



Publiée par

Bureau des affaires  
francophones

uOttawa

Faculté de médecine  
Faculty of Medicine

## Les allergies saisonnières

Par Denis Chauret, M.D., FRCPC, interniste, Hôpital Montfort

Dès l'arrivée du printemps, votre nez commence à couler... et vos yeux à piquer? Bienvenue dans la région d'Ottawa! Notre belle vallée est aussi la capitale des allergies saisonnières au Canada.

Il existe 3 périodes distinctes pour les allergies saisonnières :

<b>15 avril – 15 juin :</b>	le pollen des arbres (surtout le bouleau)
<b>15 juin – 15 août :</b>	le pollen de gazon
<b>15 août – 15 octobre :</b>	le pollen de l'herbe à poux (la pire des trois)

Il est très difficile de les éviter, ils sont partout! Dans les cas les plus graves, il est recommandé de fermer les fenêtres et d'utiliser la climatisation. La pluie semble garder le pollen dans la vallée.

Lorsque le pollen pénètre dans notre nez ou nos yeux, il déclenche toute une série de symptômes désagréables : nez qui coule et qui bloque, yeux qui piquent, gorge irritée, fatigue et parfois même de l'asthme.

Puisqu'il est difficile de contrôler l'environnement, l'utilisation de médicaments est très utile pour soulager les symptômes. Il en existe 2 sortes :

- 1** Les antihistaminiques (Reactine, Claritin, Aeries etc.) : ils sont utiles pour réduire le mucus et diminuer les picotements. Ils sont moins utiles pour la congestion.
- 2** Les stéroïdes en inhalation nasale (Nasonex, Flonase etc.) : ce sont les médicaments de choix pour le traitement des allergies. Ils sont disponibles par prescription mais sont beaucoup plus efficaces pour soulager tous les symptômes d'allergie

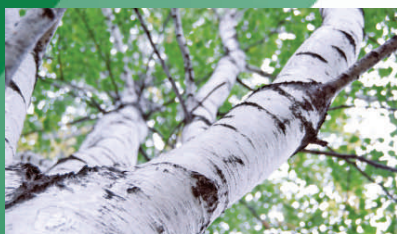
Une règle est importante : les médicaments fonctionnent bien lorsqu'ils sont débutés 2 semaines avant l'arrivée des pollens. Un nez congestionné répondra peu aux stéroïdes en inhalation.

Pour bien identifier vos allergies, votre médecin peut vous renvoyer à un allergologue qui fera les tests d'allergie. Il placera des gouttes sur votre avant-bras qu'il grattera par la suite avec une petite aiguille. Le test n'est pas douloureux et les résultats sont disponibles en 20 minutes.

Les cas plus graves qui ne répondent pas à la médication pourront peut-être bénéficier d'un vaccin contre les allergies. Lorsque les allergies seront identifiées, votre allergologue pourra vous prescrire un vaccin. Des doses seront données à chaque semaine pendant 8 semaines, puis aux 2 semaines 4 fois et par la suite tous les mois pendant 3 à 5 ans.

Le vaccin est très efficace pour réduire vos symptômes d'allergie à long terme. Le vaccin est couvert par la plupart des assurances privées et coûte environ 125\$. Les injections sont prises en charge par le régime public de soins médicaux.

*Ne laissez pas le pollen gâcher votre qualité de vie!*



### À retenir

- La période des allergies saisonnières s'étend du 15 avril au 15 octobre dans la région d'Ottawa.
- Les médicaments fonctionnent bien s'ils sont débutés 2 semaines avant l'arrivée des pollens.
- Un test d'allergie vous permettra d'identifier à quel pollen vous êtes allergiques.
- Un vaccin efficace existe pour les patients qui ne répondent pas à la médication.