

Publiée par



Bureau des affaires francophones



uOttawa

Faculté de médecine
Faculty of Medicine

**Nez bloqué et qui coule, éternuements,
yeux qui pleurent...**

*avez-vous pensé que ces symptômes sont peut-être
reliés à des allergies dans la maison?*

Si ces symptômes vous dérangent et sont particulièrement sévères à l'hiver, vous souffrez peut-être d'allergies que l'on nomme per-annuelles. En cas de doute, vous pouvez en parler à votre médecin qui pourra, au besoin, vous référer à un spécialiste en allergologie.

Les allergies à la maison

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



Les principales allergies per-annuelles sont les suivantes :

Les acariens

Ces petites mites sont la cause de l'allergie que l'on définissait par le passé comme l'allergie à la poussière. Ces petites bestioles ne sont pas dangereuses bien que leur apparence soit un peu repoussante. Les acariens se nourrissent de squames de peau humaine et de poils, ils vivent habituellement dans la chambre à coucher; dans les tapis et surtout les matelas. Ils adorent l'humidité et tout ce qui ramasse la poussière. L'allergie est en fait causée par les selles de l'acarien.

Que faire si vous êtes allergiques aux acariens?

- Éviter l'humidité dans la maison, viser 40% d'humidité
- Entourer le matelas et les oreillers de housses hermétiques anti-acariens
- Garder la chambre la plus nue possible et éviter tout ce qui ramasse la poussière

Les animaux domestiques

Les chats causent habituellement plus d'allergies que les chiens. D'autres animaux domestiques peuvent aussi causer des allergies tels les hamsters, lapins et autres cochons d'Inde. Bien que les poils de ces animaux contribuent à l'allergie, les squames de peau et la salive contiennent aussi des particules allergéniques. Méfiez-vous des chiens hypoallergéniques, à moins d'une absence de peau ou de salive, un chien sera toujours un chien!

Que faire si vous souffrez d'une allergie au chat ou au chien?

- Le meilleur traitement consiste à trouver une famille d'accueil pour l'animal mais cette mesure est peu populaire
- Vous pouvez limiter l'accès de l'animal à votre chambre
- Une personne non-allergique dans votre famille peut aussi donner un bain et brosser l'animal à toutes les semaines

Les moisissures

Tous comme les acariens, les moisissures adorent l'humidité. On peut les retrouver dans la maison après une inondation ou si l'environnement est particulièrement humide. Les sous-sols en terre et le bois de chauffage séchant dans la maison sont aussi des sources de moisissures. La terre des plantes vertes de même que les sapins de Noël naturels sont aussi une source de moisissures.

Que faire si vous souffrez d'une allergie aux moisissures?

- Contrôler l'humidité, viser 40%, au besoin procurez-vous un déshumidificateur
- Éviter les plantes vertes dans la maison
- Décontaminer les murs ou planchers contenant de la moisissure



Si vous souffrez de ces allergies, le premier traitement est de contrôler votre environnement.

Malgré tout, plusieurs personnes auront besoin de médicaments pour soulager leurs symptômes. Les stéroïdes en inhalation nasale (Nasonex®, Flonase® etc.) et les antihistaminiques (Claritin®, Réactine®, Aeries®) sont parfois très utiles pour améliorer les symptômes.

En cas d'échec, un vaccin contre les allergies peut être préparé pour tenter de vous désensibiliser.

À retenir

- Congestion nasale, nez qui coule et éternuement pires à l'hiver peuvent être associés à des allergies
- Le contrôle de l'environnement est le meilleur traitement contre les allergies
- La médication et les vaccins sont d'autres options si le contrôle de l'environnement est impossible ou insuffisant.