

santé\_

# Des vacances sans allergies

Situées au sixième rang mondial des maladies dans le monde selon l'Organisation mondiale de la santé, les allergies gâchent les vacances de plus en plus de gens. Eternuements à répétition et larmoiements peuvent toutefois être soignés. Voici quelques conseils à suivre.

## Pourquoi sommes-nous allergiques ?

Une allergie est la réponse du corps qui se défend contre un facteur agressant. Face aux molécules auxquelles nous sommes allergiques, le système immunitaire répond en libérant de manière disproportionnée de l'histamine, un composé chimique qui irrite les tissus des yeux et des poros nasales, provoquant rhinite et conjonctivite allergiques, avec leurs symptômes : nez qui coule, éternuements, yeux qui grattent...

## Allergies saisonnières et autres

Il faut faire la différence entre les allergies dites saisonnières et les autres qui peuvent être alimentaires ou chimiques (dues aux médicaments, aux détergents). Les premières, aussi appelées rhume des foins, sont déclenchées par la pollinisation au printemps, quoique la période puisse en fait s'étendre d'avril à octobre ! Les autres peuvent venir des acariens, des moisissures, des animaux domestiques ou encore de la poussière, et déclenchent de l'eczéma pouvant se transformer en urticaire ou en inflammations des lèvres ou du pharynx.



Getty Images

Les allergies, saisonnières ou non, ne sont pas une fatalité. Il existe plusieurs façons de les traiter.

## Traiter les symptômes

**Asthme et pollution**  
Les manifestations écartent en général d'ordre pulmonaire, respiratoire, oculaire mais aussi dermatologique (réactions cutanées, démangeaisons...), la pollution peut être un facteur aggravant. Et si les allergènes parviennent jusqu'aux poumons, les conséquences sont bien plus sérieuses : l'allergie se transforme en asthme, que la pollution peut rendre chronique.

Pour éviter ou endiguer la crise, prenez un antihistaminique allergique comme la cétirizine (Zyrtec, Alocrix) de manière ponctuelle ou prolongée en fonction des conseils de votre médecin, ainsi qu'un corticoïde dont l'action anti-inflammatoire décongestionnera rapidement le système respiratoire. Ils soulagent efficacement mais attention, ils ne soignent pas les causes et peuvent avoir des effets

secondaires (endormissement...). Complétez avec des décongestionnants pour libérer le nez et des soins topiques spécifiques en cas de réaction de la peau. Dirigez-vous vers des soins de parapharmacie sans parfum ni conservateur, à l'eau thermale par exemple, spécifiques-ment pensés pour les peaux qui ne supportent plus rien (Tolériane Ultra de La Roche-Posay, Crème peaux irritées Avène).

## Traiter la cause

Il est possible de se faire désensibiliser. Ce traitement aussi appelé immunothérapie à pour principe d'inoculer l'allergène à doses progressives dans le corps pour habituer l'organisme jusqu'à ce qu'il ne réagisse plus par la production

dématurée d'anticorps. Efficace dans plus de 80 % des cas, ce traitement de fond existe sous deux formes :

- la plus ancienne, par injections : il dure trois à quatre ans à raison d'une injection par semaine pendant quelques mois, puis d'une injection par mois. Adressez-vous à votre médecin traitant, celui qui les pratique.
- par voie linguale. Le traitement commence quelques mois avant et se poursuit jusqu'à la fin de la saison des pollens. On dépose sous la langue quelques gouttes de l'extrait allergénique que l'on laisse fondre sans avaler. Le traitement devrait bientôt, pouvoir se faire avec des comprimés à laisser fondre de la même manière.

## Les bons gestes au quotidien

- Evitez les arbres qui produisent le plus de pollen : bouleaux, frênes, érables, peupliers, noyers et châênes.
- Tentez de ne pas faire entrer de pollens dans la maison : aérez quand il pleut car la pluie libère l'air des pollens, lavez vos cheveux après être sorti, passez régulièrement un coton imbibé d'eau ou de lotion sur votre visage, et n'étendez pas le linge dehors car les pollens s'y accrochent.
- Evitez de sortir quand les plantes libèrent un maximum de leur pollen (entre 6 h et 10 h du matin), sortez ou couvrez plutôt l'après-midi ou le soir.
- Prenez des probiotiques et des antioxydants toute l'année pour stimuler vos défenses.

## à noter

La météo du pollen. Pour savoir quand et où il y a le plus de pollen en France via le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA), avec des alertes pollens à configurer sur votre smartphone !

Site : [www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-allergo-pollinique.php](http://www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-allergo-pollinique.php)