

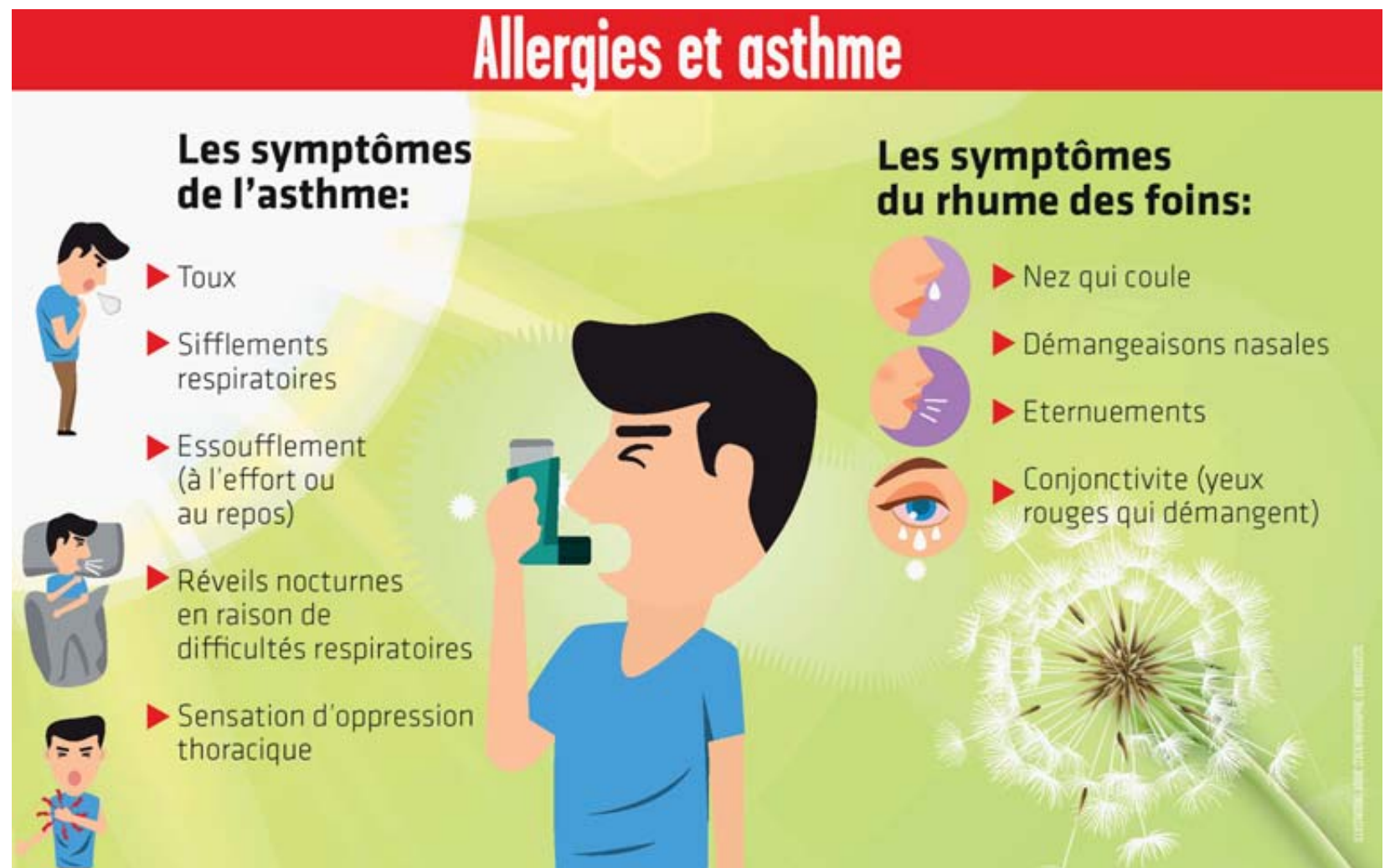
Nez qui coule, yeux rougis ou asthme, gare aux effets du rhume des foins!

RESPIRATION L'apparition des pollens est toujours plus précoce et les allergies qui y sont liées, toujours plus intenses. Certaines d'entre elles peuvent même déclencher des crises d'asthme.

En raison des températures particulièrement élevées entre fin 2022 et début 2023, certains arbres sont déjà en fleurs. C'est le cas notamment des noisetiers et des aulnes dont les premiers pollens sont déjà dans l'air. Les saisons polliniques sont de plus en plus précoces, au grand dam des personnes qui sont chaque année accablées par le rhume des foins. «Les symptômes d'allergie semblent débuter plus tôt, que ce soit durant l'hiver – pour le noisetier et l'aulne – ou au printemps – pour les graminées», explique le D^r Lionel Arlettaz, médecin-chef du Service immunologie-allergologie de l'Hôpital du Valais. «Cette impression est confirmée par les mesures de pollens. Une publication concernant un monitoring réalisé à Bâle montre qu'en Suisse, sur les cinquante dernières années, les périodes de pollinisation des principaux pollens allergéniques débutent de manière plus précoce, parfois même avant janvier pour le noisetier ou l'aulne. Avec l'augmentation des températures, la période de pollinisation des graminées semble aussi s'allonger. Comme ces pollens sont les principales causes d'allergies respiratoires dans nos régions, ces changements ont un impact sur notre santé.»

Rhume des foins, rhinite virale ou asthme?

Pas toujours facile de distinguer les symptômes d'un rhume des foins de ceux d'une rhinite virale. «Ceux de l'allergie aux pollens comprennent le plus souvent un écoulement nasal avec, de manière caractéristique, des démangeaisons du nez et des éternuements, voire une conjonctivite (yeux rouges qui démangent)», précise le D^r Arlettaz. Parfois, ces symptômes s'associent à un asthme allergique. «Les symptômes de l'asthme peuvent être différents selon les patients, mais le plus souvent, on retrouve une toux, des sifflements respiratoires, un essoufflement à l'effort. L'asthme est aussi associé à



des réveils nocturnes, au petit matin, en raison de difficultés respiratoires.» On peut ajouter à cette liste de symptômes un rétrécissement des voies respiratoires, ou une sensation d'oppression thoracique. Les signes d'urgence sont une toux irrésistible (lorsqu'il n'est plus possible de se reprendre), un essoufflement au repos ou l'incapacité de finir une phrase en raison d'un essoufflement. Marlène Salamin, infirmière en ETP (éducation thérapeutique du patient) spécialisée dans l'asthme auprès du Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais, constate une demande importante de la part des personnes souffrant d'asthme. «Les patients veulent comprendre leur maladie et apprendre à la gérer de manière autonome.» La spécialiste insiste sur le fait que la prévalence de l'asthme est stable sur les dix dernières années. «Il s'agit d'une maladie inflammatoire chronique, qui se manifeste par des crises. Au début de la maladie, les per-

sonnes affectées n'ont pas forcément l'impression d'avoir une maladie chronique. Les crises sont parfois irrégulières, mais la maladie est constante. Il est donc très important de prendre son traitement et de surveiller son asthme même entre les crises.» Car seules une bonne connaissance de cette maladie bronchique et l'adaptation de bons comportements permettent de vivre en santé. «On peut devenir allergique à tout âge, bien que ces symptômes se développent le plus souvent dès l'enfance», précise le D^r Arlettaz. «Les principaux facteurs de risque sont d'ordre héréditaire: si les deux parents sont allergiques, les risques que l'enfant soit allergique à son tour sont grands. Malgré cela, il est tout à fait possible de se découvrir allergique à 50 ans, alors que ni ses parents, ni ses frères et sœurs ne sont allergiques.» Pour ce qui est de l'asthme, Marlène Salamin ajoute que «le contact avec certains facteurs peut favoriser l'apparition d'un asthme ou l'aggraver. Il peut s'agir de la pollution extérieure et/ou intérieure, de la fumée du tabac, etc.»

Le rôle primordial de l'enseignant thérapeutique

Le traitement d'un asthme passe à la fois par une médication spécifique et un travail de prévention, afin de bien connaître la maladie et de mieux en identifier les symptômes. «L'éducation thérapeutique permet d'amener les compétences nécessaires à la personne pour prévenir et gérer les crises. Gérer correctement son traitement, éviter les facteurs déclencheurs, adopter une bonne hygiène de vie permettent à la personne de vivre normalement», explique Marlène Salamin, qui illustre ses propos: «Prendre un médicament inhalé est plus difficile qu'avaler un cachet; il y a une technique à connaître pour manipuler le dispositif et inhaler le médicament de manière efficace.»

Les facteurs déclenchant une crise sont divers: infections virales, pollution, contact avec les pollens, moisissures, etc. «Cela diffère d'un patient à l'autre», explique Marlène Salamin. «C'est pourquoi ce dernier doit apprendre à connaître ses propres facteurs déclencheurs, afin d'identifier quels sont les moyens d'éviter les crises.» C'est là qu'intervient l'éducation thérapeutique. Les patients qui sont adressés à des infirmières spécialisées comme Marlène Salamin sont référés par les pneumologues du service spécialisé de l'Hôpital du Valais ou par ceux de la ville. En effet, le diagnostic de l'asthme nécessite des examens spécialisés, en particulier des tests respiratoires. «Nous fixons un premier rendez-vous pour comprendre la problématique, puis nous nous revoyons trois ou qua-



«Comme les pollens sont les principales causes d'allergies respiratoires dans nos régions, les changements de température ont un impact sur notre santé.»

D^r LIONEL ARLETTAZ
Médecin-chef du Service immunologie-allergologie de l'Hôpital du Valais

L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

De quoi parle-t-on lorsqu'on évoque les «placements à des fins d'assistance»?

Le placement à des fins d'assistance (ci-après: PAFA) consiste à placer une personne dans une institution, sans son accord, en raison de troubles psychiques, de déficience intellectuelle ou d'un grave état d'abandon. L'établissement doit être approprié, c'est-à-dire adapté aux troubles de la personne concernée, sans quoi le placement doit être levé. Il ne doit, pour le surplus, pas être possible de fournir l'aide nécessaire à cette personne d'une manière «plus légère», comme un traitement médical en ambulatoire (respect du principe de proportionnalité, le PAFA étant l'ultima ratio des mesures, car la plus stricte). En cas de troubles psychiques, la décision de placement doit obligatoirement s'appuyer sur un rapport d'expertise. L'expert devra se prononcer sur l'état de santé de la personne et indiquer en quoi les éventuels troubles psychiques risquent de mettre en danger la vie de la personne visée, ou celle d'autrui, et si cela entraîne chez elle la nécessité de prendre un traitement. En tout état de cause, il doit être mis un terme immédiatement au PAFA si les conditions du placement ne sont plus remplies. Le PAFA est prononcé, en règle générale, par un médecin compétent dans ce domaine et désigné par le droit cantonal. L'institution dans laquelle la personne est placée doit, sans délai, l'informer des raisons pour lesquelles elle a été placée et de son droit à en appeler au juge. Tant la personne visée par le PAFA que ses proches peuvent saisir le juge, dans un délai de 10 jours, pour contester le placement. Des formulaires types ont été élaborés par l'Etat du Valais (notamment des formulaires à l'usage de la personne placée et à l'usage des proches) que vous pouvez consulter à l'adresse suivante: <https://www.vs.ch/web/sjsj/placement-a-des-fins-d-assistance> ou tapez dans votre moteur de recherche «formulaire PAFA Valais». Ils concernent tant le PAFA pour trouble psychique que le traitement sans consentement ou encore les mesures limitant la liberté de mouvement. En Valais, il revient au Tribunal des mesures de contrainte d'analyser la légalité d'un tel placement. Le recours n'a pas à être motivé et n'a pas d'effet suspensif. En d'autres termes, la personne ne pourra pas sortir de l'institution tant que le juge n'aura pas rendu sa décision définitive. La décision du Tribunal des mesures de contrainte peut faire l'objet d'un recours auprès du Tribunal cantonal. ●



LUDVINE DÉTIENNE
Responsable de l'Ombudsman
info@ombudsman-vs.ch
Tél. 027 321 27 17

tre fois selon les besoins pour accompagner le patient dans l'apprentissage de l'autogestion de son asthme.» Une stratégie qui permet de comprendre ce que vit le patient afin d'adapter sa prise en charge, tout en lui permettant de développer des compétences de gestion de sa maladie et lui offrir, ainsi, une approche autonome de ses soins. ● **EB**

Le site de référence www.pollenundallergie.ch vous précise quels sont les pollens actifs dans quelle région et en temps réel, tout comme celui de MétéoSuisse. L'application Pollen-News est également disponible pour vous aider.

PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch