

# Rhinite allergique: sortez les mouchoirs...

Le bon air du printemps - ou de l'été - entre dans la maison et tout à coup... une série d'éternuements débute, le nez coule, les yeux pleurent. Ce n'est pas un rhume, ni même un « rhume des foins », mais une **rhinite allergique saisonnière**.



Lire notre [résumé](#).

Les **pollens**, issus de plantes ou d'arbres, en sont les grands responsables.

Des **poussières**, des **poils d'animaux**, certaines **moisissures ou céréales**, les **acariens** (des mites microscopiques) peuvent également provoquer de telles réactions allergiques qui risquent, elles, de persister tout au long de l'année.

**Bon à savoir** : lorsque le responsable de la crise d'allergie n'est plus présent dans l'environnement de la personne, les symptômes disparaissent.

## Rhinite allergique et asthme

La **rhinite allergique** a pour origine une sensibilisation anormale du système immunitaire. Se croyant agressé par une substance étrangère, pourtant banale et a priori inoffensive, ce système de défense de

l'organisme déclenche une **réaction excessive** ou inadéquate contre cet « allergène » entré en contact avec les yeux ou les voies respiratoires.

Au nez qui coule, au larmolement, peuvent s'ajouter: congestion nasale, maux de gorge, voix rauque et toux, altérations du goût, de l'odorat, de l'acuité auditive (surtout chez les enfants), irritation et rougeurs sur la peau, gonflement des paupières, difficultés respiratoires.

Outre la fatigue due aux symptômes, la rhinite allergique augmente le risque d'otite moyenne chez les enfants.

Elle peut aussi, chez certaines personnes, être accompagnée de crises d'**asthme**. La rhinite persistante risque également d'être à la source d'une sinusite chronique.

Feu orange : de **nombreux asthmatiques ont aussi des symptômes de rhinite allergique**. Une prise en charge précoce par le médecin généraliste peut éviter l'aggravation de l'asthme et son évolution.

## Un terrain favorable à la rhinite allergique

Affection de plus en plus fréquente, la rhinite allergique (dite aussi « atopique IgE-médiée ») apparaît généralement entre 5 et 20 ans, plus souvent chez les garçons.

Les enfants nés dans une famille comptant un ou deux parents allergiques présentent davantage de risques que les autres. Pourtant, l'allergène qui provoque leurs symptômes n'est pas forcément le même que celui du ou des parents. Et, s'il s'agit du même allergène, il n'entraîne pas forcément les mêmes conséquences.

Feu vert : on peut réduire le risque d'allergie respiratoire en évitant le tabagisme et l'exposition à la fumée du tabac, qui créent un terrain propice aux maladies respiratoires.

Bon à savoir : on vit parfois des années en étant confronté à un allergène avant qu'il provoque une rhinite allergique.

## Eviter les allergènes

Le médecin généraliste va chercher à **identifier les allergènes responsables** de la rhinite en retraçant l'historique des symptômes et les conditions de leurs apparitions. Dans certains cas, un test cutané ou sanguin contribuera à démasquer ces « ennemis ».

Une fois les allergènes connus, l'idéal consiste à **ne plus y être exposé** -ou le moins possible- afin de prévenir les crises ou de réduire l'aggravation des symptômes.

Selon les cas, il faut donc traquer les acariens et les moisissures, régler la vie du chat ou du chien

de la famille, voire parfois s'en séparer ou rester le plus à l'abri possible des pollens, en évitant de sortir les jours où ils sont plus présents dans l'air...

Certains **médicaments** soulagent et atténuent les symptômes de la rhinite : il s'agit notamment des anti-histaminiques ou des corticoïdes locaux (en spray nasal). Les décongestionnants diminuent la congestion nasale, mais ils ne devraient pas être utilisés en continu, et jamais plus de 10 jours d'affilée. Des gouttes pour les yeux sont utiles en cas de conjonctivite allergique.

Si ces traitements sont insuffisants, le médecin généraliste propose parfois une **désensibilisation à l'allergène**, surtout contre les pollens. Ce traitement consiste à injecter des doses croissantes d'allergènes dans le corps; il s'étale sur plusieurs années et est efficace dans la moitié des cas.

**Feu vert** : dans les familles dont au moins un des parents souffre d'allergie, une mesure préventive comme l'éviction du tabac au foyer permet parfois de protéger les enfants. Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue Equilibre ([EQ32-06- rhinite allergique.pdf](#))

## En résumé : vidéo

- [Les allergies saisonnières](#)



Emission « [Questions de santé - C'est bon pour vous](#) » de la chaîne  
LN24 avec le Dr Orban

◆ La rhinite allergique peut être saisonnière: elle est alors provoquée par des **pollens**, issus de plantes ou d'arbres.

◆ Une rhinite allergique qui est présente toute l'année est liée plutôt aux **poussières**, à des **poils d'animaux**, à certaines **moisissures** ou aux **acariens**.

◆ Les signes sont surtout un nez qui coule ou bouché, du larmoiement; parfois, des difficultés respiratoires (asthme) peuvent apparaître.

◆ Pour soigner l'allergie, on conseille d'éviter autant que possible les allergènes; la prise de médicaments permet de soulager les symptômes.

Photo © Herbie

Mise à jour 02/08/2021

Référence:

Rhinite allergique. Article ID: ebm00864(038.050). [www.ebmpracticenet.be](http://www.ebmpracticenet.be). Site réservé aux médecins. Consulté le 5/1/2017