

# Rhinite saisonnière (rhume des foins)

## Description

La rhinite saisonnière, aussi appelée rhume des foins, est une réaction allergique causée par l'exposition aux pollens. Au Québec, 1 personne sur 8 souffre de la rhinite saisonnière, qui est causée principalement par le pollen de l'herbe à poux.

La rhinite saisonnière débute habituellement au printemps, lorsque certains arbres pouvant causer des allergies libèrent leur pollen dans l'air. Par la suite, d'autres plantes allergènes libèrent leur pollen tout au long de l'été, et ce, jusqu'à la mi-octobre. Les réactions allergiques causées par les différents pollens se manifestent à peu près aux mêmes périodes chaque année, soit :

- de mars à juin (pollen des arbres et des arbustes);
- de mai à octobre (pollen des graminées, tels que le gazon, le foin, le pâturin et le brome);
- de juillet à octobre (pollen de l'herbe à poux).

Les changements climatiques allongent la période pendant laquelle les plantes et les arbres produisent du pollen. Par conséquent, la période des allergies risque elle aussi de se prolonger au cours des prochaines années.

## Symptômes

La rhinite saisonnière cause différents symptômes, qui sont principalement provoqués par l'inhalation du pollen. Les symptômes peuvent prendre les formes suivantes :

- aggravation de l'asthme, si la personne en souffre déjà;
- congestion nasale;
- signes de conjonctivite :
  - démangeaisons des yeux,
  - écoulement purulent des yeux,
  - gonflement des paupières,
  - larmoiement,
  - rougeur des yeux;
- écoulement nasal clair et abondant;
- éternuements à répétition;
- maux de tête;
- picotements et démangeaisons du nez, de la gorge et des oreilles.

Les effets secondaires de la rhinite saisonnière affectent aussi la qualité de vie de la personne allergique et de sa famille. Du printemps à l'automne, les activités quotidiennes ou sportives, les loisirs et le rendement au travail ou à l'école peuvent ainsi être perturbés par :

- de la fatigue;
- de l'irritabilité;
- des problèmes de concentration;
- des troubles du sommeil.

Si vous avez des questions concernant les symptômes de la rhinite saisonnière, communiquez avec Info-Santé 811.

## Quand consulter

Vous devez consulter un médecin si :

- vos symptômes persistent et nuisent à votre qualité de vie;
- vos symptômes ne sont pas soulagés par les médicaments en vente libre;
- vous tolérez mal les effets secondaires des médicaments.

## Traitements

Certains médicaments sont offerts en vente libre pour soulager les réactions allergiques de la rhinite saisonnière. Avant de les utiliser, consultez un professionnel de la santé, par exemple un pharmacien.

Le médecin peut prescrire d'autres traitements et d'autres médicaments que ceux qui sont offerts en vente libre aux personnes souffrant d'allergies graves aux pollens. Ces traitements varient d'une personne à l'autre. Le médecin les propose et les ajuste selon l'intensité des symptômes et la réaction de la personne allergique aux différents médicaments.

Lorsqu'une personne souffre d'allergies respiratoires graves qui ne sont pas soulagées par les médicaments, le médecin peut suggérer une désensibilisation, parfois appelée immunothérapie. Ce traitement vise à réduire la sensibilité de l'organisme de la personne à la substance responsable de l'allergie et à faire diminuer de façon importante les réactions allergiques. Le traitement consiste à administrer à la personne une petite dose de la substance à laquelle elle est allergique. Cette dose est introduite dans l'organisme de la personne par injection, c'est-à-dire par une piqûre faite à l'aide d'une seringue. La personne reçoit plusieurs injections pendant plusieurs mois ou années. La dose administrée est progressivement augmentée d'une visite à l'autre.

## Complications

Les complications de la rhinite saisonnière peuvent prendre la forme :

- de sinusites à répétition;
- de symptômes d'asthme allergique :
- toux,
- essoufflement rapide,

- respiration sifflante.

Chez les enfants, une rhinite saisonnière non traitée peut causer :

- des sinusites à répétition;
- des otites.

## Protection et prévention

Plusieurs mesures simples et efficaces visant à éviter le contact avec le pollen peuvent vous permettre de réduire les symptômes de la rhinite saisonnière :

- Évitez d'aller à l'extérieur lorsque la concentration de pollen est plus élevée, c'est-à-dire :
  - entre 7 h et 13 h;
  - par temps chaud ou sec;
  - lors des journées venteuses.
- Si possible, gardez les fenêtres de votre résidence et de votre voiture fermées.
- Utilisez un système d'air conditionné qui recycle l'air ambiant de votre résidence ou qui comporte un filtre à pollen.
- Portez des lunettes de soleil à l'extérieur.
- Changez de vêtements et lavez-vous dès votre arrivée à la maison.
- Ne faites pas sécher vos vêtements à l'extérieur.
- Évitez les activités qui favorisent la dispersion des pollens comme la tonte de la pelouse ou le ramassage des feuilles mortes.
- Évitez de fréquenter les lieux où la concentration de pollen est élevée.
- Évitez le contact avec d'autres irritants, comme la fumée de tabac, qui peuvent augmenter les symptômes d'allergie.

La meilleure façon de prévenir les effets de la rhinite saisonnière sur votre santé est de réduire la quantité de pollen dans l'air en éliminant l'herbe à poux sur votre terrain. Consultez le document « Reconnaître et limiter l'herbe à poux » pour savoir comment reconnaître et éliminer l'herbe à poux.