

- ◆ S'abstenir d'avoir des animaux domestiques dans la maison;
- ◆ Laver la literie à l'eau chaude au moins aux deux semaines;
- ◆ Recouvrir les matelas et oreillers d'une housse spécialement conçue pour les gens allergiques;
- ◆ Ne pas utiliser l'aspirateur ni le balai : préférer le nettoyage des planchers et autres surfaces avec un linge ou une éponge humide;
- ◆ Ne pas fumer.

Durant les saisons de pollinisation (lorsque le pollen est transporté par le vent) :

- ◆ Consulter le bulletin pollen de votre région pour mieux planifier vos sorties extérieures;
- ◆ Utiliser un climatiseur réglé au cycle de recirculation, dans la maison et la voiture afin de laisser les fenêtres fermées;
- ◆ Favoriser les activités extérieures durant l'après-midi lorsque l'indice de pollen est moindre (il est à son maximum le matin);
- ◆ Éviter les activités extérieures les journées venteuses et ensoleillées, car c'est à ce moment que la circulation de pollen est la plus intense. Le pollen se retrouve au sol lorsqu'il pleut;
- ◆ Se laver le corps et les cheveux après une activité extérieure;
- ◆ Ne pas faire sécher les vêtements et la literie dehors.

Pour plus d'informations :

Association d'information sur l'allergie et l'asthme
www.aaia.ca

© Copyright Vigilance Santé

Les feuillets d'informations pour les patients sont produits par Vigilance Santé inc. Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.

Allergies



L'allergie est une réaction exagérée du système immunitaire face à certaines substances normalement inoffensives. Si une personne prédisposée à faire des allergies entre en contact avec une substance étrangère nommée allergène, son système de défense le gardera en mémoire. Une réexposition peut entraîner la libération de substances, y compris de l'histamine, déclenchant toute une gamme de réactions.

L'allergie peut se présenter sous différentes formes et intensités incluant la dermite atopique (eczéma), l'asthme et la rhinite allergique.



« L'allergie peut se présenter sous différentes formes et intensités. »

Causes

L'hérédité semble associée à la tendance à faire des allergies. Si un ou les deux parents sont atteints d'une forme d'allergie, leurs enfants sont plus à risque d'en souffrir eux aussi.

Il existe deux types de rhinites allergiques :

- ◆ saisonnière (aiguë), qui n'est présente qu'à certaines périodes précises (pollen de l'herbe à poux, des arbres ou des graminées).
- ◆ apériodique (chronique) qui survient sans relation aux saisons et qui est due à des allergènes intérieurs (acariens, squames d'animaux, moisissures).

Symptômes

Les personnes allergiques peuvent éprouver un ou plusieurs des symptômes suivants :

- ◆ écoulement nasal avec sécrétions claires;
- ◆ éternuements;
- ◆ démangeaison du nez;
- ◆ congestion du nez ou des sinus;
- ◆ mal de tête;
- ◆ écoulement de sécrétions dans la gorge en provenance du nez;
- ◆ picotements de la gorge;
- ◆ enflure et rougeur de la peau et des muqueuses (ex. tissus tapissant l'intérieur de la bouche);
- ◆ yeux rouges;
- ◆ picotements des yeux;
- ◆ larmoiements (yeux qui pleurent);
- ◆ respiration difficile et sifflante;
- ◆ toux;
- ◆ asthme (cas graves);
- ◆ urticaire (éruptions cutanées accompagnées de démangeaisons);
- ◆ choc anaphylactique.

Diagnostic

Pour aider le médecin à poser un diagnostic approprié, il est utile de fournir des informations de base telles que les symptômes, l'heure de la journée ou la saison et les substances considérées comme responsables. Des tests cutanés indolores peuvent également être prescrits.

Traitement

Il existe un large éventail de traitement pour les allergies, plusieurs offerts en vente libre. En règle générale, un traitement débuté avant le contact avec l'allergène est plus efficace que lorsque les symptômes de l'allergie sont déjà présents. Une consultation avec le pharmacien est tout indiquée afin de bien choisir le ou les traitements appropriés pour chaque personne.

L'utilisation d'une solution saline pour irriguer les voies nasales peut aider à améliorer les symptômes de la rhinite allergique.

De plus, il existe des traitements de désensibilisation. Cela consiste en l'administration de petites quantités de substances auxquelles la personne est allergique. Cela permet au corps d'acquérir une « endurance » à ces allergènes et de ne pas réagir aussi fortement lors d'un prochain contact.

Prévention

La prévention consiste à éviter tout contact avec l'allergène . Comme ceci n'est pas toujours possible, on peut, à tout le moins, le limiter. Afin de diminuer les symptômes d'allergie :

Dus à la poussière et aux acariens (mites de la poussière) :

- ◆ Maintenir le taux d'humidité ambiante dans la maison entre 40 et 45 % maximum et minimiser l'utilisation d'humidificateur;
- ◆ Éviter les tapis, bibelots et autres matériaux pouvant accumuler la poussière;