Infosanté

Rédaction le 14 avril 2022.

Dernière mise à jour le 14 avril 2022

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/rhume-des-foins-rhinite-allergique

Rhinite allergique et rhume des foins

La rhinite allergique et le rhume des foins, qu'est-ce que c'est ?

Une rhinite est une **inflammation de la muqueuse du nez**.

Une rhinite **allergique** est une inflammation de la muqueuse du nez causée par une **hypersensibilité ou allergie**. Vous êtes trop sensible (hypersensible) à certaines substances (**allergènes**) qui sont normalement inoffensives. Les allergènes peuvent être :

- les **pollens d'arbres ou de plantes**, comme les graminées par exemple.

  Dans ce cas, on parle d'un **rhume des foins** ;
- les poils ou les excréments d'animaux ;
- les acariens ;
- les moisissures ;
- des substances comme le latex, le bois ou encore de la peinture.

Ces allergènes peuvent être présents **sur votre lieu de vie ou sur votre lieu de travail**.

Quelle est la fréquence de la rhinite allergique ?

Environ **1 adulte sur 4** souffre de rhinite allergique, en Europe occidentale.

Dans 1 cas sur 10, l'allergie au pollen (de graminées, d'arbres et d'armoise) provoque cette rhinite allergique. On parle alors de **rhume des foins**.

Comment reconnaître une rhinite allergique ou un rhume des foins ?

Les principaux symptômes sont :

- le nez bouché ou le **nez qui coule** ;

- des **éternuements** ;
- les **yeux rouges et qui coulent** (yeux larmoyants).

Environ 1 personne sur 5 a également de l'asthme.

Parfois, **l'allergie au pollen (rhume des foins)** provoque des **picotements dans ou autour de la bouche, des lèvres et de la gorge**. Cela est dû à une réaction croisée avec des substances présentes dans certains types de fruits, de légumes et de noix (par exemple, le bouleau-pomme).

Les symptômes apparaissent **généralement dès l'enfance**. En fonction de la substance qui provoque l'allergie, les symptômes peuvent apparaître **à certaines saisons (allergies saisonnières) ou toute l'année**.

Comment le diagnostic de rhinite allergique ou de rhume des foins est-il posé ?

Discussion

Si vous présentez les symptômes décrits ci-dessus, consultez votre médecin généraliste. Il vous pose des questions sur :

- vos plaintes ;
- votre exposition à certains produits ;
- les symptômes qui font penser à d'autres maladies, à de l'asthme ou une sinusite par exemple.

Examen clinique et examens complémentaires

Il est possible que votre médecin réalise ou demande les examens suivants :

- une **rhinoscopie** : le médecin **regarde à l'intérieur du nez** avec un petit appareil pour évaluer l'état de la muqueuse ;
- une **radiographie des sinus**, surtout si vos symptômes durent depuis plusieurs mois, ou plusieurs années ;

- un **frottis nasal** : le médecin fait glisser un sorte de coton-tige (écouvillon) dans vos narines. Il peut ainsi savoir si vous avez une infection ou une allergie ;
- des **tests d'allergie cutanés (prick-tests)** : on dépose différentes petites gouttes sur l'avant-bras ou sur le dos. Ces gouttes contiennent chacune des substances qui provoquent des allergies courantes (allergènes) : poils d'animaux, moisissures, acariens, etc. On pique à travers ces gouttes pour les faire entrer dans la couche supérieure de la peau. Une rougeur indique une réaction allergique.

Orientation vers un médecin spécialiste

Votre médecin vous orientera vers un spécialiste si :

- vos symptômes sont très intenses ;
- les traitements habituels ne fonctionnent pas chez vous ;
- un traitement de désensibilisation peut vous aider.

Si vos symptômes sont peut-être liés à des substances présentes sur votre lieu de travail, votre médecin vous orientera vers votre **médecin du travail**.

Que pouvez-vous faire ?

Cherchez si les symptômes apparaissent après une exposition à certaines substances (allergènes).

Vous pensez que ces allergènes se trouvent dans votre environnement de travail ? Contactez votre **médecin du travail**.

Évitez autant que possible les allergènes.

Essayez de diminuer les acariens de la **poussière dans la maison** :

- évitez l'humidité dans la maison ;
- lavez régulièrement le linge de lit à 60°C ;

- nettoyez les sols correctement. Ne le faites pas vous-même si vous êtes allergique.

Si vous souffrez d'une **allergie au pollen (rhume des foins)** :

- renseignez-vous sur la concentration de pollen dans l'air, par exemple sur AirAllergy.be ;
- fermez les fenêtres de votre maison, appartement ou voiture les jours où il y a beaucoup de pollens dans l'air ;
- ne séchez pas votre linge à l'extérieur ;
- prenez une douche avant d'aller dormir ;
- utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les après chaque utilisation ;
- si vous êtes très allergique, restez chez vous les jours où il y a beaucoup de pollens dans l'air.

Lavez-vous les mains après tout contact avec des allergènes possibles.

Vous fumez ?

- **Essayez d'arrêter**. Fumer peut irriter et fragiliser la muqueuse de votre nez.
- Essayez de créer un **environnement sans fumée**.

Pour dégager votre nez, vous pouvez également utiliser du **sérum physiologique**.

Que peut faire votre médecin ?

Une rhinite allergique n'est pas dangereuse. **Un traitement n'est nécessaire qu'en cas de plaintes**. Le traitement comprend généralement :

- des **mesures générales** : voir ci-dessus dans 'Que pouvez-vous faire ?'
- des **médicaments**.

Médicaments

Les médicaments **soulagent les symptômes**, mais n'éliminent pas la cause.

Votre médecin vous propose d'abord un traitement à base d'un médicament anti-allergique (antihistaminique) ou de cortisone. Le choix dépend de vos symptômes et de la sévérité de vos symptômes.

Les **anti-allergiques (antihistaminiques)** diminuent les symptômes typiques de l'allergie.

- Ils sont disponibles sous forme de comprimé à prendre par la bouche ou de spray pour le nez (spray nasal) ;
- Votre médecin vous recommande la forme qui vous convient en fonction de vos symptômes.

La **cortisone** a un effet plus large :

- elle soulage les plaintes nasales, et souvent aussi les plaintes aux yeux ;
- elle est à prendre de préférence en spray pour le nez;
- il faut 3 à 10 jours pour que la cortisone soit totalement efficace.

Un **spray nasal qui débouche (spray décongestionnant**, par exemple, la xylométazoline) peut également aider au début du traitement.

- Il vaut mieux ne pas dépasser 5 jours de traitement.

Dans certains cas, votre médecin peut vous proposer un traitement de **désensibilisation**.

Rédaction le 14 avril 2022.

Dernière mise à jour le 14 avril 2022

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/rhume-des-foins-rhinite-allergique

Liens Utiles

- Bilan allergologique (patch tests ou prick tests), ici, https://www.saintluc.be/sites/default/files/2020-09/commu-dsq-170-bilan-allergologique.pdf
- AirAllergy.be https://airallergy.sciensano.be/fr
- Antihistaminique par voie nasale https://www.cbip.be/fr/chapters/18?frag=25734
- La radiographie, ici, https://www.saintluc.be/sites/default/files/2020-09/commu-dsq-052-1.0-radiologie-conventionnelle.pdf
- Antihistaminique par voie orale https://www.cbip.be/fr/chapters/13?frag=12336
- Corticostéroïdes par voie nasale https://www.cbip.be/fr/chapters/18?frag=25726

Sources

- Fiche de transparence - 'La rhino-conjonctivite allergique saisonnière (rhume des foins)' https://ft.cbip.be/fr/frontend/indication-group/7/summary
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T116217, Allergic Rhinitis; [updated 2018 Nov 30, cited 02.2022]. Available from https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/topics/dmp~AN~T116217. Registration and login required.
- Guide de pratique clinique étranger http://www.ebpnet.be
- Pharmacotherapy of allergic rhinitis, mis à jour le 21.06.2021, consulté le 22.02.2022 https://infosante.be/Atrial%20flutter:%20Maintenance%20of%20sinus%20rhytl