
LA RHINITE ALLERGIQUE SAISONNIERE ARRIVE, L'HOMÉOPATHIE, UNE SOLUTION DE CHOIX

Le printemps est là et, avec lui, les allergies tant redoutées aux pollens et leurs salves d'éternuements, le nez qui coule, les démangeaisons...

Pour limiter les symptômes ou anticiper voire atténuer la survenue de l'allergie, pensez à l'homéopathie et à certains réflexes quotidiens !

SOMMAIRE

- Rhume des foins : symptômes, causes, comment ça marche ?
- Rhinite allergique saisonnière : quels traitements envisager ?
- Conseils pratiques
- **Rhinallergy®** de Boiron, pour réagir dès les premiers symptômes



RHUME DES FOINS : SYMPTOMES, CAUSES, COMMENT ÇA MARCHE ?

Des symptômes qui peuvent tout gâcher

De mars à octobre, l'air que nous respirons est chargé de grains de pollens, microscopiques et invisibles ! Notre système immunitaire les identifie à tort comme des intrus indésirables, et déclenche une batterie de réactions anarchiques et excessives : éternuements, nez qui coule, nez bouché, larmolements, démangeaisons, yeux qui grattent, yeux rouges ...

D'autres signes peuvent apparaître et perturber le quotidien : troubles du sommeil liés à l'inconfort respiratoire, fatigue, maux de tête, baisse éventuelle de la concentration, irritabilité... Chez certains enfants, elle peut limiter la capacité de concentration et d'apprentissage.

Bon à savoir : 1 Français sur 4 est concerné (source Inserm¹).



Dans le viseur : cyprès, chênes, graminées ou herbes à poux

3 grandes familles de pollens « sévissent » en France :

- ➔ pollens d'arbres, en début de printemps : bouleau, aulne, charme, cyprès, noisetier, châtaignier, chêne, hêtre, saule, peuplier...
- ➔ pollens de graminées, en début d'été : avoine, blé, seigle, maïs, orge, fléole, chiendent...
- ➔ pollens d'herbacées, à la fin des beaux jours : plantain, ambroisie...



A noter : les acariens et les chats sont aussi des pourvoyeurs, tout au long de l'année, de rhinite allergique.

Comment ça fonctionne ?

¹ <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/rhinite-allergique>

Phase 1 : la sensibilisation, sans signe clinique visible

Lors du premier contact avec l'allergène, le **système immunitaire produit des anticorps spécifiques** appelés Immunoglobulines de type E (IgE). Leur mission : reconnaître l'allergène lors d'une prochaine intrusion et donner l'alerte. Les IgE se répartissent dans l'organisme via le système sanguin et vont se fixer sur les cellules cibles : de la peau, des muqueuses (du nez, des yeux...) et de la circulation sanguine.

Phase 2 : la réaction allergique

Lors du 2ème contact avec l'allergène (ou avec un allergène de structure proche dans le cas des allergies croisées), les IgE spécifiques l'identifient et donnent l'alerte : cela active les cellules cibles qui libèrent des médiateurs chimiques (principalement l'histamine). Ces médiateurs déclenchent les symptômes de l'allergie : **éternuements, nez qui coule, larmoiements, démangeaisons, etc...**



RHINITE ALLERGIQUE SAISONNIERE : QUELS TRAITEMENTS ENVISAGER ?

Priorité : soulager les symptômes, et au long cours diminuer les réactions allergiques.

La prise en charge de la cause des allergies

Le traitement de l'allergie, le plus efficace, est la suppression de l'exposition aux allergènes responsables des symptômes. Une **désensibilisation** peut aussi être proposée, comme le rappelle l'Assurance Maladie.²

Traiter les symptômes du rhume des foins

Le plus souvent, le médecin prescrit un **antihistaminique par voie orale** éventuellement complété par un corticoïde par voie nasale, et/ou un collyre antiallergique en cas de conjonctivite allergique associée.

On peut aussi traiter les symptômes de l'allergie avec **des médicaments homéopathiques, sans risque d'interaction médicamenteuse avec un autre traitement, et sans induire de somnolence.**

L'homéopathie, une réponse globale aux allergies

Seule ou en complément des traitements habituels, l'homéopathie **permet un traitement symptomatique** lors des crises ou tout au long de la saison allergique. **Un traitement de fond**, prescrit par un médecin homéopathe, pourra aussi être mis en place pour **prévenir le rhume des foins.**

Dans le cas des allergies, le médecin homéopathe pourra choisir un ou des médicaments homéopathiques :

- parce qu'il agit sur les **symptômes de l'allergie** (éternuement, nez qui coule, nez bouché, larmolement, chatouillement de la gorge...);
- parce qu'il est **fabriqué à partir de pollens allergènes** et peut, dans un traitement de fond, réduire peu à peu la sensibilité aux pollens ;
- parce qu'il est **élaboré à partir d'histamine ou de médiateurs de la réaction allergique** et peut modifier le « terrain » allergique.

Cette prise en charge globale du rhume des foins est spécifique à l'homéopathie.

² <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/allergies/traitement-allergie>

Pour tous

Les médicaments homéopathiques conviennent à **toute la famille**, dont les enfants et les femmes enceintes ou pendant l'allaitement, sous réserve d'un avis médical. Il s'agira donc de demander conseil à son pharmacien, son médecin ou sa sage-femme.



L'homéopathie peut-elle diminuer les réactions allergiques ?

L'homéopathie peut contribuer à **diminuer les réactions allergiques**. Un médecin homéopathe peut agir sur le « terrain » avec un traitement personnalisé, à prendre en général chaque semaine pendant la période d'exposition aux allergènes, mais cela dépend de chaque cas.

Au fil du temps, la fréquence et l'intensité des symptômes pourront diminuer voire être supprimés.

En plus du traitement symptomatique, le médecin traitant pourra suggérer éventuellement de consulter un allergologue pour identifier les allergènes responsables de ou des allergies.

A retenir : chaque malade se voit prescrire un traitement individualisé :

- *un adolescent ayant le nez qui coule + du mal à dormir
= 1 traitement spécifique*
 - *une femme enceinte ayant les yeux qui pleurent + des salves d'éternuements
= 1 traitement spécifique*
-

CONSEILS PRATIQUES ET GESTES SIMPLES AU QUOTIDIEN

Des gestes simples et de bon sens au quotidien peuvent **limiter les manifestations allergiques** : prendre sa douche et se laver les cheveux plutôt le soir, changer ses vêtements chaque jour, pratiquer des lavages de nez au sérum physiologique, ou encore aérer son habitat à la fraîcheur matin.

Enfin, pour limiter les manifestations de la rhinite allergique, il peut être judicieux d'éviter les zones avec des arbres ou des graminées, surtout en cas de temps sec et venteux, et porter un masque facial, des lunettes ou un couvre-chef durant les périodes de pollinisation.



RHINALLERGY DE BOIRON, POUR REAGIR DÈS LES PREMIERS SYMPTOMES

Parmi l'offre des médicaments homéopathiques Boiron, **Rhinallergy®** a été spécialement conçue pour soulager les symptômes des rhinites allergiques transitoires (rhume des foins) et des conjonctivites allergiques transitoires dès les premiers signes, grâce à sa formule qui agit sur chacun des symptômes.

Une formule exclusive

Rhinallergy® est composé de substances actives homéopathiques traditionnellement utilisées dans les symptômes des rhinites allergiques : Allium cepa 5CH, Ambrosia artemisiaefolia 5CH, Euphrasia officinalis 5CH, Histaminum muriaticum 9CH, Sabadilla 5CH, Solidago virga aurea 5CH.



Une solution conçue pour l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans

Rhinallergy® se présente sous forme de comprimés à sucer.

Sucer lentement les comprimés, sans dépasser 6 comprimés par jour (durée maximale du traitement : 1 semaine).

Cesser le traitement dès la disparition des troubles.

Il peut se prendre chez l'enfant de plus de 6 ans et ne provoque pas de somnolence.

Prix public moyen constaté : 5.38 € la boîte de 40 comprimés (source : IQVIA CMA Janvier 2020)

Deux types de médicaments homéopathiques

Les médicaments unitaires (tubes et doses), délivrés par des professionnels de santé, formés à l'homéopathie. Le choix de ce médicament s'établit en fonction du terrain de l'individu et de la façon dont se manifestent ses symptômes (ex : nez qui coule clair ou épais, ...) Ces médicaments sont désignés par leur nom latin comme par exemple Pollens ou Poumon histamine.

Les spécialités homéopathiques, avec indication thérapeutique, associent généralement plusieurs médicaments unitaires. Et elles sont disponibles en pharmacie sans ordonnance pour soulager dès les premiers signes les symptômes aigus.

C'est le cas par exemple de **Rhinallergy®**.