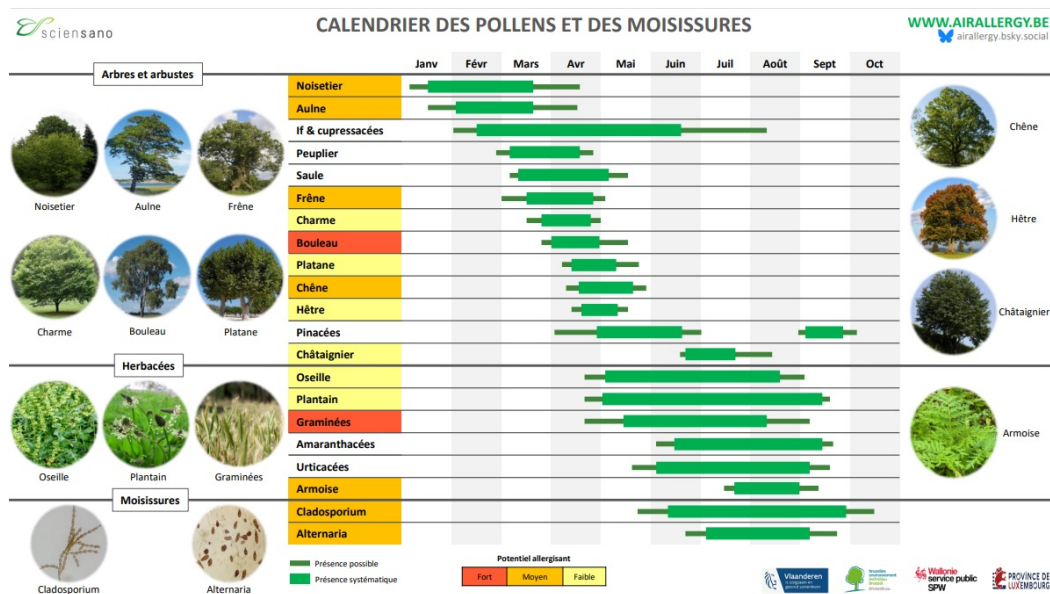


La **rhinite allergique** touche les personnes sensibles à certaines substances, appelées **allergènes**, qui sont normalement inoffensives. La **rhinite allergique saisonnière** ou **rhume des foins** est provoquée notamment par le **pollen** de certains arbres ou plantes herbacées. La présence de pollen dans l'air dépend de la période de floraison des plantes, d'où le terme « rhinite allergique saisonnière ».

Vous trouverez plus d'informations sur les plantes allergisantes, les concentrations de pollen et un calendrier des saisons du pollen sur le site AirAllergy et sur l'application mobile ([Android](#) et [Apple Store](#)).

[calendrier des pollens.pdf](#)



Les conditions météo peuvent décaler ces saisons d'une à deux semaines. Elles peuvent aussi influencer les taux de pollen dans l'air. Un temps suffisamment chaud, sec et avec du vent a tendance à augmenter le risque de rhume des foins.

Comment reconnaître une rhinite allergique ?

Les symptômes ressemblent à ceux d'un **rhume**, mais sans fièvre ni douleur musculaire :

- **nez bouché** ou qui coule ;
- **éternuements** à répétition ;
- **yeux rouges** et qui pleurent ;
- **démangeaisons** des yeux et du nez ;
- **démangeaisons** à l'arrière de la bouche et dans la gorge.

Ces symptômes commencent et durent aussi longtemps que vous êtes en contact avec du pollen.

Que faire pour limiter les symptômes ?

Pour réduire le risque de symptômes, il faut éviter tout contact avec le pollen, mais ce n'est pas toujours possible. Voici quelques conseils pour **limiter l'exposition aux pollens** :

- évitez au maximum les **activités physiques en extérieur**. Consultez le site AirAllergy ou l'application mobile ([Android](#) et [Apple Store](#)) pour connaître la concentration de pollen dans l'air ;
- portez des **lunettes** (de vue ou de soleil), surtout s'il y a du vent ;
- **changez de vêtements** lorsque vous rentrez ;

- évitez de sécher votre linge à l'extérieur ;
- gardez les **fenêtres de la voiture fermées** lors de vos déplacements ;
- **aérez** régulièrement votre maison, de préférence tôt le matin ou les jours de pluie ;
- prenez une **douche** et **lavez vos cheveux** avant d'aller dormir ;
- utilisez des **mouchoirs en papier** et jetez-les après chaque utilisation ;
- nettoyez votre nez au **sérum physiologique** matin et soir ;
- essayez **d'arrêter de fumer**.

Pour plus de conseils, contactez votre médecin ou votre pharmacien.

Existe-t-il des médicaments pour le rhume des foins ?

Si malgré avoir suivi nos conseils, vos symptômes persistent, il existe plusieurs médicaments pour les soulager. Ils sont sous forme de **comprimés**, de **gouttes pour les yeux** ou de **sprays pour le nez**. Dans certains cas, votre médecin peut vous prescrire un **traitement de désensibilisation**.

Consultez votre médecin ou pharmacien pour savoir quel traitement vous convient le mieux.



Cette information a été fournie par PharmaInfo.be, une initiative de l'AFMPS.

Avez-vous encore des questions après avoir lu ces informations ?
Contactez votre médecin ou votre pharmacien.