



Les allergies saisonnières

Écoulement nasal, irritation des yeux, éternuements, maux de tête, démangeaisons et congestion...

Les beaux jours peuvent être synonymes d'allergies saisonnières. Cet inconfort lié au pollen touche en moyenne 1 Québécois sur 10, soit une augmentation de 3 % en moins de 10 ans. En cette période du fameux rhume des foins, sortez vos mouchoirs !

LE POLLEN, PRINCIPAL ALLERGÈNE

Communément appelée rhume des foins, la rhinite saisonnière est une réaction excessive du système immunitaire au contact du pollen, cette substance étrangère qui permet aux arbres, aux herbacées et aux graminées (maïs, blé, foin, seigle, etc.) de se reproduire. Le phénomène de pollinisation des plantes s'effectue par l'intermédiaire du vent, qui permet le transport de ces particules dans l'air. Les réactions allergiques interviennent lorsque notre système respiratoire développe une hypersensibilité au pollen et produit des anticorps pour lutter

contre cette « infection ». Ne soyez donc pas surpris si, à l'arrivée des beaux jours, et plus particulièrement lorsque le vent souffle, vous luttez contre des symptômes d'allergies saisonnières. Une étude menée par la Fondation

canadienne d'allergie, d'asthme et d'immunologie indique que la croissance du nombre de personnes affectées par les allergies saisonnières serait en partie liée à la hausse des émissions de gaz à effet de serre, qui augmenteraient la production de pollen des plantes et des arbres.

Le printemps est le point de départ de la saison propice au pollen, qu'on peut regrouper en trois périodes. Les réactions allergiques proviennent essentiellement du pollen des arbres et des arbustes de mars à avril, de la pollinisation des graminées et du gazon de mai à juillet, et de l'herbe à poux d'août aux premières gelées. La chaleur, l'humidité et le vent participent à la propagation de ces milliers de particules en suspension dans l'air. L'hérédité semble également jouer un rôle important chez les

Les symptômes associés aux allergies saisonnières durent en général entre cinq et six semaines



PHOTO ISTOCK

■ Le nez, les yeux, la gorge et la bouche sont des zones très propices aux réactions allergiques.

personnes vulnérables à ces infections.

LES SYMPTÔMES

Contrairement aux allergies pérennes, qui proviennent notamment des réactions à la présence d'animaux de compagnie à poils (chiens, chats, etc.), étalées à longue durée d'année, les symptômes associés aux allergies saisonnières durent en général entre cinq et six semaines. La durée est d'ailleurs un excellent indicateur pour savoir s'il s'agit d'allergies saisonnières ou d'un simple rhume.

Le nez, les yeux, la gorge et la bouche sont des zones très propices aux réactions allergiques. Les symptômes se caractérisent par des éternuements et des écoulements nasaux, des larmolements, des démangeaisons et des maux de tête, entre autres. Des éternuements qui se produisent deux à trois de suite sont généralement de bons indicateurs du rhume des foins.

LES SOLUTIONS

La chiropratique peut vous aider à diminuer certains symptômes. L'ajustement chiropratique contribue à augmenter votre force immunitaire et à réduire votre réaction aux allergènes tout en améliorant la bonne circulation des informations dans tout le système neuro-musculo-squelettique. De plus, des soins chiropratiques ciblés au niveau des vertèbres cervicales et dorsales

favorisent un meilleur fonctionnement du système nerveux relié aux sinus et au système respiratoire. Enfin, des techniques de tissus mous et de points de pression peuvent soulager les symptômes de congestion nasale liés aux allergies.

SAVIEZ-VOUS QUE LES ALLERGIES SAISONNIÈRES...

- sont responsables de 500 000 jours de repos au lit ?
- sont à l'origine de 400 000 jours d'absence à l'école et au travail ?
- causent plus de ravages au Québec que dans les autres provinces canadiennes ?

EN CAS DE RHUME DES FOINS

- Garder les fenêtres fermées et utiliser l'air conditionné à la maison et dans la voiture pour réduire l'exposition aux pollens extérieurs.
- Limiter ou éviter les activités de plein air pendant les heures de forte concentration de pollens (entre 5 h et 10 h du matin).
- Ne pas tondre le gazon ni ratisser les feuilles. Ces activités agitent pollen et moisissures.
- Ne pas laisser sécher les draps ou les vêtements à l'extérieur : ils peuvent capter le pollen et les moisissures.