

CAPSULE SANTÉ | No.66 | 2019

TOUT SAVOIR SUR LA RHINITE SAISONNIÈRE (RHUME DES FOINS)

Les changements climatiques que l'on vit allongent la période pendant laquelle les plantes et les arbres produisent du pollen et donc, la période des allergies. Au Québec, 1 personne sur 8 souffre de la rhinite saisonnière, qui est **causée principalement par le pollen de l'herbe à poux**.

Symptômes



- **Aggravation de l'asthme** (si la personne en souffre déjà);
- **Congestion nasale;**
- **Signes de conjonctivite** :- Démangeaisons des yeux;
- Écoulement purulent des yeux;
- Rougeur des yeux;
- Gonflement des paupières;
- Larmolement;
- **Écoulement nasal clair et abondant;**
- **Éternuements à répétition;**
- **Maux de tête;**
- **Picotements et démangeaisons** :
- Nez, gorge, oreilles.

Effets secondaires

Les **effets secondaires** de la rhinite saisonnière affectent aussi la qualité de vie de la personne allergique et de sa famille. Les activités quotidiennes ou sportives, les loisirs et le rendement au travail ou à l'école peuvent ainsi être perturbés par de la **fatigue**, de l'**irritabilité**, des **problèmes de concentration**, des **troubles du sommeil**.

Complications

Des complications dues à une rhinite saisonnière non traitée peuvent aussi apparaître telles que des **sinusites à répétition**, des **symptômes d'asthme allergique** tels que de la toux, de l'essoufflement rapide et une respiration sifflante (chez l'adulte) et des **otites** (chez l'enfant).

Traitement des symptômes

On peut se rincer les voies nasales à l'eau salée ou utiliser des antihistaminiques en vente libre pour soulager les symptômes. Par contre, si vos symptômes persistent et nuisent à votre qualité de vie, s'ils ne sont pas soulagés par les médicaments en vente libre et/ou si vous tolérez mal les effets secondaires des médicaments, il serait avisé de consulter un médecin, qui pourra vous prescrire des antihistaminiques pour limiter les réactions allergiques et du collyre en cas de conjonctivite.

Vous pourriez aussi prendre un rendez-vous chez un allergologue pour effectuer des tests afin d'identifier la source de votre allergie et éventuellement, vous faire désensibiliser si les symptômes sont trop gênants.

Prévention

- Se doucher, se laver les cheveux, se laver les mains et changer de vêtements fréquemment (surtout avant de dormir);
- Éviter d'ouvrir les fenêtres de votre résidence et de votre voiture pendant la journée;
- Limiter les promenades en nature et tout lieu où la concentration de pollen est élevée;
- Éviter de tondre la pelouse ou de ramasser des feuilles mortes;
- Ne pas faire sécher le linge dehors;
- Faire le ménage plus régulièrement;
- Portez des lunettes de soleil à l'extérieur;
- Éliminez l'herbe à poux sur votre terrain;
- Évitez d'aller à l'extérieur lorsque la concentration de pollen est plus élevée, c'est-à-dire entre 7h et 13h, par temps chaud ou sec et/ou lors des journées venteuses. Notez qu'il n'y a pas de pollen dans l'air lorsqu'il pleut;
- Utilisez un système d'air conditionné qui recycle l'air ambiant de votre résidence ou qui comporte un filtre à pollen;
- Évitez le contact avec d'autres irritants, comme la fumée de tabac, les parfums, la pollution de l'air qui peuvent augmenter les symptômes d'allergie.



Outil de prévision des allergies : Sur le site internet de Météomédia au <https://www.meteomedia.com/previsions/pollen/list>.



SE REMETTRE À L'EXERCICE PHYSIQUE APRÈS UNE LONGUE PÉRIODE D'INACTIVITÉ



Taux d'obésité et d'excès de poids chez les adultes canadiens



Essayez de garder à l'esprit que faire du sport est synonyme de bonne santé.

En effet, cela vous aidera à perdre du poids, à améliorer les battements de votre cœur et améliorer votre respiration. Votre sang sera détoxifié, vous éliminerez toutes les toxines de votre corps, vous libérerez les tensions accumulées, vous réduirez votre stress. Vous vous sentirez aussi de meilleure humeur, vous serez plus fort et plus souple, vous dormirez mieux pendant la nuit, etc.

Le premier pas pour se remettre au sport est toujours le plus difficile

Il est souvent très difficile de respecter sa routine d'exercices. Nous arrêtons souvent le sport pour différentes raisons : un bébé, un changement de travail ou une blessure. Elles attendent que toutes les conditions soient réunies pour reprendre leur activité. Si vous n'avez rien fait pendant un long moment, la reprise va être très difficile, et vous aurez certainement l'impression de n'avoir jamais fait d'exercices de votre vie. Une fois que vous vous serez réhabitué à bouger, faire du sport sera de plus en plus agréable. La première semaine d'adaptation est très importante. **Si vous parvenez à accomplir un mois complet de routine, il y a peu de chances que vous abandonniez.**

Des astuces pour vous remettre à faire de l'exercice

Gardez bien à l'esprit vos motivations pour faire du sport

N'oubliez pas de vous fixer des objectifs précis avant même de commencer à pratiquer votre activité physique.

Commencez doucement un exercice

Vos capacités sportives seront bien évidemment différentes et moindres par rapport à la période où vous faisiez de l'exercice. Soyez patient, et n'en exigez pas trop à votre corps. Commencez doucement, puis augmentez petit à petit les charges, les difficultés et les temps.

Soyez réaliste et fixez-vous des objectifs raisonnables

Vous n'allez pas être en pleine forme après les premiers jours de la reprise, car vous n'avez pas fait d'exercice pendant plusieurs mois. Persévérez, et vous vous sentirez mieux. Ne soyez pas trop dur avec vous-même, car faire de l'exercice doit être quelque chose de positif.

Libérez-vous du temps

N'adoptez pas l'excuse du manque de temps pour ne pas faire de sport. En vous organisant bien, vous pouvez faire du sport deux à trois fois par semaine, pendant une heure par jour.

Variez les exercices

Cela vous aidera à être plus motivé, à ne pas vous ennuyer et vous n'aurez pas envie d'abandonner. Optez pour des disciplines qui vous amusent, et que vous aimez. Essayez différentes activités chaque jour ou chaque semaine.

Bien se reposer après l'exercice

Reposez-vous une journée complète après une routine difficile. Si vous êtes malade, il ne faut pas faire de sport. Vous pouvez vous accorder le droit, de temps à autre, de manquer une session d'exercices. Mais toujours à partir du moment où il s'agit de l'exception, et non de la règle.

Cherchez des compagnons pour faire de l'exercice

Faire du sport seul ou en groupe est totalement différent. C'est un excellent moyen de rester motivé en passant bon moment. Faites attention à bien rester concentré si vous optez pour faire de l'exercice en groupe.

Récompensez-vous

À chaque fois que vous atteignez un objectif, récompensez-vous. Cela vous motivera davantage au moment de faire de l'exercice, et vous atteindrez facilement vos objectifs.



Source : Site Améliore ta Santé