Rhinite allergique

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

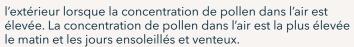
On appelle souvent la rhinite allergique simplement les allergies. Lorsque vous inspirez une substance à laquelle vous êtes allergique telle que le pollen, les moisissures, les acariens ou les poils et les squames d'animaux, il se peut que vous vous mettiez à éternuer ou à tousser, que votre nez coule ou que vos yeux vous démangent ou soient larmoyants. La mesure la plus importante que vous pouvez prendre est d'éviter tout ce qui cause vos allergies. Vous devriez également éviter de vous exposer à la fumée de cigarette et aux odeurs fortes. Si vous ne connaissez pas la cause de vos allergies, consultez votre professionnel de la santé.



CONSEILS PRATIQUES POUR LA PERSONNE QUI PRÉSENTE DES ALLERGIES

Si vous êtes allergique au pollen :

- Gardez les fenêtres et les portes de votre maison et de votre voiture fermées.
- Si vous devez utiliser la climatisation, réglez l'unité au cycle de recirculation de l'air intérieur.
- N'utilisez pas de ventilateurs de fenêtre ou de grenier.
- Consultez le bulletin météo pour connaître la concentration de pollen dans l'air. Cette concentration indique le type et la quantité de pollen présents dans l'air. Évitez d'aller à



- Ne faites pas sécher vos vêtements à l'extérieur.
- Prenez une douche ou un bain et lavez-vous les cheveux après une activité à l'extérieur. Vous éliminerez ainsi le pollen présent sur votre peau et vos cheveux et empêcherez la contamination de votre literie.

Si vous êtes allergique aux moisissures extérieures :

- Restez à l'intérieur autant que possible.
- Si vous devez utiliser la climatisation, réglez l'unité au cycle de recirculation de l'air intérieur. Faites nettoyer régulièrement votre appareil de climatisation; la contamination des appareils de climatisation par les moisissures peut être très importante.
- L'utilité du port d'un masque si vous ratissez des feuilles ou travaillez avec du compost ou de la terre sèche est limitée, car l'air s'infiltre par les côtés et le masque n'assure aucune protection des yeux.

Si vous êtes allergique aux moisissures intérieures :

- Éliminez les moisissures avec une solution composée de parts égales d'eau de Javel et d'eau. Lavez les lavabos et les éviers, les murs de la douche, les endroits non réfrigérés servant à conserver les légumes et les poubelles avec cette solution.
- Évitez d'utiliser un humidificateur ou un humidificateur à vapeur froide. La moisissure prolifère rapidement en milieu humide. Si vous devez en utiliser un, vous devez le nettoyer souvent avec une solution composée de parts égales d'eau de Javel et d'eau.
- Si votre maison est construite sur un vide sanitaire, installez un pare-vapeur en plastique sur la terre exposée et laissez les évents d'aération ouverts.
- Si votre sous-sol est humide ou si de l'eau s'y infiltre fréquemment, n'y mettez pas de tapis ni de meubles. Si votre sous-sol est humide, faites fonctionner continuellement un déshumidificateur. Videz-en l'eau souvent et nettoyez-le régulièrement. En cas d'inondation, évacuez l'eau aussi rapidement que possible.
- Réparez sans tarder les robinets et les tuyaux qui fuient.
- N'ayez pas de plantes d'intérieur; si vous en avez, maintenez la surface de la terre sèche et libre de débris pour réduire les moisissures.

Si vous êtes allergique à un animal :

- La meilleure solution est de lui trouver un nouveau foyer. Il peut se passer plusieurs mois avant que la concentration d'allergènes revienne à la normale.
- Si vous ne pouvez vous défaire de votre animal, alors :
- Vous trouverez peut-être utile d'installer chez vous un purificateur d'air à filtre HEPA ou un purificateur d'air électrostatique.
- Ne donnez jamais l'accès à votre chambre à coucher aux animaux.
- Ne donnez jamais l'accès aux pièces où il y a un tapis aux animaux.
- Essayez d'empêcher les animaux de monter sur les meubles.
- Lavez le chat toutes les semaines et le chien deux fois par semaine, bien qu'elle puisse être utile, aucune donnée ne corrobore cette
- Débarrassez-vous des litières autant que possible, sinon placez-les dans une pièce ne communiquant pas avec la source d'air alimentant les autres pièces de la maison.
- Si l'animal vit dans une cage, gardez-le dans une pièce où il n'y a pas de tapis, loin de la chambre à coucher.





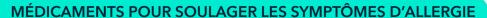
Rhinite allergique

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Si vous êtes allergique aux acariens :

- N'installez pas de tapis dans votre chambre à coucher ou dans votre aire de vie principale.
- Privilégiez les meubles en plastique, en cuir ou en bois.
- Si cela est possible, ayez quelqu'un qui fait votre ménage en votre absence.
- Si vous devez faire votre propre ménage, portez un masque facial durant le ménage et gardez-le pendant 10 à 15 minutes par la suite.
- Utilisez un aspirateur doté d'un système de double filtration efficace.
- Maintenez un taux d'humidité à l'intérieur entre 40 et 45 %. Pour mesurer l'humidité dans la maison, vous pouvez acheter un hygromètre dans une quincaillerie ou un centre de rénovation.
- Évitez l'usage d'un humidificateur ou d'un humidificateur à vapeur froide. Si vous devez en utiliser un, vous devez le nettoyer souvent avec une solution composée de parts égales d'eau de Javel et d'eau.
- Enveloppez le matelas, le sommier et les oreillers de housses à fermeture éclair à l'épreuve des allergènes.

- Envisagez de remplacer les vieux matelas.
- Lavez votre literie à l'eau chaude (>55 °C) au moins toutes les 2 semaines. Une eau plus froide n'éliminera pas les acariens de la poussière.
- Évitez les jouets en peluche que vous ne pouvez pas laver ni sécher.
- Ne rangez pas d'objets sous votre lit.
- Utilisez des toiles plutôt que des stores vénitiens ou des rideaux.



Vous voudrez peut-être prendre des médicaments si :

- Vous ne vous sentez pas mieux même lorsque vous évitez les causes de vos allergies.
- Vos allergies perturbent votre sommeil ou vous empêchent de mener vos activités quotidiennes.

Votre pharmacien peut vous aider à choisir le traitement qui vous convient le mieux (comprimés, vaporisateur nasal ou gouttes) et vous montrer comment l'utiliser (voir les instructions ci-dessous).



Comment utiliser un vaporisateur nasal

- Mouchez-vous doucement.
- Agitez doucement le flacon et enlevez le capuchon ou le couvercle.
- En gardant la tête droite sans la pencher vers l'arrière, bouchez une narine en appuyant sur celle-ci avec un doigt. Vaporisez le médicament dans l'autre narine, l'embout doit être dirigé vers la cavité nasale et non vers la cloison nasale. Appuyez rapidement sur le vaporisateur, puis inspirez doucement par le nez.
- Retirez l'embout du vaporisateur de votre narine, puis expirez par la bouche.
- Répétez les mêmes étapes pour l'autre narine.
- Mouchez-vous de 3-5 minutes plus tard.
- Rincez l'embout du vaporisateur avec de l'eau chaude en prenant soin de ne pas laisser d'eau entrer dans le flacon. Remettez le capuchon.
- N'administrez pas plus de vaporisations que le nombre recommandé.



Comment utiliser des gouttes nasales

- Mouchez-vous doucement.
- Allongez-vous sur le dos sur un lit, laissez votre tête pendre légèrement du bord (adulte ou enfant plus âgé). S'il s'agit d'un nourrisson ou d'un jeune enfant, allongez-le sur le dos dans une position sûre qui protège son cou.
- Agitez doucement le flacon. Aspirez la quantité de médicament recommandée dans le compte-gouttes. Insérez légèrement le compte-gouttes dans une narine (à environ 0,8 cm ou 1/3 de pouce).
 Si cela est possible, évitez de toucher la peau avec le compte-gouttes.
- Administrez le nombre de gouttes recommandé.
- Répétez les mêmes étapes pour l'autre narine.
- Demeurez dans la même position pendant 5 minutes environ, en bougeant la tête d'un côté à l'autre.
- Mouchez-vous de 3-5 minutes plus tard.
- Vous pouvez aussi administrer les gouttes nasales en penchant la tête vers l'arrière (au lieu de vous allonger). Administrez le nombre de gouttes recommandé dans chaque narine. Pliez-vous ensuite en deux et maintenez cette position pendant quelques secondes avant de revenir à la position debout.
- Rincez le compte-gouttes à l'eau chaude et remettez-le dans le flacon.

N'administrez pas plus de gouttes nasales que le nombre

