

Printemps: peut-on se soulager de ces pollens qui grattent?

ATCHOUM! Qui dit retour des beaux jours dit récurrence du rhume des foins. Voici quelques idées pour profiter de la belle saison tout en laissant ses mouchoirs de côté.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Les fleurs n'ont pas encore pointé le bout de leur nez qu'il est déjà temps de penser au rhume des foins. Les pollens des plantes allergéniques, aisément transportés par le vent, se retrouvent chaque printemps et chaque été dans l'air que nous respirons. Ils peuvent entraîner une série de symptômes plus ou moins dérangeants, parmi lesquels «une inflammation, avec des éternuements, un écoulement nasal, des démangeaisons du nez, des yeux. Les patients peuvent aussi développer un asthme, qui se manifeste par une toux, des sifflements et une sensation de manque d'air», comme l'énumère le Dr Lionel Arlettaz, médecin chef du Service d'immunologie et d'allergologie de l'ICH.

20% de la population serait concernée

La gêne provient du système immunitaire qui «surréagit» face à l'exposition à ces pollens. L'apparition des symptômes correspond donc à la période de pollinisation des différentes plantes incriminées, comme le précise le Dr Arlettaz: «De décembre à avril pour l'aulne, le noisetier, le bouleau et le frêne; de mai à août pour les graminées (plantes des prés) et de juillet à septembre pour l'armoise. Ces périodes de pollinisations varient toutefois d'année en année, puisqu'elles dépendent de la météo.»

Le rhume des foins appartient à la catégorie des «rhinites allergiques», parmi lesquelles on compte aussi les allergies respiratoires imputables aux poussières d'acariens, aux moisissures et à diverses sécrétions animales (chat, chien, etc.) qui engendrent les mêmes symptômes.

Si l'on peut développer ce genre de réactions à tout âge, il est plus courant que ce soient les enfants dès 5 ans, les adolescents et les jeunes adultes qui en souffrent le plus. «Les symptômes auraient plutôt tendance à se calmer avec l'âge», précise le Dr Arlettaz. «Il y a une claire composante familiale, mais qui n'explique pas tout. On peut dire que les enfants nés de deux parents allergiques ont beaucoup plus de risques de développer une rhinite allergique, de même qu'un asthme allergique, un eczéma ou une allergie alimentaire. Les études montrent qu'environ 20% de la population suisse présente des symptômes en lien avec l'exposition à des pollens.» La pollution pourrait aussi jouer un rôle, les pollens s'associant ici à des microparticules issues de la combustion des moteurs.

Rhume des foins, que faire?

AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN:

- ▶ **Déterminez si une désensibilisation est indiquée.**
- ▶ **Si oui, elle peut se faire par voie sous-cutanée ou par la prise de comprimés de pollens.**
- ▶ **Si non, il existe des antihistaminiques sous forme de comprimés ou de collyres et des sprays de cortisone à action locale.**

AUPRÈS DE VOTRE DROGUISTE:

- ▶ **Entamez une désensibilisation homéopathique dès le mois de janvier.**
- ▶ **Avant et après la période allergène, il est recommandé de détoxifier l'organisme.**
- ▶ **Pendant la phase critique, des produits naturels peuvent soulager les symptômes.**




«On peut dire que les enfants nés de deux parents allergiques ont beaucoup plus de risques de développer une rhinite allergique.»

DR LIONEL ARLETTAZ
MÉDECIN CHEF DU SERVICE D'IMMUNOLOGIE
ET D'ALLERGOLOGIE DE L'ICH

La cortisone, efficace mais pas obligatoire

Comme il est impossible d'éviter l'exposition annuelle aux pollens, que peut-on faire pour soulager les personnes concernées? Le Dr Arlettaz recommande l'utilisation d'antihistaminiques qui, pris sous forme de comprimés, peuvent calmer la gêne. «On peut également utiliser des collyres antihistaminiques qui apaisent la conjonctivite allergique. Des sprays de cortisone à action locale dans le nez sont aussi fréquemment utilisés et très efficaces. Il n'est cependant pas conseillé d'utiliser de la cortisone par voie orale ou injectée pour traiter le rhume des foins.»

Et si l'on souhaite privilégier la voie «naturelle»?

Elodie Curchod, droguiste ES à la droguerie Beaulieu de Sierre, explique qu'«on constate parfois des allergies croisées en-

tre le pollen et des allergies alimentaires. Le rhume des foins est ainsi souvent lié à une intolérance au lactose, quand on est jeune. On peut donc atténuer les symptômes en soignant l'intestin.» Sa collègue Valérie Constantin Romailier, également droguiste ES, conseille ainsi de «commencer à travailler sur les reins et le foie avant même l'apparition des symptômes, en nettoyant l'organisme pour éliminer les toxines accumulées et renforcer le terrain, et ce dès le mois de janvier». Utiliser donc des dépuratifs pour renforcer l'immunité. Elodie Curchod poursuit: «Pendant la période d'allergie, on proposera des produits naturels pour calmer les irritations, couvrir la muqueuse nasale et apaiser la réaction allergique.»

Pendant cette phase, il est aussi possible de suivre une désensibilisation homéopathique, en respectant une prise régulière: «Une dose par jour sous la langue pendant une semaine, puis une dose par semaine pendant un mois, puis une dose par mois, et ce jusqu'à la fin de la période d'allergie.» Une fois celle-ci passée, les deux droguistes recommandent de procéder de nouveau à un nettoyage de l'organisme. «C'est important pour réduire les réactions allergènes futures et libérer le foie des mastocytes (ndlr: cellules immunitaires qui entraînent la réaction histaminique).» «Deux ou trois ans plus tard, certains clients n'ont ainsi plus aucun symptôme. C'est une bonne alternative aux médicaments qui peuvent parfois présenter de gros effets secondaires», conclut Valérie Romailier.

Pour en savoir plus sur les maladies respiratoires:
www.liguepulmonaire.ch

DÉSENSIBILISATION

Les stratégies diffèrent selon la présence ou non d'asthme

«Les patients qui souffrent de rhinite allergique sont à risque de développer de l'asthme allergique», met en garde le Dr Arlettaz. «Quand il y a de l'asthme ou quand les symptômes s'aggravent, il faut discuter avec son médecin de l'indication à effectuer une désensibilisation.» Plusieurs modalités existent: par injection sous-cutanée ou par voie orale. «Ces traitements sont efficaces quand l'indica-

tion est bien posée. Ils sont assez long - trois ans environ -, mais permettent d'améliorer nettement la santé des patients sur le long terme.» Dans les cas de rhinites peu sévères, un traitement homéopathique peut soulager les patients: «Le médecin va chercher les pollens allergènes pour les traiter là où, en homéopathie, on touche à tous les pollens de la région», précise Elodie Curchod.

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



Consultez la brochure «L'essentiel sur les droits des patients»

Je vous conseille vivement la lecture de la brochure établie par le Service de la santé publique intitulée «L'essentiel sur les droits des patients». Vous pourrez la trouver facilement sur Internet, notamment sur le site de l'Etat du Valais. Une commande de la version papier de ce document est possible. Ce recueil détaille les droits fondamentaux des patients tels que l'accès au dossier, le secret professionnel, les directives anticipées, le droit à être accompagné, le droit à l'information, etc. Précision importante: ce document est traduit en plusieurs langues étrangères (notamment en portugais, en turc, en tamoul, en serbe, en roumain ou en russe). N'hésitez donc pas à transmettre ce document important aux personnes de votre entourage qui ne maîtriseraient pas parfaitement le français afin que tout un chacun puisse connaître ses droits en matière de santé. Ombudsman de la santé et des institutions sociales: info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.

PARTENARIATS