

# Foin du rhume!

Les allergies aux pollens ont augmenté en fréquence dans nos régions. Comment les contrer?

Par Sophie Schneider. Photo DR. Illustrations Aurore de Boncourt.



Retrouvez **air de familles**  
une coproduction **ONE/rbfr**



Rencontre avec le  
**Docteur Marianne Winkler**,  
conseillère pédiatre à l'ONE.

- ★ À la télé: tous les jours à la **rbfr** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
- ★ En radio sur **WineClass**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré.
- ★ Sur internet: [www.one.be](http://www.one.be) toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

## Quelle est la différence entre rhinite allergique perannuelle et rhinite allergique saisonnière?

La rhinite allergique, provoquée par les acariens ou les animaux domestiques, donnera des symptômes tout au long de l'année. On parle de rhinite perannuelle. Elle se rencontre même chez les nourrissons. Par contre, la rhinite pollinique, due à une réaction allergique vis-à-vis de certains pollens, se manifeste au moment de la pollinisation des plantes responsables: arbres, graminées ou encore herbacées. Elle n'apparaît pas avant l'âge de 7 à 10 ans. Il est important de connaître les moments de pollinisation de ces différentes plantes, d'autant qu'ils changent avec le climat et les conditions météorologiques.

## Sur quoi se base ce diagnostic?

Sur un interrogatoire pour préciser les antécédents d'allergie, l'âge, les conditions d'apparition et le type de symptômes, et sur un examen médical. Les symptômes sont caractéristiques: nez bouché, qui coule ou chatouille, symptômes oculaires (larmolement, écoulements, rougeurs) et des éternuements, voire un état de malaise.

## Pourquoi est-il important de préciser de quoi on est atteint?

Pour bénéficier d'un traitement efficace et de conseils très utiles pour la vie de tous les jours. Si certains symptômes peuvent être juste gênants, d'autres altèrent la qualité de vie ou peuvent être un frein

aux études. Enfin, certaines rhinites saisonnières peuvent dégénérer en asthme, beaucoup plus grave. Inutile donc, voire dangereux, de subir en attendant que ça passe, d'autant qu'il y a aujourd'hui toute une panoplie de soins qui soulagent – dans les formes légères, un sirop antihistaminique et des traitements locaux suffisent.

## Et la désensibilisation?

Envisagée si on n'obtient pas le contrôle des symptômes avec les traitements classiques ou si on constate une aggravation d'une année à l'autre, cette méthode, qui actuellement se pratique le plus souvent par voie sublinguale, est très facile à administrer et permet de modifier le statut immunitaire de l'allergique. Elle est d'autant plus efficace qu'elle est pratiquée précocement. Ses effets peuvent perdurer de trois à douze ans et surtout, elle prévient l'apparition de nouvelles allergies. Intéressant aussi car, en cas d'allergie aux pollens, on peut observer des allergies croisées avec des fruits ou des légumes.

## Une allergie croisée, qu'est-ce que c'est?

Certaines personnes allergiques aux pollens peuvent aussi l'être à des fruits ou à des légumes à cause d'une ressemblance entre les propriétés antigéniques de ces allergènes différents. On appelle ce phénomène l'allergie croisée. La plus courante est celle entre le pollen de bouleau et la pomme, la noisette ou plus rarement d'autres fruits. ★

## Consolation

Trotro a beau se moucher, son nez continue de couler: Il pleure parce que tu as un rhume... Mais pour consoler, il faut comprendre: c'est quoi, un rhume, et comment ça se soigne?



**Le rhume de Trotro**, **Bénédicté Guettier**, éd. Gallimard Jeunesse, 4,80 €. De 2 à 4 ans.

## Discussion

Thomas est allergique au pollen de mimosa. Une discussion avec son père lui permet de parler de tout ça et d'exprimer son ressenti. Une histoire vraie pour comprendre la maladie.



**Dis-moi pourquoi j'ai une allergie au pollen**, **Catherine Saussine et Gérard Athias**, éd. Pictorus sari, col Pygée, 9,32 €. Dès 6 ans

## Appréhension

À force de sauter dans les flaques, Tedinours a attrapé ce qui lui pendait au nez: un gros rhume. Froid, fièvre, nez qui coule et mal partout, qu'est-ce qu'on fait maintenant?



**Tedinours a un gros rhume**, **Hervé Chiquet et Joanna Zurek**, éd. Piccolia, 4,95 €. Dès la naissance.

## Les sites

Celui de l'institut de santé publique et du réseau de surveillance aérobiologique belge, pour connaître chaque semaine le taux et le type de pollens/spores présent dans l'air. Du 10/06 au 15/07, le réseau diffuse des prévisions ayant trait au «rhume des foins» sur le site [www.meteo.be](http://www.meteo.be) <http://airallergy.wiv-isp.be>