



HALEON

SAISON  
APRÈS SAISON...

PRENEZ SOIN DE VOTRE  
RESPIRATION

Le climat impacte la santé<sup>1</sup>  
Aidez vos patients à mieux respirer.

#Care4EveryBreath

## Cette brochure destinée aux patients présente les déclencheurs courants d'allergies

et les symptômes les plus fréquents de la rhinite allergique, ainsi que les cas où il est nécessaire de consulter un médecin. Elle aborde également différentes solutions pour prévenir la rhinite allergique.

PRÉSENTÉ PAR

**HALEON**  
healthpartner

**ALLERGIES**  
Brochure d'information patients

# RHINITE ALLERGIQUE

Brochure  
d'information patients



## CONTEXTE

La rhinite allergique est une inflammation du nez causée par des allergies à des substances appelées allergènes.<sup>2</sup> L'impact du changement climatique sur les maladies allergiques est une source de préoccupation croissante. Avec la hausse des températures mondiales et l'évolution des conditions météorologiques, la répartition et l'abondance des pollens allergènes ainsi que la durée des saisons polliniques devraient évoluer, entraînant une exposition accrue aux allergènes et une aggravation des maladies allergiques.<sup>3</sup>



## DÉCLENCHEURS COURANTS D'ALLERGIES<sup>2,4</sup>

- Pollen des arbres, de l'herbe et des mauvaises herbes
- Acariens
- Squames de chat et de chien
- Cafards
- Spores de moisissures
- Poussière de bois, poussière de farine et latex

## SYMPTÔMES COURANTS<sup>2,4</sup>



Démangeaisons  
nasales



Démangeaisons  
nasales



Eternuement



Nez congestionné



Yeux qui coulent



## QUAND CONSULTER UN MÉDECIN<sup>\*4</sup>

- Symptômes s'aggravent malgré le traitement habituel recommandé par votre médecin.
- Vous commencez à ressentir les symptômes d'une crise d'asthme.
- Vos symptômes affectent votre sommeil et votre qualité de vie.
- Vous ne savez pas exactement ce qui cause vos symptômes.
- Vos symptômes restent incontrôlables après 3 à 5 jours de traitement.



## PRÉVENIR LES ALLERGIES<sup>4,5</sup>

1. Réduisez votre exposition à la pollution atmosphérique et au pollen en restant à l'intérieur pendant les alertes de qualité de l'air et les jours de forte concentration de pollen. De nombreuses applications météo populaires disponibles pour iPhone, iPad et appareils Android incluent une section « Prévisions d'allergies » qui suit généralement les niveaux de pollen et les conditions climatiques.
2. Si vous utilisez un climatiseur, veillez à changer le filtre régulièrement (de préférence tous les 1 à 3 mois).
3. Lavez la peau et les vêtements exposés à votre retour de l'extérieur, car le pollen peut se propager sur la peau et les vêtements. Prévenez la formation de moisissures en évitant les environnements intérieurs humides.
4. Si vous voyez ou sentez des moisissures, utilisez des désinfectants pour les éliminer.
5. Utilisez une literie et des housses hypoallergéniques et lavez-les régulièrement.
6. Dépoussiérez avec un chiffon humide et utilisez un aspirateur équipé d'un filtre HEPA.
7. Lavez vos animaux au moins une fois toutes les deux semaines et toilettez-les régulièrement à l'extérieur.
8. Lavez régulièrement le couchage de votre animal et nettoyez les meubles sur lesquels il a séjourné.
9. Interdisez les chambres à coucher aux animaux.
10. Utilisez des protections en tissu occlusives et perméables à l'air pour les oreillers, les matelas et les couettes.
11. Remplacez les tapis par du parquet ou du carrelage. Les tapis non fixés doivent être nettoyés régulièrement et séchés au soleil.
12. Utilisez des rideaux et des stores lavables plutôt que des stores, car ils retiennent la poussière.
13. Retirez les peluches de la chambre.

\* Cette liste n'est pas exhaustive. Veuillez consulter un professionnel de la santé pour tout symptôme grave ou préoccupant.  
1. Adapté de WHO. Climate Change. Oct 2023. Disponible à l'adresse suivante: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>. (Consulté le 10 Septembre 2024.)  
2. AAFA. Nasal Allergies (Rhinitis). Disponible à l'adresse suivante: <https://aafa.org/allergies/allergy-symptoms/rhinitis-nasal-allergy-hayfever/>. Consulté le 3 Juin 2024.  
3. Aguilera J, Ibarra-Mejia G, Johnson M. Editorial: The impact of climate change on allergic disease. Front Allergy. 2023 Oct 19;4:1246899.  
4. NHS. Allergic Rhinitis. Consulté pour la dernière fois le 30 Mai 2022. Disponible à l'adresse suivante: <https://www.nhs.uk/conditions/allergic-rhinitis/>. Consulté le 2 Mai 2024.  
5. American Public Health Association. Climate Change Impacts on Asthma and Allergies. Disponible à l'adresse suivante: [https://www.apha.org/-/media/Files/PDF/topics/climate/Asthma\\_Allergies.pdf](https://www.apha.org/-/media/Files/PDF/topics/climate/Asthma_Allergies.pdf). Consulté le 2 Mai 2024.



Brochure  
d'information patients



#Care4EveryBreath

# RHINITE ALLERGIQUE