L'ESSENTIEL EN BREF

Rhume des foins

Publication spéciale gratuite dans votre droguerie.

Sommaire

Echantillon de lecture

Allergie aux pollens **4** Problèmes oculaires et respiratoires **5** Saison des pollens **6** Capteurs de pollens **7** Eviter toute exposition **8** Apaisement durable **9** Soulager rapidement **10** Prévention **12** Nigelle **13** Tester pour savoir **14** Impressum **16**

Dans l'idéal, les personnes allergiques devraient déjà penser en hiver à la prochaine saison des pollens.

Allergie aux pollens

Le rhume des foins n'a pas grand-chose à voir avec le foin ni d'ailleurs avec le rhume. En revanche, il est toujours lié aux pollens. Les pollens servent en fait à assurer la fécondation des végétaux. Pour ce faire, la nature a prévu différentes stratégies: certaines plantes sont pollinisées par les insectes (entomophiles), d'autres par le vent (anémophiles). C'est justement cette dernière méthode qui cause tant de soucis aux personnes allergiques. Leur situation est encore plus critique lorsque la dissémination par le vent ne fonctionne pas de manière ciblée et que les plantes produisent donc encore plus de pollens. Incroyable mais vrai: un seul brin d'herbe peut contenir près de quatre millions de grains de pollen!

Les pollens contiennent des liaisons protéiques qui sont identifiées comme des substances étrangères par le corps – lequel entreprend donc de les combattre. Au premier contact avec ces substances, inoffensives en soi, les personnes allergiques développent des molécules de défense, les anticorps. A partir de ce premier contact, l'organisme considère que les pollens (allergènes) sont des substances dangereuses. Sensibilisé, il produit toujours plus d'anticorps. Et finit par développer des réactions allergiques: au moindre contact avec l'allergène, le corps réagit comme s'il devait se défendre contre un agent pathogène.

Facteur héréditaire

Le rhume des foins est probablement lié à une prédisposition héréditaire.

Atchoum!

Echantillon de lecture

Comme les allergènes circulent dans l'air, les personnes souffrant du rhume des foins présentent surtout des troubles au niveau des yeux et des voies respiratoires. Les grains de pollens, microscopiques, peuvent en effet pénétrer dans l'organisme par les yeux ou le nez. Les symptômes les plus fréquents:

- les yeux picotent, larmoient, brûlent ou enflent;
- irritations dans le palais, le nez et les oreilles;
- éternuements à répétition, nez qui coule, congestionné ou sensible. Les mucosités qui stagnent dans les sinus peuvent provoquer des maux de tête ou des douleurs dans les mâchoires.

Changement d'étage

Même léger, le rhume des foins nécessite un traitement. En effet, une allergie aux pollens non traitée peut à long terme évoluer en asthme allergique. Comme l'inflammation des muqueuses passe des voies respiratoires supérieures jusqu'à la région des bronches, il se produit ce qu'il est convenu d'appeler un changement d'étage, entraînant un rétrécissement des bronches et des contractions de la musculature bronchique. Tout rhume des foins qui s'accompagne de troubles respiratoires nécessite un traitement médical.