

**PHARMACIE**  
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA™



# Allergies saisonnières

[pharmacy.express-scripts.ca/fr](https://pharmacy.express-scripts.ca/fr)

# Que sont les allergies?

Une allergie se produit lorsque votre système immunitaire réagit excessivement à une substance courante dans votre environnement, comme le pollen, les squames animales ou la poussière. Les allergies peuvent également être causées par certains aliments et médicaments, ainsi que par des piqûres d'insectes.



## Symptômes d'allergie

- Éternuements
- Yeux qui piquent, yeux rouges et larmoyants
- Gorge qui gratte ou qui pique
- Sensation de pression sur les joues et sur le front
- Oreilles qui se bouchent et se débouchent
- Nez qui coule
- Nez qui pique
- Maux de tête
- Congestion

## Prévention

- Essayez d'éviter l'exposition aux allergènes auxquels vous êtes sensibles.
- Si vous êtes allergique au pollen, gardez les portes et les fenêtres fermées, et vérifiez la densité pollinique dans l'air avant de sortir.
- Si vous êtes allergique aux squames animales, votre meilleur choix est de donner votre animal. Si cela est impossible, ne laissez pas votre animal entrer dans votre chambre à coucher et empêchez-le de grimper sur les meubles. Débarrassez-vous de la litière ou placez-la dans un endroit qui n'est pas relié à l'approvisionnement en air du reste de la maison.

## Traitement des allergies

### Médicaments en vente libre

Un traitement est recommandé généralement lorsque vous avez essayé d'éviter les allergènes et que vous ne vous sentez pas mieux, ou lorsque vos allergies nuisent à vos activités quotidiennes. **Consultez toujours votre pharmacien avant d'acheter des médicaments en vente libre pour vous assurer que le médicament est sécuritaire et qu'il vous convient.**

Les antihistaminiques peuvent être pris pour soulager les symptômes d'une rhinite aiguë. Les antihistaminiques de première génération, comme Benadryl, ont une durée d'action courte et causent de la somnolence. Les antihistaminiques de deuxième génération, comme Aerius (desloratadine), Claritin (loratadine) et Reactine (cétirizine), ont une durée d'action prolongée.

Nom du produit	Dose pour adulte	Effets secondaires
<b>Reactine (cétirizine)</b>	5 à 10 mg par jour	Peut causer de la somnolence chez certaines personnes lorsque les doses sont plus élevées.
<b>Claritin (loratadine)</b>	10 mg par jour	Effets secondaires minimes, peut entraîner des maux de tête.
<b>Aerius (desloratadine)</b>	5 mg par jour	Effets secondaires minimes, peut entraîner des maux de tête.
<b>Benadryl (diphénhydramine)</b>	25 mg à 50 mg toutes les 6 à 8 heures (dose maximale quotidienne de 300 mg)	Somnolence marquée, bouche sèche, yeux secs.

## Médicaments d'ordonnance

Votre médecin pourrait vous recommander des médicaments d'ordonnance pour soulager vos symptômes une fois que vous avez utilisé les médicaments en vente libre et qu'ils n'ont donné aucun résultat. Parlez à votre pharmacien ou à un autre professionnel de la santé pour savoir comment vous pouvez mieux gérer vos symptômes.

### Signes d'un problème – Quand consulter un médecin?

- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous êtes étourdi et avez la tête légère – ce sont des signes de chute de tension artérielle.
- Lorsque l'enfant a moins de deux ans.
- Vous ne constatez aucune amélioration de votre état après deux semaines, par suite de l'utilisation d'antihistaminiques en vente libre.
- Vous ignorez ce qui cause vos allergies.

### Conseils

- Si vous êtes allergique au pollen, essayez de demeurer à l'intérieur lorsque la densité pollinique est élevée.
- Prenez une douche après les activités extérieures, particulièrement durant la saison des allergies lorsque la densité pollinique est élevée.
- Lavez la literie à l'eau chaude une fois par semaine.
- Gardez les fenêtres fermées pour empêcher le pollen de pénétrer dans la maison.
- Gardez vos auto-injecteurs avec vous en tout temps.
- Gardez les animaux hors de votre chambre à coucher et empêchez-les de grimper sur les meubles.

*Avis de non-responsabilité : Les renseignements contenus dans cette page ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre pharmacien ni de votre médecin. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.*

Références (en anglais seulement) :

1. Common seasonal allergy triggers. American College of Allergy, Asthma & Immunology. <http://acaai.org/allergies/types/seasonal>. Accédé le 19 janvier 2016.
2. Kerr M. Seasonal allergies. Healthline. <http://www.healthline.com/health/allergies/seasonal-allergies>. Publié le 10 février 2014. Accédé le 19 janvier 2016.
3. Stoppler MC. Hay fever. MedicineNet. [http://www.medicinenet.com/hay\\_fever/page4.htm](http://www.medicinenet.com/hay_fever/page4.htm). Mis à jour le 18 août 2015. Accédé le 19 janvier 2016.