

Les pollens: quelle plaie!

Bon nombre de personnes qui souffrent de rhume des foins ne suivent pas de traitement prophylactique. Mais dès que la saison des pollens commence, les premiers symptômes apparaissent. Et c'est la ruée sur tout ce qui pourrait les soulager. Les droguistes disposent de nombreux produits naturels pour rendre cette période plus supportable.

En cas de rhume des foins, le corps réagit de manière allergique à certains composants protéiques des pollens végétaux. Il se produit alors une réaction d'hypersensibilité (type I) qui se manifeste essentiellement aux yeux et dans les voies respiratoires. Des anticorps IgE sont formés dans les mastocytes, cellules particulièrement abondantes dans les voies respiratoires, pour lier les allergènes. Simultanément, la libération d'histamine augmente afin de combattre les «intrus». Ces deux phénomènes engendrent des symptômes désagréables, comme le gonflement des yeux et des muqueuses nasales, des démangeaisons dans le nez, les oreilles, les yeux et la gorge ainsi que des maux de tête, une photosensibilité accrue et une fatigue inhabituelle.

Définir le profil allergique

Toutes les personnes qui souffrent de rhinite allergique saisonnière ne sont pas sensibles à tous les pollens. Il faut donc commencer par déterminer quelles sont les plantes qui déclenchent ces symptômes désagréables. Pour ce faire, on peut s'adresser à un allergologue qui procédera à un test d'allergie. Un traitement de désensibilisation (appelé aussi hyposensibilisation) permet ensuite d'atténuer les symptômes. Le traitement consiste à injecter des allergènes sous la peau, d'abord en quantité infinitésimale, afin que l'organisme s'habitue progressivement à ces corps étrangers. Le traitement dure des années. Ces dernières années, de nouvelles méthodes, notamment à base de gouttes ou de pastilles à laisser fondre sous la langue, ont également apporté de bons résultats. Récemment, l'Université de Zurich a publié les conclusions d'une étude qui consistait à injecter les allergènes directement dans les ganglions lymphatiques. Selon ses auteurs, cette méthode permettrait d'obtenir des résultats concluants en huit semaines seulement. **Peter Schmid-Grendelmeier**, médecin-chef du service d'allergologie de la clinique dermatologique de l'Hôpital universitaire de Zurich et conseiller de fondation de aha!, le centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme, estime qu'il faudra encore au minimum trois ou quatre ans avant que cette méthode puisse être commercialisée.

Plan B: pour ceux qui ont fait l'impasse sur la prophylaxie

Le test d'allergie est très utile car il permet aux personnes allergiques de prendre des mesures préventives avant même l'arrivée des pollens. Malheureusement, de nombreux allergiques oublient de commencer le traitement prophylactique à temps. La prophylaxie comprend de nombreux remèdes phytothérapeutiques, comme la nigelle et la pétasite, les essences spagyriques, les sels Schüssler et les médicaments homéopathiques (voir l'article «Protection contre les pollens» dans *d-inside* 2/09). Une fois les pollens dans l'air et les symptômes déclarés, le traitement consiste essentiellement à juguler les symptômes. Il existe certes des moyens pour réduire l'exposition aux pollens (voir encadré «Conseils de vente»), mais le traitement principal consiste à atténuer démangeaisons, inflammations et gonflements.

Médecine académique: un choix limité

Un nouveau principe actif, resp. un nouveau domaine d'indication, a été introduit en 2006 dans la liste D. Il s'agit de l'azélastine, un antihistaminique de deuxième génération qui s'utilise spécifiquement pour le traitement de la rhinite allergique saisonnière (rhume des foins) chez les adultes et les enfants dès 12 ans. L'azélastine est un inhibiteur des récepteurs H1 de l'histamine. On la trouve en droguerie sous forme de spray nasal pour le traitement symptomatique de la rhinite allergique saisonnière. Elle s'utilise particulièrement en phase aiguë. Les données issues des études précliniques in vivo et in vitro montrent que l'azélastine inhibe la synthèse ou la libération de médiateurs chimiques connus pour leur implication dans les phases précoces ou tardives des réactions allergiques. Parmi ces médiateurs se trouvent, entre autres, les leucotriènes et l'histamine. Les effets secondaires sédatifs sont très rares. La liste D ne comporte pas d'antihistaminique systémique pour ce domaine thérapeutique.

Dans le groupe des alpha-sympathomimétiques, on peut citer l'éphédrine, la xylométazoline, l'oxymétazoline et la tétryzoline, lesquelles sont essentiellement utilisées sous forme de spray nasal pour leurs propriétés décongestionnantes. En raison de l'effet rebound, elles ne doivent pas être utilisées plus de sept jours d'affilée.

Purement naturel

La palette des médicaments homéopathiques est nettement plus importante. Un traitement de constitution permet certes d'obtenir des effets à plus long terme; néanmoins, l'offre en remèdes complexes est vaste. Et même si certains homéopathes doutent de leur efficacité, ils ont depuis longtemps fait leurs preuves dans la pratique. En fonction des troubles, on peut recourir à des collyres, des sprays pour le nez ou des comprimés. Contrairement aux gouttes et aux sprays utilisés par la médecine académique, la durée d'utilisation ne pose ici aucun problème.

La phytothérapie loue depuis longtemps les vertus de la nigelle. On suppose que l'huile de nigelle, riche en acides gras insaturés (acide linoléique), stimule la synthèse de prostaglandines, ce qui peut avoir un effet régulateur sur les processus inflammatoires. Seule contrainte: le traitement (par voie orale) doit commencer un ou deux mois avant la dissémination des pollens. Le tesalin, principe actif extrait des feuilles de pétasite, semble aussi intéressant. Mais comme le médicament élaboré à partir de ce principe actif est soumis à ordonnance, il n'entre pas en ligne de compte pour les drogueries. On retrouve cependant la pétasite dans certaines essences spagyriques. Mélangée à d'autres plantes, comme le cardiospermum, l'oignon, le jasmin sauvage ou l'aralia. Les essences spagyriques conviennent aussi aux personnes qui ne réagissent pas immédiatement et ne s'inquiètent que lorsque les symptômes deviennent aigus. L'idéal est de compléter le traitement avec un mélange drainant à prendre matin et soir. Enfin, n'oublions pas que les essences spagyriques conviennent aussi aux usages externes. Il suffit alors de les vaporiser directement sur la peau. En l'occurrence sur le buste et la gorge ou sur les points d'acupression correspondants. Autre méthode efficace: appliquer sur les yeux irrités des disques de coton préalablement trempés dans l'eau puis vaporisés d'essences spagyriques.

On a également fait d'excellentes expériences avec le rinçage régulier des voies respiratoires avec des solutions salines. Un spray poudre végétal devrait aussi prévenir la pénétration des pollens gênants. Vaporisé dans les narines, il rendrait les muqueuses nasales quasi «impermeables». Selon aha!, l'efficacité de certains purificateurs d'air, que l'on trouve notamment en droguerie, n'a pas encore été suffisamment démontrée.

Du bon usage

... du spray nasal

Secouer le flacon. Pomper dans le vide jusqu'à l'apparition des premières nébulisations. Pencher légèrement la tête en avant. Pour une bonne répartition dans les sinus, utiliser la main droite pour vaporiser dans la narine gauche et la main gauche pour la

narine droite. Au moment de presser, orienter légèrement le vaporisateur vers l'extérieur. Inspirer légèrement pendant la vaporisation puis expirer par la bouche. Répéter l'opération.

...des gouttes nasales

Pencher la tête en arrière et verser quelques gouttes dans les narines en inspirant simultanément. Pencher ensuite la tête pendant une ou deux minutes vers l'avant et faire de petits mouvements circulaires.

En règle générale:

Avant l'utilisation: se moucher pour éliminer toutes les sécrétions

Après l'utilisation: bien nettoyer l'embout

Pour les produits décongestionnants: bien se moucher cinq minutes après l'administration et ne pas poursuivre le traitement au-delà de sept jours.

...de la douche nasale

Pencher la tête en avant. Pendant la douche, pencher la tête sur le côté et respirer par la bouche. Pencher ensuite la tête en arrière et expirer par les deux narines avant de se moucher. Répéter l'opération avec l'autre narine. Procéder au maximum quatre fois par jour.

...du collyre

Se laver les mains, secouer le flacon, pencher légèrement la tête en arrière, baisser légèrement la paupière inférieure et fixer un point. Instiller quelques gouttes dans la poche conjonctivale, fermer les yeux (ne pas ciller des paupières) et faire tourner doucement le globe oculaire pendant une trentaine de secondes. Répéter l'opération.

Conseils de vente

Prêter attention aux informations polliniques actuelles de la région. Durant les périodes de pollinisation:

- éviter de faire du sport en plein air
- porter des lunettes de soleil avec protection latérale
- n'aérer que pendant les périodes pluvieuses et poser éventuellement des grillages aux fenêtres
- à la campagne, l'activité pollinique est maximale entre 5 et 8 heures du matin; en ville, entre 18 et 24 heures. En tenir compte pour planifier toutes les activités.
- ne pas suspendre la lessive en plein air
- changer tous les jours les draps et taies de lit (surtout les taies d'oreiller)
- se laver les cheveux tous les soirs
- ne pas ranger les vêtements portés dans la chambre à coucher et en changer souvent
- installer un filtre à pollens dans le système d'aération de la voiture
- souligner l'importance de la prophylaxie

Le point sur la situation

Entre 15 et 20 % des Suisses souffrent de rhume des foins (selon aha!, ils n'étaient que 4,8 % en 1958). En général, cette allergie se déclare vers cinq ou six ans. Les symptômes deviennent particulièrement forts entre 15 et 30 ans et diminuent ensuite progressivement après 40 ans. Les origines du rhume des foins ne sont pas encore connues, mais il semblerait que l'hérédité ait un rôle à jouer. Voici quelques règles nutritionnelles à observer chez les nourrissons qui présentent un risque élevé de développer une allergie: allaiter l'enfant pendant les quatre ou six premiers mois – si ce n'est pas possible, utiliser des préparations de substitution au lait maternel partiellement hydrolysées (lait HA) (Les études sur les préparations HA font actuellement l'objet d'une nouvelle analyse. Cette recommandation sera donc peut-être révisée.) Durant la première année, éviter le lait de vache, les œufs de poule, le poisson et le soja. N'introduire les noix dans l'alimentation qu'à partir de la troisième année.

Presque toutes les personnes qui souffrent de rhume des foins ne sont sensibles qu'à six types de pollens: bouleau, aulne, frêne, noisetier (de janvier à avril), graminées (en été) et armoise (en août). Sans oublier l'ambroisie «importée» depuis peu en Suisse. Certaines personnes souffrent également de réactions croisées. Exemple: une personne allergique au pollen de bouleau réagira aussi aux pommes. Un rhume des foins non traité n'est pas anodin: près de 30 % des personnes allergiques présentent à terme une inflammation des bronches, laquelle peut évoluer en asthme allergique. Ce phénomène est aussi appelé «changement d'étage».

Recherche: des nouveautés

On utilise depuis longtemps certains aliments pour atténuer les symptômes du rhume des foins, notamment le miel de la région (à faire saliver dans la bouche). Selon une récente étude de l'Institute of Food Research de Grande-Bretagne, une dose quotidienne de probiotiques (par ex. Lactobacillus casei) peut aussi agir contre la rhinite allergique car elle permettrait de diminuer la formation des IgE, atténuant ainsi principalement les réactions allergiques aux graminées. Une autre étude de l'Institut de médecine préventive et sociale de l'Université de Bâle révèle même que les enfants qui boivent régulièrement du lait de vache directement issu de la ferme seraient moins nombreux que les autres à souffrir de rhume des foins. Les chercheurs n'ont cependant pas encore pu expliquer pourquoi.

Sandra Hallauer / trad: cs

Informations complémentaires

www.ahaswiss.ch

www.pollenundallergie.ch

www.ssai-sgai.ch

www.dermatologie.usz.ch

www.allergiebern.ch