE EN CHARGE SPÉCIFIQUE.**

## L'ASTHME, TRÈS SOUVENT LIÉ À UNE RHINITE ALLERGIQUE

Le risque de développer un asthme chez les personnes atteintes de rhinite allergique est très important<sup>1</sup>.

La rhinite allergique est surtout gênante et retentit sur la qualité de vie. L'asthme peut provoquer des crises graves nécessitant le recours aux services d'urgence.

**«Une rhinite allergique peut se transformer en asthme chez 1 personne sur 4<sup>2</sup>.»**



### SIGNES DE RHINITE :

- nez bouché
- nez qui coule, qui gratte
- éternuements
- yeux qui pleurent

### SIGNES D'ASTHME :

- toux, souvent nocturne
- essoufflement
- respiration sifflante
- sensation d'oppression sur la poitrine



## RHINITE ET ASTHME ALLERGIQUES : LA FAUTE AUX ALLERGÈNES !

Les maladies allergiques comme la rhinite et l'asthme allergique sont fréquentes car les allergènes se retrouvent partout.

- **À l'intérieur du domicile**, les allergènes sont présents toute l'année : ce sont les acariens, les poils de chats, les moisissures...
- **Dans l'environnement extérieur**, les pollens sont les principaux responsables, entre janvier et octobre en fonction des régions. Parmi les principaux, citons : les bouleaux, les cyprès, les graminées ou l'ambrosie.

**«L'asthme est lié à une allergie chez 8 enfants sur 10 et chez 1 adulte sur 2<sup>2</sup>.»**



## SAVOIR À QUOI VOUS ÊTES ALLERGIQUE : RIEN DE PLUS SIMPLE !

Qu'il s'agisse de rhinite ou d'asthme, votre médecin et/ou votre allergologue peuvent vous aider à identifier le ou les allergènes responsables de vos symptômes respiratoires par des tests simples.

## CONNAÎTRE SES ALLERGÈNES, C'EST SE LIBÉRER DE SES CHÂÎNES !

En effet, en sachant à quoi vous êtes allergique, vous pourrez prendre toutes les dispositions pour éviter ou diminuer l'exposition aux allergènes responsables.

Les bénéfices sont réels : plusieurs études ont montré que si l'exposition à un allergène diminue, les symptômes s'atténuent<sup>2</sup>.



1-Dutau G. Rhinites allergiques : mieux informer les acteurs de santé de première ligne grâce à ARIA. La Lettre d'ORL et de chirurgie cervico-faciale 2008;315:28-37.

2-Raffard M., Partouche H. Allergologie en pratique. EMC (Elsevier Masson SAS, Paris), Traité de Médecine Akos, 2-0093, 2008.

# LES ALLERGÈNES, SACHEZ LES ÉVITER

Maintenant que vous savez à quoi vous êtes allergique, quelles sont les mesures à adopter en fonction de l'allergène à éviter ?

AVANT TOUT NE FUMEZ PAS DANS VOTRE LOGEMENT.



## LES POLLENS

### En période de pollinisation

- Lavez-vous les cheveux après avoir été à l'extérieur
- Restez à l'intérieur quand la densité de pollens est élevée
- Évitez le jardinage, les balades dans les parcs et l'exercice physique à l'extérieur
- Aérez la maison le matin tôt et gardez ensuite les fenêtres fermées
- Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur
- Inscrivez-vous sur le site du RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique) pour connaître les dates de pollinisation de votre région <http://www.pollens.fr>

## LES POILS DE CHAT

- Trouvez, si vous le pouvez, un nouveau foyer à votre chat ou gardez-le à l'extérieur de la maison
- Sinon : interdisez-lui l'accès à la chambre à coucher
- Lavez (si possible) l'animal une fois par semaine
- Passez tous les jours l'aspirateur pour désincruster les poils d'animaux des tissus

Si vous souhaitez plus de renseignements, prenez contact avec le Numéro Vert Asthme & Allergies Infos Service

**0 800 192 021** appel gratuit

ou consultez le site Internet : [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

## LES ACARIENS

- Aérez le logement matin et soir pendant 20 minutes
- Recouvrez matelas et oreillers de housses anti-acariens intégrales
- Lavez les draps chaque semaine à 60°C
- Évitez moquettes et tapis
- Limitez le nombre de peluches et lavez les en machine une fois par mois
- Passez régulièrement l'aspirateur muni d'un filtre HEPA
- Veillez à une bonne ventilation de votre habitation
- Ne chauffez pas au-delà de 19°C.
- Dépoussiérez à l'aide d'un chiffon humide



## LES MOISSISSURES

- Traitez les causes d'humidité : réparez les fuites d'eau, infiltrations, vérifiez le système de ventilation
- Aérez quotidiennement et laissez entrer le soleil
- Changez régulièrement les filtres de VMC et de climatiseur
- Repérez et nettoyez les moisissures avec de l'eau de javel
- Utilisez un déshumidificateur afin de réduire le taux d'humidité de votre habitation
- Évitez de faire sécher le linge à l'intérieur de l'habitat et séchez-le parfaitement avant de le ranger
- Limitez les plantes et ne laissez pas d'eau stagner dans les bacs
- Évitez les écarts de température qui génèrent de la condensation

