

Allergies respiratoires



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité

Valable pour toute la famille

Les allergies respiratoires, prévention et traitements

Depuis de nombreuses années, l'allergie respiratoire est l'allergie n°1 en France. La cause : Nos modes de vie, de consommation, d'alimentation. Aujourd'hui, 30 % de la population française est touchée par ce type d'allergie. Dans cette fiche, nous ferons le point sur les allergies respiratoires, leurs symptômes, les différents allergènes, comment s'en protéger, comment les diagnostiquer, et les traitements possibles.

Qu'est-ce qu'une allergie respiratoire ?

En premier lieu, l'allergie respiratoire est la conséquence d'un dysfonctionnement de notre système immunitaire qui réagit de façon excessive face à une substance qui se trouve dans l'air et qui est a priori sans danger. Ces substances, appelées allergènes déclenchent différents types d'allergies respiratoires, comme la rhino-conjunctivite allergique ou l'asthme allergique.

Quels sont les symptômes ?

Il existe de nombreux symptômes de l'allergie respiratoire : éternuements à répétition, écoulement nasal, congestion, nez bouché, démangeaisons. En cas de conjonctivite allergique, les yeux sont rouges et piquent. Dans le cas d'un asthme allergique, il s'agira plutôt de difficultés respiratoires comme un essoufflement, des sifflements à la respiration ou une toux sèche. Les allergies respiratoires entraînent aussi fatigue et irritabilité.

Zoom sur les allergènes

L'organisme, sensible aux allergènes, va relâcher des substances chimiques qui vont causer les symptômes. De nombreux allergènes sont responsables des allergies respiratoires, parmi eux : la pollution atmosphérique, les différents types de pollens, le tabac, les acariens, les moisissures, les animaux domestiques.

Comment se protéger des allergènes ?

Divers gestes simples et de bons sens peuvent vous permettre de prévenir les allergies respiratoires. Si vous êtes allergique au pollen, évitez les activités dans votre jardin comme la tonte de la pelouse. N'étendez pas votre linge dehors en période pollinique. Si vous êtes sensible aux acariens, lavez fréquemment vos draps et taies d'oreiller à 60 ° et faites les poussières régulièrement. Enfin, de manière plus générale, aérez bien votre logement chaque jour.



Diagnostic et traitements médicaux

Pour déterminer l'allergène incriminé, il faudra consulter un allergologue. Il vous posera des questions et vous fera des tests cutanés voire sanguins. Les symptômes peuvent être améliorés par des médicaments. Les plus courants sont les antihistaminiques par voie orale, les décongestionnants pour le nez et les sinus, les gouttes pour les yeux, les corticoïdes pour des symptômes plus sévères. Une fois l'allergène identifié, votre médecin pourra vous proposer un traitement spécifique qui est la désensibilisation.

Traitements naturels

Il existe également des traitements naturels pour soulager les symptômes d'une rhinite allergique. L'ortie, en gélules ou fraîche, peut réduire les éternuements ou l'écoulement nasal. L'huile essentielle de camomille est également remède efficace. N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

LES PLUS DE LA

Nous vous rappelons que la MFCF prend en charge à hauteur de 100 % de la BR votre cure thermique qui peut diminuer la fréquence et l'intensité de vos allergies respiratoires.

