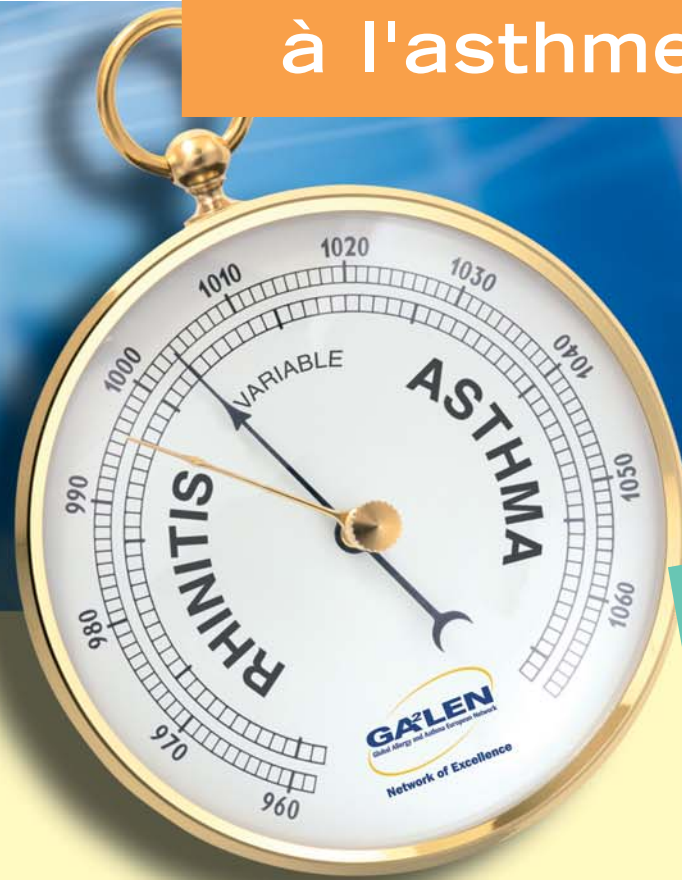


La rhinite mène-t-elle

à l'asthme ?



Version
française

Tout ce que les patients devraient savoir sur le lien entre
la rhinite allergique et l'asthme



Network of Excellence

Pour une meilleure prise en charge des allergies en Europe

L'allergie est la maladie chronique la plus fréquente en Europe et sa fréquence augmente. Aujourd'hui, 80 millions d'adultes européens souffrent d'allergies. A l'horizon 2015 et selon les estimations, un adulte sur deux pourrait souffrir d'au moins une forme d'allergie dont la rhinite allergique, l'asthme, l'eczéma et les allergies alimentaires.

En étroite collaboration avec des sociétés scientifiques et des associations de patients, l'Union européenne s'est engagée à se pencher sur cet important problème de santé publique en soutenant GA²LEN.

GA²LEN est un réseau européen qui rassemble les meilleurs experts, centres de recherche et organisations de patients en Europe. Ce "réseau d'excellence" a pour but de renforcer la qualité de la recherche sur tous les aspects de la maladie et de communiquer rapidement les résultats en vue de réduire l'impact de l'allergie et de l'asthme.

Ce réseau reconnaît la nécessité d'un dialogue permanent entre les chercheurs, les médecins, les patients et les décideurs politiques. Une prévention et un traitement efficaces s'appuient sur une sensibilisation accrue de tous et sur une application rapide des résultats de la recherche dans les pratiques médicales.



www.ga2len.net

Éternuements et sifflements

*“Mon nez est bouché.
J'ai le souffle court.
Y a-t-il un lien ?”*

Souffrez-vous - vous ou des membres de votre famille - de rhinite allergique (également appelée «rhume des foins» quand elle est causée par le pollen) ?

Si oui, nous vous suggérons de lire attentivement cette brochure.

Si vous avez à la fois une rhinite allergique et de l'asthme, le traitement efficace de la rhinite allergique peut aider à mieux contrôler l'asthme.

Toute personne ayant une rhinite allergique risque davantage de développer de l'asthme qu'une personne qui n'en souffre pas.

Les symptômes caractéristiques de la rhinite allergique sont l'éternuement, le nez bouché, le nez qui coule, des démangeaisons et la rougeur des yeux.

Rhinite et asthme peuvent également être d'origine non allergique.



Qu'entend-on par allergie ?

Alors que la majorité de la population s'accommode sans problème d'un contact avec les allergènes de la poussière, du chien, du chat ou de petits animaux, ou encore avec les pollens dans l'air, d'autres personnes vont y réagir par différents symptômes.

Ces personnes sont dites « allergiques ».

La nature et la gravité des symptômes de l'allergie sont variables. Ils constituent une réponse excessive du système immunitaire.

L'enfant passe souvent d'une dermatite atopique à une rhinite allergique et ensuite à l'asthme. Cette évolution, appelée « marche allergique » exige un réel suivi et un traitement adapté.

Rhinite allergique

La rhinite allergique - également appelée rhume des foins quand elle est déclenchée par le pollen - est causée par des allergènes extérieurs (tels que les pollens des plantes ou les moisissures) et des allergènes intérieurs (tels que squames d'animaux, moisissures intérieures ou acariens domestiques) chez des personnes allergiques à ces substances. Les symptômes peuvent être persistants. Dans certains cas, les yeux peuvent également être touchés.

Les symptômes

Éternuements - Avez-vous une rhinite allergique ?

Si vous avez le moindre symptôme indiquant que vous souffrez de rhinite allergique ou d'asthme, parlez-en à votre médecin.

Passez en revue cette liste de questions pour préparer la consultation. Essayez d'en détecter les causes !

■ Les problèmes se manifestent-ils au niveau du nez ?

Posez-vous les questions suivantes.

1. **L'année dernière, avez-vous eu le nez bouché, le nez qui coule, le nez qui chatouille, des éternuements, pendant la journée, ou pendant la nuit avec des troubles du sommeil ?**

- oui
- non

Ces symptômes venaient-ils d'un simple rhume ?

- oui
- non

2. **Quand les symptômes se manifestent-ils ?**

- hiver
- printemps
- été
- automne
- pas de variation - les symptômes sont persistants

3. **Quelle est la durée des symptômes ?**

- Moins de 4 jours par semaine ou moins de 4 semaines par an (intermittents)
- Plus de 4 jours par semaine ou plus de 4 semaines par an (persistants) ?

4. **Ces symptômes limitent-ils vos activités habituelles à la maison, vos loisirs ou votre sommeil ?**

- oui
- non

Si vous avez répondu « oui » à la question 1 ou 4, vous souffrez vraisemblablement de rhinite allergique.



Sifflements - Avez-vous de l'asthme ?

■ Souffrez-vous de sifflements, de souffle court, de toux et d'oppression thoracique ?

Si vous avez un des symptômes suivants: sifflement (son sifflant émis lorsque vous respirez), souffle court, toux, sensation d'oppression dans la poitrine qui peut être angoissante, il se peut que vous ayez également une inflammation allergique (appelée asthme).

Si vous êtes asthmatique, vous contrôlerez plus facilement la maladie si vous apprenez quelles sont les causes de vos symptômes et comment les éviter. Votre médecin vous prescrira des médicaments pour contrôler votre asthme.

Lorsque vos symptômes asthmatiques deviennent plus graves que d'habitude, on parle de crise asthmatique. Pendant une crise, les muscles des voies respiratoires se contractent et ralentissent le passage de l'air.

Avant de commencer tout traitement médicamenteux, il est important que votre médecin pose un diagnostic.

Cette inflammation entraîne une production de mucus plus importante ce qui réduit encore le passage de l'air. Tous ces changements entraînent des difficultés à respirer.

Le contrôle et les soins de votre asthme sont très importants pour votre bien-être.

En dialoguant et en collaborant avec votre médecin, vous apprendrez comment réagir, éviter les éléments déclenchants, prendre les médicaments prescrits par votre médecin et surveiller votre asthme pour intervenir rapidement en cas de signes de crise.

En contrôlant votre asthme au quotidien, vous pouvez prévenir des symptômes graves et mener une vie normale.

L'asthme

L'asthme est une maladie chronique, causée par une inflammation des voies respiratoires.

L'inflammation irrite les muscles des voies respiratoires et entraîne leur contraction, avec un rétrécissement de leur diamètre. Il est dès lors plus difficile de faire entrer et de faire sortir de l'air des poumons. Cela débouche sur des sifflements et des difficultés respiratoires.

L'inflammation provoque également une production accrue de mucosités, ce qui entraîne une toux et gêne encore davantage le passage de l'air.



Symptômes allergiques

Ils varient en fonction de la cause de l'allergie et de la partie du corps où la réaction se manifeste. Au nombre de ces symptômes figurent :

- yeux rouges, larmoyants, démangeaisons
- éternuement, nez bouché, nez qui coule, nez qui chatouille
- gorge serrée (sécrétion de mucus dans la gorge)
- toux
- souffle court
- sifflement
- urticaire (papules cutanées) - éruptions cutanées - eczéma - oedème de quincke

eczéma atopique

L'eczéma est parfois appelé dermatite, ce qui signifie «inflammation de la peau». Il existe différents types d'eczéma et l'eczéma atopique est le plus fréquent.

Le mot «atopique» définit les personnes prédisposées à développer des allergies.

L'eczéma atopique n'est qu'une des manifestations de l'allergie. Les personnes atteintes d'eczéma atopique ont plus de risque de développer d'autres symptômes comme l'asthme et le rhume des foins. En intervenant dès l'apparition de l'eczéma on peut éviter qu'il ne soit suivi d'asthme ou de rhinite.

Les symptômes

■ **Avez-vous le moindre signe d'allergie de la peau (éruptions, urticaire et démangeaisons cutanées) ou en avez-vous souffert dans votre enfance ?**

■ **Les symptômes allergiques interviennent-ils à des moments ou à des endroits précis ?**

■ **D'autres membres de votre famille souffrent-ils d'allergies ?**

En intervenant tôt, lorsqu'un symptôme allergique apparaît dans l'enfance, on peut freiner le développement d'autres allergies et aboutir à une meilleure prise en charge de la rhinite ou de l'asthme. Une prise en charge attentive de la rhinite allergique chez l'enfant et l'adulte peut contribuer à un meilleur contrôle de l'asthme.

Les enfants sont particulièrement vulnérables à la rhinite allergique. Elle touche entre 10 et 20% des jeunes enfants en âge de scolarité et entre 15 et 30% des adolescents. Alors que le début de la cette affection peut débiter entre 3 et 5 ans, l'incidence maximale se retrouve plus tard, ou au début de l'adolescence.

Ne sous-estimez jamais une rhinite allergique !

Tests et traitements

Le diagnostic précis des allergies permettra de choisir le bon traitement. Afin de diagnostiquer une rhinite allergique, votre médecin vous examinera et pratiquera quelques tests.

Vos antécédents médicaux constituent la base du diagnostic de l'allergie. Vous discuterez avec votre médecin de vos symptômes, de votre vécu et de votre expérience.

Examen physique sur différents organes

- **Nez:** pour détecter des muqueuses nasales enflées et des malformations éventuelles.
- **Yeux:** pour vérifier s'ils sont gonflés, larmoyants ou rouges, ou évaluer s'il y a d'autres signes d'allergie à long terme (chroniques).
- **Sinus:** pour détecter tout signe d'infection et toute sensibilité.
- **Bouche:** pour examiner si vous présentez des signes ou des changements physiques résultant d'une respiration exclusive par la bouche.
- **Poitrine et poumons:** pour rechercher tout signe d'infection ou d'asthme.
- **Peau:** pour rechercher tout signe d'allergie comme l'urticaire ou l'eczéma.

Tests

Des tests peuvent être pratiqués en vue de confirmer le diagnostic. Le test allergique comprend un test cutané et un test sanguin afin de déterminer quelle substance (allergène) peut déclencher votre allergie (prick-tests, prises de sang pour mesurer par exemple les IgE spécifiques). Ces tests ne présentent aucun risque et sont indolores.

Traitement

Il existe un large éventail de traitements pour la rhinite allergique. Le diagnostic posé par votre médecin permettra de prescrire le médicament le mieux adapté à vos besoins :

- Médicament administré par la bouche : antihistaminiques, antileukotriènes.
- Médicament à application locale (nez, yeux) : corticoïdes, antihistaminiques, cromones, décongestionnants. Il s'agit généralement de gouttes à mettre dans les yeux ou à pulvériser dans les narines. Elles ont un effet préventif (cromones), anti-allergiques (antihistaminiques) ; anti-inflammatoires (corticoïdes), ou décongestionnant.

- Autre traitement: immunothérapie ou désensibilisation (sous-cutanée, sublinguale). On injecte sous la peau (sous-cutané) ou on dépose régulièrement sous la langue (sublingual) l'extrait de l'allergène auquel on est allergique. Ce traitement sera disponible sous forme de comprimé très prochainement.
- Les mesures d'éviction - lorsque c'est possible - sont également une part très importante du traitement.

Manifestations concomitantes

La rhinite allergique et l'asthme coexistent souvent. En effet, quelque 80% des asthmatiques souffrent d'une forme ou l'autre de rhinite et de 15 à 30% des patients présentant une rhinite allergique ont de l'asthme.

Des études scientifiques ont montré que les patients souffrant des deux affections ont vu diminuer leurs symptômes asthmatiques à la suite d'un traitement efficace de la rhinite allergique.

Thérapies combinées

Dans certains cas, une combinaison de médicaments peut être efficace.



À vous de jouer !

Les mesures d'éviction

L'éviction des allergènes est efficace lorsqu'elle est totale. C'est le cas des allergies polliniques, puisque les patients ne présentent aucun symptôme en dehors de la saison des pollens.

Cependant, la plupart des patients réagissent à plusieurs substances. Par exemple, pour les patients allergiques aux acariens, une éviction totale (ex. lors d'un séjour de plusieurs mois dans une zone montagnaise) fera disparaître leurs allergies aux acariens, mais les symptômes provoqués par d'autres allergènes auxquels ils sont sensibles subsisteront.

- *Des mesures isolées de contrôle des acariens telles que des housses anti-acariens ou le dépoussiérage par le vide sont généralement insuffisantes: c'est un ensemble de mesures qui doivent être prises. L'éviction est efficace si elle est globale. Les associations de patients peuvent vous aider par des conseils pratiques.*
- *Pour les patients avec une sensibilisation avérée et des symptômes d'allergie aux animaux à fourrure gardés à l'intérieur, se séparer de l'animal reste la meilleure solution afin de réduire les allergènes au domicile.*

Vous pouvez contribuer au contrôle de vos allergies !

Afin d'assurer une prise en charge optimale, vous pouvez participer activement à votre traitement en posant des questions, en apprenant davantage sur les causes de votre rhinite et en comprenant les raisons motivant les différentes méthodes de traitement.

Une communication franche est essentielle pour la prise en charge des allergies. Les meilleurs résultats sont obtenus quand les patients et les soignants sont pleinement informés et engagés.

Prévention des allergies

Évitez le tabagisme et toute exposition à la fumée de tabac, en particulier pendant la grossesse. N'exposez pas les enfants à la fumée de tabac. Si vous ne pouvez vous en passer, fumez à l'extérieur.

La qualité de l'air à l'intérieur des maisons, écoles et lieux de travail a une grande importance.

Si possible, nourrissez votre bébé exclusivement au lait maternel jusqu'à 4-6 mois et n'introduisez pas d'autres aliments avant 6 mois.

Éviction de l'allergène

Si vous pouvez identifier le responsable de votre rhinite allergique ou de toute autre allergie, vous pourrez sans doute réduire les symptômes en évitant ou en diminuant le nombre de contacts avec l'allergène.

Parlez-en à votre médecin. Préparez une liste de questions pour ne rien oublier lorsque vous vous trouverez devant lui.



Médicament

Si vous avez reçu une prescription pour un traitement, assurez-vous de comprendre comment et quand utiliser le médicament.

L'efficacité de votre traitement et votre tolérance aux médicaments devraient être évaluées avec votre médecin.

Si votre médecin vous a donné un plan d'urgence, faites-en part à un membre de votre famille ou à un ami qui pourrait vous aider en cas d'urgence. Vous devez tous être prêts à agir rapidement.

Si le médecin vous a prescrit des médicaments à long terme, il faut savoir que même s'ils ne soulagent pas immédiatement les symptômes, il est très important de poursuivre le traitement. Si vous arrêtez de vous-même un traitement prescrit, vous risquez de voir vos symptômes reprendre, voire s'aggraver.

Aidez-vous en prenant des notes

Une fois votre traitement commencé, il peut être très utile de noter les informations suivantes et d'en discuter avec votre médecin pour une nouvelle évaluation :

- les jours où vous oubliez de prendre votre médicament
- les conséquences de cet oubli
- les changements de symptômes
- les effets secondaires du traitement

Rappelez-vous que le respect du traitement est la meilleure manière d'améliorer la gestion de votre maladie !

À vous de jouer !

- Apprenez à connaître votre maladie. Evitez tout ce qui provoque ou aggrave vos symptômes.
- Utilisez correctement le médicament
- Assurez-vous de respecter la posologie (dose et intervalle des prises) du médicament prescrit.
- N'arrêtez pas de prendre votre médicament sans consulter au préalable votre médecin !
- Rappelez-vous que le traitement des maladies allergiques est souvent un traitement à long terme !

Si vous êtes découragé, si vous hésitez sur les mesures à prendre, des associations de patients existent pour vous écouter et répondre à vos questions.



Qualité de vie

La notion de qualité de vie a pour objectif la possibilité de mieux prendre en considération la perception par le patient de son propre état de santé.

Des questionnaires ont été mis au point pour évaluer la qualité de vie des patients, en examinant l'impact des allergies sur leur bien-être. Ils tiennent compte des désagréments subis par les patients à cause de leurs allergies, que ce soit dans leur vie professionnelle/activités scolaires, dans leurs activités sociales ou dans leurs

activités sportives (activités réduites, baisse de concentration, absentéisme scolaire/professionnel, effets secondaires et coût du traitement, etc.). Les effets peuvent varier d'une personne à l'autre.

Le but est de prescrire un traitement qui réduit les désagréments importants provoqués par les allergies et de prévenir le développement de toute complication pour le bien-être du patient.



Contacts

■ GA²LEN Dissemination

AWComm@ga2len.net
www.ga2len.net

■ Contacts nationaux

Belgique

Prévention des Allergies

56, rue de la concorde, 1050 Bruxelles
www.oasis-allergies.org
fpa@oasis-allergies.org

Fonds des Affections Respiratoires (FARES)

Rue de la Concorde 56 - 1050 Bruxelles
www.fares.be
martine.spitaels@fares.be

France

Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL)

Technocentre (Bureau 100)
22 quai Carnot, 92212 Saint-Cloud Cedex,
France
www.afpral.asso.fr
afpral@afpral.asso.fr

Association Asthme & Allergies

3, rue de l'Amiral Hamelin
75116 PARIS
www.asmanet.com
Numéro vert: 0 800 19 20 21

Suisse

aha! Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme

georg.schaeppi@ahaswiss.ch
www.ahaswiss.ch

Les références scientifiques de la brochure sont disponibles sur www.ga2len.net ou, sur simple demande, à l'adresse AWComm@ga2len.net

Photo credits: ccvision.de



Network of Excellence

GA²LEN Dissemination

AWComm@ga2len.net

www.ga2len.net

Cette campagne est menée par GA²LEN et l'EFA (Fédération européenne des Associations de patients allergiques et souffrant de maladies respiratoires - www.efanet.org).

Soutenu par une bourse éducationnelle de Phadia et UCB



Phadia