

L'air printanier est chargé de pollen qui, lorsqu'il entre en contact avec les muqueuses nasales, marque pour bien des gens le début de la saison du rhume des foins.

Jürg Lendenmann

Rhume des foins

Muqueuse nasale malmenée

Les personnes allergiques – y compris au pollen de plantes anémophiles, comme le bouleau, le noisetier ou l'aulne – sont toujours plus nombreuses. Les allergènes que sont les composants protéiques du pollen provoquent une réaction allergique chez une personne sur cinq. Le contact des allergènes avec la muqueuse entraîne alors très vite une congestion de celle-ci, une dilation de ses vaisseaux sanguins et un écoulement de liquide : démangeaisons, éternuements, nez qui coule ou bouché sont les symptômes classiques du rhume des foins.

Eviter le pollen au maximum

Tout le monde ne peut pas éviter le pollen en s'exilant en haute montagne, où

il est rare. Mais, même à la maison, on peut se protéger.

- Empêchez le pollen d'entrer dans votre lieu de vie : gardez les fenêtres fermées, installez des filtres à pollen, aérez aux heures où la concentration pollinique est la plus faible.
- Utilisez des filtres à pollen dans les climatiseurs et aspirateurs.
- Lavez-vous les cheveux avant le coucher et ne gardez pas de vêtements déjà portés dans votre chambre.
- Adaptez vos activités de plein air à la concentration pollinique (www.pollenundallergie.ch).

Soigner le rhume des foins à temps

Les cils vibratiles des muqueuses qui tapissent le nez et les voies respiratoires inférieures constituent une protection naturelle contre les corps étrangers indésirables dans l'air respiré. Ils évacuent les particules comme la poussière et le pollen en direction du pharynx, où la déglutition les rend inoffensifs. Une hydratation suffisante est indispensable pour que la muqueuse nasale puisse jouer son rôle protecteur.

Chez près d'un tiers des malades, le rhume des foins se complique de troubles asthmatiformes au fil des ans. Il est donc crucial de le traiter avant que l'inflammation ne gagne les voies respiratoires inférieures.