



Le rhume des foins peut véritablement transformer la belle saison en cauchemar!

Qu'est-ce que le rhume des foins?

Cette affection est ainsi nommée parce que les premiers symptômes apparaissent principalement pendant la saison des foins (printemps-été).

Le rhume des foins est une réaction allergique provoquée par le pollen dans l'air. Les pollens sont de minuscules grains, provenant des étamines des fleurs, des buissons, des arbres et des herbes. Ils sont si petits et légers que le vent les dissémine facilement.

Quand faire attention?

On peut être allergique au pollen d'une ou de plusieurs sortes de plantes. En fonction du pollen auquel on est allergique, la période du rhume des foins peut commencer plus tôt ou plus tard et durer quelques semaines, voire quelques mois.

En fonction des conditions météorologiques, les effets des premiers pollens des arbres, tels que le bouleau, le charme, le noisetier et l'aulne peuvent se faire ressentir de février à mai. Pendant l'été et jusqu'en automne, c'est principalement le pollen des plantes herbacées, telles que les herbes, les pissenlits, les pâquerettes, etc. qui circule dans l'air. Les sports et les promenades sont conseillés tôt le matin!

Est-ce que je souffre du rhume des foins?

Le rhume des foins se manifeste comme un rhume (inflammation de la muqueuse nasale, avec écoulement nasal) ou de l'asthme.

Afin de vérifier si vous souffrez bien de l'une ou l'autre forme du rhume des foins, vous pouvez effectuer des tests chez votre médecin traitant. En appliquant des extraits de pollens, on peut déterminer si vous êtes allergique et à quelle sorte de pollen vous l'êtes.

Comment prévenir?

Par temps chaud, sec et venteux, essayez de rester le plus possible à l'intérieur l'après-midi, car c'est à ce moment que la concentration de pollen est la plus élevée.

Il vaut mieux également éviter les bois et les prés et ne pas ramener à la maison de bouquets de plantes en fleurs auxquelles vous êtes peut-être allergique.

Cela vous paraîtra peut-être utopique, mais la meilleure manière d'éviter le rhume des foins est de se rendre à la mer ou à la montagne pendant la saison du pollen, car là-bas, il y a peu, voire pas de pollen.

Comment traiter le rhume des foins?

Le traitement consiste principalement à prendre des médicaments anti-allergiques.

Dans des cas graves, on peut envisager d'immuniser l'organisme contre le pollen grâce à un vaccin. A cet effet, une dose d'allergènes de plus en plus forte est injectée de manière sous-cutanée pendant plusieurs mois.

Discutez toujours à l'avance du traitement avec votre médecin!