

mieux être

POUR UNE VIE SAINE ET INSPIRANTE

FAIRE LE PLEIN EN SOI

Le pouvoir
DES MANTRAS

LA MÉDITATION
par où commencer

Les vertus des
PLANTES ZEN



L'éden du
COSTA RICA

Traiter la dépression
PAR L'ACUPUNCTURE



JACYNTHE RENÉ

BONHEUR ET VITALITÉ

AOÛT 2015

1 #1174 5 955



7 €

Lexis
1991 Boulevard Perignon, suite 202
Chambly QC J3L 4C3



Allergies saisonnières :

DES MOYENS DE S'EN SORTIR

La période estivale est enfin arrivée! Cela indique aussi, pour de nombreuses personnes, d'avoir à supporter les symptômes liés aux allergies respiratoires qui voient le jour au printemps et se poursuivent durant l'été. Heureusement, de nouvelles approches ont fraîchement fait leur arrivée sur le marché!

LES ALLERGIES ET LES SYMPTÔMES

Congestion nasale, éternuements à répétition, difficultés respiratoires (asthme), picotements au niveau des yeux; ce ne sont que quelques-uns des désagréments que vivent les personnes souffrant d'allergies respiratoires. Et le nombre est impressionnant, c'est près d'une personne sur 4 ou 25% des Québécois qui sont dans cette situation. Les allergies respiratoires se présentent sous plusieurs formes; allergies aux acariens (poussière), au pollen (arbres, graminées, herbe à paille) et aux animaux, sont celles qui sont les plus connues. Les allergies saisonnières (au pollen) affecteraient à elles seules 17% des gens de la province.

En plus des différents symptômes que celles-ci peuvent provoquer, il est démontré que les allergies respiratoires peuvent diminuer les performances scolaires, professionnelles et sportives. 50% des personnes affectées présentent des difficultés à s'endormir et 40% des personnes allergiques souffrent d'asthme, une condition qui peut affecter d'autres aspects de la santé au niveau pulmonaire, cardiaque et de santé générale en plus d'être assez dispendieuse à contrôler médicalement.

LES SOLUTIONS

Heureusement, il existe quelques alternatives afin de contrôler les allergies respiratoires.

Voici les solutions les plus répandues:

- **Les antihistaminiques:** il est possible de s'en procurer dans une pharmacie, avec ou sans ordonnance, en sirop ou en comprimés. Les marques les plus connues doivent être prises durant toute la période où l'allergie se manifeste. Ces médicaments agissent en bloquant l'histamine qui elle provoque les symptômes présentés par les allergies.
- **Les corticostéroïdes:** ces médicaments, qu'il est possible de se procurer sous ordonnance uniquement, doivent être pris durant toute la durée de l'allergie. Il est d'ailleurs conseillé de commencer le traitement avant que l'allergie survienne. Ils se présentent sous forme de vaporisateur nasal et visent à diminuer l'inflammation des muqueuses du nez.
- **L'immunothérapie:** elle consiste en l'administration d'une dose déterminée et répétitive, sur une base régulière, de la substance à laquelle la personne est allergique. Cette approche vise à rendre la personne allergique, à un ou plusieurs allergènes, tolérante à ceux-ci, mais en plus, de modifier la façon dont le système immunitaire répond à ces substances. Il est possible de se faire administrer ce traitement de 2 façons:

- **L'immunothérapie par injection:** on injecte sous la peau de petites doses d'allergènes plusieurs semaines avant la période des allergies saisonnières. Cette option nécessite que le patient se rende chez le médecin une fois par semaine pendant 3 à 5 ans.

- **L'immunothérapie sublinguale:** administrée sous forme de gouttes ou de comprimés, on administre une certaine dose d'allergènes qui amène le patient à s'habituer et répondre d'une façon « normale » à ceux-ci plutôt qu'une allergie soit instantanément provoquée, dans la même optique que le vaccin. Même s'il est possible de s'administrer le traitement soi-même chez soi, des visites de contrôle chez le médecin sont suggérées à tous les 4 à 6 mois, pour une durée de 3 à 5 ans.

L'IMMUNOTHÉRAPIE SUBLINGUALE: UNE APPROCHE SIMPLE ET EFFICACE

L'immunothérapie sublinguale est une approche assez récente sur le marché québécois. On la retrouve sous forme de gouttes ou de comprimés placés sous la langue chaque jour pour une durée d'environ 2 minutes. Cette approche, plus facile et moins douloureuse que les injections, peut être administrée aux enfants dès l'âge de 4 ans. « Il est possible de constater des résultats et une meilleure qualité de vie après seulement 3 mois de traitement », explique le Dr Guy Tropper, oto-rhino-laryngologiste (ORL) à la clinique AVANT GARDE Médical, située à Boucherville. « Avant tout récemment, on avait plutôt l'habitude de "vivre" avec nos allergies, de les endurer ou de seulement camoufler les symptômes, notamment par les antihistaminiques et les corticostéroïdes. Nous avons dorénavant accès à une solution efficace et sécuritaire qui offre la possibilité de s'attaquer directement aux allergies et non seulement aux symptômes et c'est une très bonne nouvelle pour les gens qui en souffrent », témoigne Dr Tropper. L'immunothérapie sublinguale s'applique à enrayer l'allergie, mais aussi, à diminuer le risque du développement de nouvelles allergies respiratoires, d'asthme ou autres complications comme la sinusite chronique. « Cela fait plus de 30 ans que l'immunothérapie sublinguale est offerte en Europe et plus de 10 ans chez nos voisins américains et offre un taux de réussite de l'ordre de 70 à 85%. [À considérer: depuis que nous avons commencé à offrir l'immunothérapie sublinguale au Québec, il y a 4 ans, on remarque un engouement qui ne se dément pas!], indique l'ORL.

Bref, les avancées en matière de traitement des allergies sont très positives pour les gens qui éprouvent cette condition. Tout indique aussi l'arrivée de l'immunothérapie bucco-gingivale (iBG), une approche par laquelle le traitement serait administré par voie de dentifrice, une solution encore plus accessible.