

Allergie printanière ou rhinoconjonctivite allergique

Si vous souffrez fréquemment d'éternuements, d'écoulement nasal aqueux, de démangeaisons au niveau du nez ou des yeux, ou encore d'yeux irrités et larmoyants, il est très probable qu'il ne s'agisse pas d'un rhume, mais d'une réaction allergique.

Ce phénomène peut notamment se produire à l'arrivée du printemps, en raison de la concentration accrue de pollen (**allergie printanière**). Il s'agit d'une réaction qui survient lorsque le pollen entre en contact avec le nez ou les yeux, provoquant une inflammation des muqueuses et ces symptômes.

Chez d'autres personnes, ces symptômes apparaissent tout au long de l'année, en lien avec la poussière ou les poils d'animaux. Les **changements de température** peuvent également provoquer ces réactions, mais dans ce cas, il ne s'agit pas d'une allergie.

Les pollens les plus susceptibles de provoquer des allergies sont ceux des graminées (toutes les herbes, les céréales, les roseaux, etc.), ainsi que ceux de l'olivier, de la pariétaire, du platane, du cyprès ou du pin.

C'est très fréquent et cela affecte votre qualité de vie, car cela perturbe votre travail ou vos activités quotidiennes, ou vous empêche de sortir vous promener, etc.

Comment cela se diagnostique-t-il ?

Principalement, en fonction des symptômes que vous présentez. L'examen allergologique est généralement complété par des tests cutanés et des analyses de sang.

Comment puis-je la traiter ?

- Tout d'abord, essayez d'éviter ou de réduire votre exposition à l'allergène.

- Ensuite, effectuez des lavages nasaux avec du sérum physiologique ou des solutions salines. Cela permettra d'éliminer la poussière et le pollen présents et réduira considérablement les symptômes.

- Si nécessaire, utilisez des collyres ou des gouttes nasales à base de cortisone,



ou prenez des antihistaminiques en comprimés, selon les recommandations de votre médecin.

- Et, parfois, par des vaccins.

Comment puis-je essayer d'éviter le contact avec le pollen ?

Consultez les niveaux de pollen en Catalogne.
[Point d'information aérobiologique.](#)

Les jours où le pollen est le plus présent :

- Aérez la maison brièvement et fermez les fenêtres le reste de la journée.
- Ne faites pas sécher le linge à l'extérieur.
- Fermez les vitres de votre voiture lorsque vous voyagez.
- Évitez d'utiliser la moto ou le vélo.
- Évitez de passer trop de temps à l'air libre, surtout au lever ou au coucher du soleil, ou les jours secs et venteux.
- S'il y a beaucoup de pollen et que vous devez sortir, vous pouvez porter un masque et des lunettes de soleil.
- Évitez les zones où se trouvent des plantes qui vous provoquent des allergies.
- Ne tondez pas la pelouse et ne balayez pas les terrasses.

Et à la maison, puis-je faire quelque chose ?

- Évitez les couettes et les oreillers en plumes.
- Dépoussiérez avec un chiffon humide.
- Il vaut mieux passer l'aspirateur plutôt que de balayer.
- Évitez les objets où la poussière s'accumule, comme les tapis, les couvertures en laine et les peluches.

Et puis-je faire autre chose pour la prévenir ?

- Buvez suffisamment d'eau pour maintenir vos muqueuses hydratées.
- Évitez les autres irritants, comme la fumée de tabac.

Et que dois-je faire avec les animaux de compagnie ?

Si vous souffrez d'allergies, vous devez éviter d'avoir des animaux à la maison, qu'il s'agisse de chiens, de chats ou d'oiseaux. Si ce n'est pas possible, évitez de les toucher et ne les laissez pas entrer dans les chambres.