



Auteure
Laurence Heuls

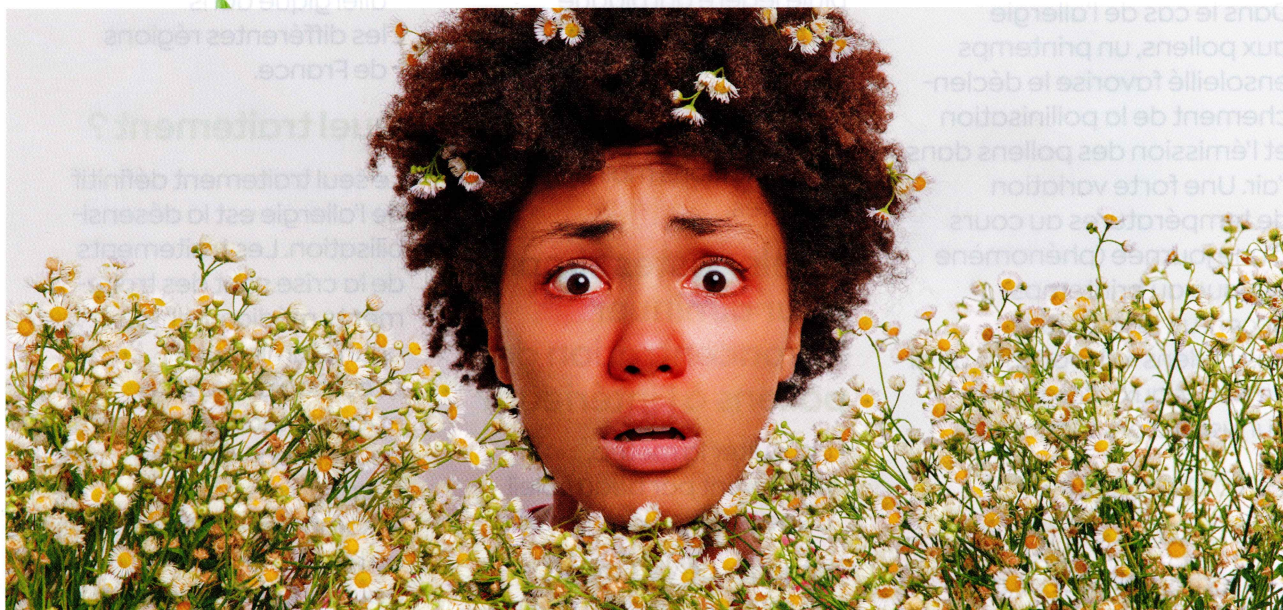


Pharmacie du Château
59152 Chereing



L'allergie

Éternuements à répétition, nez bouché, yeux irrités annoncent le retour des allergies saisonnières.



L'allergie, c'est quoi ?

Tout commence par un premier contact avec l'allergène (le pollen, les acariens, les poils ou plumes d'animaux, certains aliments, la poussière domestique, le venin de certains insectes...), sans conséquence ni effets particuliers : c'est la sensibilisation.

Puis lors de l'exposition suivante, le système

immunitaire s'emballe et identifie cette substance habituellement inoffensive comme un ennemi.

Les anticorps (ou immunoglobulines de type E) produisent un médiateur chimique : l'histamine qui va être à l'origine d'une inflammation notamment au niveau du nez, des voies respiratoires et des yeux. Cette réaction

de « surdéfense » donne lieu à la crise allergique avec pour symptômes : éternuements, toux, conjonctivite, yeux rouges, démangeaisons... Le stade ultime est le choc anaphylactique : gonflement du visage, chute de tension, malaise, anxiété extrême, difficultés à respirer.

Peut-on devenir allergique du jour au lendemain ?

Oui ! L'allergie est un dérèglement du système immunitaire qui ne tolère plus des substances à priori inoffensives (les fameux allergènes). Ce n'est pas un déficit d'immunité mais au contraire une réaction exagérée.

Deux facteurs entrent en jeu : une prédisposition génétique et une exposition à la substance. Dans le cas de l'allergie aux pollens, un printemps ensoleillé favorise le déclenchement de la pollinisation et l'émission des pollens dans l'air. Une forte variation de températures au cours d'une journée (phénomène typique au printemps) accentue la libération des pollens « dévoilant » ainsi de nouveaux allergènes qui jusqu'alors s'ignorent...

Et la météo dans tout cela ?

Les fortes pluies et orages projettent les pollens au sol et les fragmentent en particules allergéniques qui ne sont pas stoppées par nos cils et muqueuses nasales pénétrant ainsi plus facilement dans nos bronches.

Les rafales de vent peuvent exacerber les symptômes de conjonctivite chez les allergiques. Notez également que le vent

transporte les pollens sur de longues distances et peuvent donc être déplacés de département en département.

La pollution favorise la libération des particules allergènes des grains de pollen en fragilisant leur paroi. Elle aggrave les réactions allergiques par irritation du système respiratoire et des yeux.

Le temps idéal pour un allergique est donc un temps humide et frais : pluie légère qui plaque les pollens au sol sans les fragmenter et température favorable à un relâchement des pollens dans des conditions moins violentes.

Quels gestes simples pour diminuer la concentration des pollens à l'intérieur ?

- consulter la météo, car le vent par beau soleil disperse mieux les pollens,
- changer de vêtements en rentrant de promenade et éviter de sécher son linge en plein air,
- se rincer les cheveux avant de se coucher pour éviter le dépôt de pollens sur l'oreiller,
- dormir fenêtre fermée,
- aérer sa chambre de préférence le matin pour moins de pollens dans l'air,

- rouler fenêtres fermées en voiture,
- éviter d'aller à la piscine : le chlore agresse les muqueuses du nez et des yeux,
- avant de partir en promenade, s'informer de l'activité des pollens dans sa région auprès du réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) qui met à jour quotidiennement sur son site internet (www.pollens.fr) les prévisions du risque allergique dans les différentes régions de France.

Quel traitement ?

Le seul traitement définitif de l'allergie est la désensibilisation. Les traitements de la crise sont des traitements médicamenteux type antihistaminiques et corticoïdes locaux et/ou généraux. Les premiers peuvent entraîner des effets secondaires comme la somnolence, la constipation ou l'assèchement des muqueuses alors que les seconds présentent des risques de surinfection ou de polypes nasaux.

Si votre quotidien est altéré par ces symptômes allergiques, n'hésitez pas en parler à votre médecin ou votre pharmacien.

