

Bien vous soigner

*avec des médicaments
disponibles
sans ordonnance*

juin 2008

RHINITE ET CONJONCTIVITE ALLERGIQUES de l'adulte



Agence française de sécurité sanitaire
des produits de santé

Ce qu'il faut savoir

QU'APPELLE-T-ON ALLERGIE, QU'EST-CE QU'UNE RÉACTION ALLERGIQUE ?

L'allergie est une réaction excessive de notre organisme vis-à-vis de substances qu'il considère, à tort, comme nocives : **les allergènes**. Les allergènes sont les substances déclenchant l'allergie et les troubles qui y sont associés. Les allergènes sont issus de plantes, de poils d'animaux, d'acariens, de moisissures, d'aliments ou sont des substances d'origine professionnelle.

Après des contacts répétés de l'organisme avec l'allergène (surtout dans l'enfance), une réaction allergique se déclenche.

La **réaction allergique** désigne l'ensemble des symptômes apparaissant quelques minutes ou quelques heures après l'exposition aux allergènes.

Cette réaction allergique provoque la libération dans l'organisme de molécules (entre autres l'histamine) qui sont responsables des troubles ressentis. Ces signes sont variables d'une personne à l'autre.

COMMENT RECONNAÎTRE UNE RHINITE ALLERGIQUE, UNE CONJONCTIVITE ALLERGIQUE SAISONNIÈRE OU NON SAISONNIÈRE ?

La **rhinite allergique** se traduit par les symptômes suivants : éternuements successifs, écoulement nasal incolore, obstruction nasale (nez bouché), démangeaisons et picotements du nez. Elle est souvent accompagnée d'irritations des deux yeux (larmoiements, rougeurs), de la gorge et du nez.

On distingue :

- **les rhinites allergiques saisonnières ou rhume des foins (intermittentes)** : elles surviennent chaque année à la même saison, lorsque la concentration des pollens dans l'air augmente. Ces allergies dues aux pollens sont très fréquentes. Elles se manifestent généralement pour la première fois pendant l'adolescence. Elles se répètent chaque année à la même période, en fonction de la présence du ou des pollens responsables. Cependant, un patient n'est pas allergique à tous les pollens, mais à un ou plusieurs d'entre eux seulement.
- **les rhinites allergiques perannuelles ou chroniques (permanentes)**, se manifestent tout au long de l'année et dépendent le plus souvent des allergènes domestiques comme les acariens de la poussière, les moisissures, les animaux domestiques, mais aussi les allergènes professionnels.

La **conjonctivite allergique** se caractérise par des larmoiements, des picotements et des démangeaisons des deux yeux. Les paupières sont souvent rouges, gonflées parfois collées le matin. Les allergènes responsables de conjonctivites allergiques saisonnières sont les pollens ou les herbes et ceux responsables des conjonctivites allergiques chroniques sont les acariens de la poussière, les poils d'animaux, les plumes et certains cosmétiques en contact des paupières et des yeux.

Si vous ressentez ces symptômes pour la première fois, il est important de consulter votre médecin. Il vous confirmera le diagnostic et déterminera notamment la nécessité d'effectuer un bilan allergologique.

Ce qu'il ne faut pas faire

IL NE FAUT **PAS PRENDRE DE VOUS MÊME**
UN TRAITEMENT SI :

- vous ressentez ces **symptômes pour la première fois**,
- vous avez de la **fièvre**, des crachats, des écoulements purulents (jaune) au niveau du nez, des maux de tête ou des douleurs au niveau des os du visage,
- la sensation de nez bouché est très importante et concerne les deux narines simultanément,
- vous êtes **enceinte ou vous allaitez**,
- vous supposez que l'allergie est liée à **vos activités professionnelles**, vous pouvez dans ce cas consulter le médecin du travail.

Chez les enfants, il est absolument nécessaire de consulter un médecin pour écarter un diagnostic d'asthme.

IL NE FAUT **PAS CONTINUER LE TRAITEMENT DE LA RHINITE OU DE LA CONJONCTIVITE ALLERGIQUE**

- en l'absence d'amélioration,
- en cas d'aggravation des symptômes,
- en cas d'apparition :
 - d'autres troubles évoquant un asthme (essoufflement, sifflements dans la poitrine, toux...) dans ce cas un traitement complémentaire est nécessaire,
 - de difficultés à respirer.

Dans tous ces cas demander l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.

Ce que l'on peut faire soi-même

Quelques conseils pratiques permettent d'éviter l'apparition des symptômes :

Si vous connaissez l'allergène suite à un bilan médical, faire disparaître l'allergène (c'est l'éviction) est la mesure de choix pour supprimer ou réduire les symptômes de l'allergie.

Pour les allergènes de la maison, il est indispensable de prendre des mesures pour réduire leur présence:

- le matelas doit être totalement entouré d'une housse plastique anti-acariens ainsi que les oreillers. Le sommier, sauf s'il est en lattes ou en métal, doit être entouré d'un plastique
- toute la literie doit être lavée deux fois par mois, à 60°C si possible
- la chambre doit être aérée et nettoyée régulièrement
- sur le sol, éviter les descentes de lit et les moquettes
- évitez les animaux domestiques, en particulier les chats

Pendant la saison pollinique, il est possible de diminuer l'exposition aux pollens :

- dans votre jardin, diversifiez les plantations en évitant les espèces les plus allergisantes (cyprès, thuyas, bouleaux)
- évitez de tondre vous-même le gazon pendant la saison pollinique
- jardinez de préférence avec des lunettes et un masque de protection
- évitez toute entrée d'air dans la voiture lors de vos déplacements

Hygiène de vie: supprimez ou diminuez fortement votre consommation de tabac.

Les médicaments

Si malgré ces mesures vous ressentez les symptômes d'une rhinite et/ou conjonctivite allergiques, vous pouvez avoir recours à certains médicaments disponibles sans ordonnance.

Il est impératif de **respecter la posologie, la durée du traitement préconisée et de ne jamais prendre un médicament de façon prolongée sans avis médical.**

D'une façon générale, privilégier les spécialités simples (un seul composant).

Le choix d'un médicament doit se faire en fonction des précautions d'emploi propres à chaque famille de médicaments et à la prise éventuelle d'un autre traitement.

Pour ce faire il est important de **toujours lire la notice de votre médicament et de la conserver dans sa boîte d'origine.**

Les antihistaminiques H1

Ils atténuent l'effet de l'histamine, pour une part responsable des symptômes de la rhinite et de la conjonctivite allergique. Les antihistaminiques en pulvérisations nasales sont efficaces spécifiquement sur l'écoulement nasal et les éternuements, les formes collyres sur le larmolement et les démangeaisons.

Certains antihistaminiques H1 sont susceptibles d'entraîner **une somnolence**. Si vous devez conduire un véhicule ou utiliser une machine dangereuse **ne dépassez pas la posologie recommandée et évaluez votre vigilance**. Cette somnolence est **accentuée par la prise de boissons alcoolisées ou de médicament contenant de l'alcool**. Cet effet est d'intensité variable en fonction de la nature de la substance, en effet il existe plusieurs familles d'antihistaminiques.

VOIE ORALE

ANTI-HISTAMINIQUES DITS DE « SECONDE GÉNÉRATION » (MOINS SÉDATIFS)



Molécule

➤ Cétirizine

- **Ne pas utiliser** en cas de maladie grave des reins

ANTI-HISTAMINIQUES CLASSIQUES (SÉDATIFS) :



Ne pas utiliser en cas de glaucome (augmentation de la tension dans l'œil), de difficulté à uriner d'origine prostatique ou autre, en cas de maladie grave du foie ou des reins.

Prudence chez **le sujet âgé** : l'avis d'un professionnel de santé est nécessaire.

Molécules

➤ Alimémazine, Isothipendyl, Mequitazine, Prométhazine

- **Ne pas utiliser** en cas d'antécédent d'agranulocytose (disparition des globules blancs du sang), en cas d'épilepsie. Éviter l'exposition au soleil pendant ce traitement

➤ Bromphéniramine, Dexchlorphéniramine, Histapyrrodine

➤ Buclizine

➤ Carbinoxamine, Mefenidramium (Diphenhydramine)

➤ Triprolidine, Cyproheptadine

VOIE LOCALES

- **Ne pas utiliser** en cas de glaucome, de difficultés à uriner d'origine prostatique ou autre

Pulvérisation nasale

Molécules :

➤ Azélastine

➤ Phényltoxamine + bromure de cethexonium

Avant l'administration d'un médicament par voie nasale, il convient de se moucher pour dégager le nez. Tout flacon entamé sera réservé à un seul patient et pour un seul traitement.

Collyre

Molécules

➤ Brompheniramine + phenylephrine

➤ Se laver soigneusement les mains avant de pratiquer l'instillation du collyre et éviter le contact de l'embout avec l'œil ou les paupières. Privilégier les présentations unidoses.

Pour les présentations multidoses : ne pas conserver le collyre après ouverture au-delà de la date figurant sur la notice ; certains conservateurs peuvent entraîner des irritations locales, lire attentivement la notice.

➤ En cas de traitement simultané par un autre collyre, avertir votre médecin ou votre pharmacien.

La corticothérapie en pulvérisation nasale (cortisone)

Molécule

➤ Béclométasone

Elle est efficace sur tous les symptômes du rhume des foins en diminuant l'inflammation de la muqueuse nasale.

• **Ne pas utiliser en cas :** d'herpès (œil, bouche, nez), d'allergie aux corticoïdes

Il est nécessaire d'avertir votre médecin ou pharmacien :

- si vous prenez déjà un médicament contenant des corticoïdes (quelle que soit la voie d'administration)
- en cas d'obstruction nasale très importante

- en l'absence d'amélioration au bout d'une semaine de traitement
- en cas d'infection, de survenue d'autres maladies, d'intervention chirurgicale programmée ou de survenue d'un traumatisme au niveau du nez en cours de traitement
- La béclométhasone peut induire une réaction positive des tests de contrôle anti-dopage.
- L'efficacité maximale de ce médicament n'est atteinte qu'au bout de 2 à 3 jours et dépend du respect rigoureux de la posologie.
- Avant l'administration d'un médicament par voie nasale, il convient de se moucher pour dégager le nez. Tout flacon entamé doit être réservé à un seul patient et un seul traitement.

Le cromoglycate de sodium et apparentés

Molécules

- Cromoglycate de sodium (collyre et pulvérisation nasale)
Il diminue les symptômes allergiques (écoulement, démangeaisons) en empêchant notamment la libération de l'histamine. Sa durée d'action est brève (4 heures).
- Lodoxamide (collyre)

Collyre

- Se laver soigneusement les mains avant de pratiquer l'instillation du collyre et éviter le contact de l'embout avec l'œil ou les paupières.
- Privilégier les présentations unidoses.
Pour les présentations multidoses : ne pas conserver le collyre après ouverture au-delà de la date figurant sur la notice ; certains conservateurs peuvent entraîner des irritations locales, lire attentivement la notice.

- En cas de traitement simultané avec un autre collyre, avertir votre médecin ou votre pharmacien. Une gêne visuelle passagère peut être ressentie après l'instillation du collyre.

Pulvérisation nasale

- Avant l'administration d'un médicament par voie nasale, il convient de se moucher pour dégager le nez. Lors de la pulvérisation, il faut respirer par la bouche pendant une minute afin que le produit agisse bien au niveau des fosses nasales et non pas au niveau des bronches.
- Tout flacon entamé doit être réservé à un seul patient et pour un seul traitement.

Il existe d'autres traitements d'appoints ou traditionnellement utilisés en cas de rhinite et conjonctivite allergique. Parlez-en à votre pharmacien.

La liste ci-dessus est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.



En savoir plus : www.afssaps.sante.fr