

Les rhumes allergiques

Le dossier du droguiste

Eternuements à répétition, conjonctivite, nez qui coule: la rhinite allergique est une maladie chronique des voies respiratoires. Sa prévalence a augmenté considérablement ces dernières décennies. Comment la prévenir et la soigner? Nos conseils.

La rhinite allergique est une réaction anormale du système immunitaire à une substance, normalement inoffensive, nommée allergène. A son contact, un processus complexe est déclenché dans l'organisme; de l'histamine est libérée par celui-ci. L'histamine est une amine biogène, synthétisée par le corps à partir de l'acide aminé histidine. L'enzyme nécessaire pour la dégradation de l'histamine est présente, en majeure partie, dans la flore microbienne de l'intestin. Si ce microbiote n'est pas en équilibre, l'enzyme fait défaut; l'histamine n'est pas suffisamment dégradée et les symptômes de l'allergie se déclenchent.

Des symptômes invalidants

La rhinite allergique est très fréquemment provoquée par les pollens (rhume des foins). Cependant, elle peut aussi être déclenchée par la poussière de maison, les acariens – plus précisément leurs déjections, les poils ou les plumes d'animaux ou encore d'autres substances telles que la fumée de cigarette. Les principaux symptômes de la rhinite allergique sont l'irritation des muqueuses nasales, des éternuements répétés, une augmentation des sécrétions, le nez bouché, des démangeaisons au niveau des muqueuses (nez, yeux, gorge), des affections cutanées, des larmoiements, une conjonctivite, des difficultés respiratoires voire de l'asthme. Lorsqu'une personne est atteinte de rhume des foins, le droguiste préconise certaines mesures qui permettent de



diminuer le contact avec les pollens:

- ⇒ A l'air libre, porter des lunettes de soleil, ne pas sortir lorsqu'il y a trop de vent et pratiquer le sport de plein air le soir.
- ⇒ En voiture, rouler les fenêtres fermées et installer un filtre à pollens dans l'aération.
- ⇒ En campagne, aérer l'appartement tard le soir, et en ville, tôt le matin.

- ⇒ Passer l'aspirateur tous les jours et changer souvent la taie d'oreiller.
- ⇒ Se rincer les cheveux tous les soirs.
- ⇒ Se déshabiller dans la salle de bain et ne pas mettre les habits dans la chambre à coucher.
- ⇒ Tous les soirs, se rincer le nez à l'aide d'une solution physiologique.
- ⇒ Sécher le linge à l'intérieur et non à l'air libre. MM

Les traitements préventif et curatif

Le traitement préventif du rhume allergique consiste à soutenir le travail du foie et à rétablir la flore intestinale. Un dépuratif pour le foie est recommandé au printemps et en automne; la régénération de la flore intestinale se prépare quant à elle trois mois avant l'apparition des premiers symptômes.

En ce qui concerne le traitement curatif, les drogueries Roggen recommandent en premier lieu leur spagyrie «Rhume des foins». Ce mélange contient des plantes ayant une action antiallergique, ainsi que des plantes agissant sur les symp-

tômes tels que l'écoulement nasal, les démangeaisons ophtalmiques ou encore les irritations de la muqueuse buccale.

Sont également recommandés: les gouttes pour les yeux de la marque Weleda, afin de soulager la conjonctive; le spray nasal Spenglersan, qui agit sur l'ensemble des symptômes; la douche nasale de Similasan, pour nettoyer les fosses nasales et hydrater la muqueuse; le Nasogel rdf, fabrication maison de la droguerie Roggen, qui agit comme filtre et permet de décongestionner la muqueuse nasale. MM