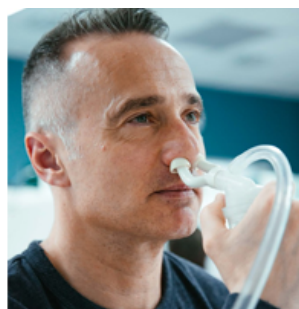


Communiqué de presse – 6 avril 2020

Les allergies saisonnières sont de retour, même confinés !

Les conseils de prévention d'Hubert Bigot, médecin ORL – Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc



Comme l'a constaté le Réseau National de Surveillance Aérobiologique, le printemps a fait son retour ce week-end. Dès dimanche, les températures ont affiché des valeurs dignes d'un mois de mai ! Les pollens sont de sortie et gênent fortement les allergiques ! Les plus redoutables sont les pollens de bouleau responsables d'un risque d'allergie très élevé en Ile-de-France, élevé dans de nombreux départements au nord d'une ligne Bordeaux-Grenoble et moyen sur le reste du pays. Malheureusement pour les allergiques, les conditions printanières devraient durer avec un soleil assez généreux qui devrait briller très largement sur la majeure partie du pays cette semaine ce qui favorisera les fortes concentrations de pollens de bouleau dans l'air.

Pour limiter les effets de ces allergies en période de confinement, voici les cinq conseils d'Hubert Bigot, médecin ORL aux Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc (Haute-Savoie). Il est disponible pour d'éventuelles interviews.

Même confinés les pollens pénètrent partout

Et oui ! Votre maison ou votre appartement respirent, même si vous, vous étouffez, enfermés depuis des jours. Par conséquent, les pollens arrivent jusqu'à vous. Bien moins qu'à l'extérieur, mais assez pour perturber votre respiration nasale et bronchique.

Conseil 1 : aérer au bon moment

Pour limiter l'entrée des pollens, ne laissez pas les fenêtres ouvertes trop longtemps. Aérez de préférence s'il fait froid ou s'il pleut. Fermez bien en cas de vent.

Conseil 2 : ne pas prendre de corticoïde sauf cas particuliers

Les médicaments antihistaminiques sont conseillés. Vous pouvez les poursuivre ou vous les faire prescrire à distance par votre médecin.

Les médicaments locaux contiennent souvent un corticoïde. Ces composés sont déconseillés en période d'épidémie virale Covid-19. En effet ils ont l'inconvénient de risquer une baisse des défenses immunitaires. En revanche, les personnes qui sont traitées en continu par des corticoïdes en comprimés ne doivent surtout pas les stopper. Dans votre nez, vous pouvez vous faire prescrire un antihistaminique sans corticoïdes, par exemple Allergodil, et Opticron en collyre si besoin.

Les médicaments bronchiques inhalés sont à poursuivre avec l'accord de votre médecin traitant.

Conseil 3 : laver son nez

Lavez votre nez ! En cas d'atteinte par le Covid-19, le lavage du nez provoque une dissémination du virus. Faites ce lavage avec des précautions d'hygiène stricte pour préserver les personnes de votre entourage.

Les effets du lavage du nez :

- Lorsque vous lavez votre nez avec une solution d'eau salée bicarbonatée, elle le débarrasse des croûtes et autres débris.
- L'eau salée chasse les liquides des muqueuses gonflées de votre nez, ce qui le décongestionne et améliore le passage de l'air.
- Cela permet non seulement de rendre la respiration plus facile, mais également d'élargir les orifices des sinus, ce qui améliore leur drainage et leur ventilation.
- Des études montrent que cette solution d'eau salée concentrée, et de Bicarbonate, améliore le fonctionnement nasal et accélère l'élimination du mucus.

Conseil 4 : la recette d'eau salée hypertonique des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc

Laver soigneusement, puis rincer un récipient en verre d'environ 1 litre. Le remplir avec de l'eau du robinet ou d'une bouteille d'eau minérale. Inutile de la faire bouillir. Ajouter 2 à 3 grosses cuillères à café de gros sel de cuisine. Ne pas utiliser du sel de table, qui peut comporter des additifs indésirables. Ajouter une grosse cuillerée à café de bicarbonate de soude.

Remuer ou secouer la solution avant chaque usage. La conserver à la température de la pièce. Chaque semaine, jeter ce qui reste et refaire une nouvelle solution.

Si le mélange paraît trop fort, utiliser moins de sel : essayer avec 1,5 ou 2 cuillères à café de sel. Chez l'enfant, il est préférable de commencer avec une solution moins concentrée, puis d'augmenter progressivement jusqu'à 2 ou 3 cuillères si l'enfant accepte.

Conseil 5 : lavage du nez, mode d'emploi

Lavages de nez, 1 à 3 fois par jour.

- Utiliser une poire à lavage d'oreille, une seringue de 20 ml ou un Rhinohorn. Verser un peu de la solution d'eau salée dans un récipient propre.
- On peut la réchauffer à la température du corps dans un four à micro-ondes. S'assurer avant usage qu'elle n'est pas trop chaude, et remplir la poire ou la seringue avec le contenu du récipient.
- Ne pas puiser directement dans le récipient de réserve, afin de ne pas contaminer le reste de la solution.
- Se tenir au-dessus d'un lavabo ou dans la douche, et injecter la solution dans chaque narine. Diriger le jet horizontalement, vers l'arrière de la tête et non vers son sommet.
- Recrachter ce qui arrive dans la bouche, il n'est toutefois pas grave d'en avaler un peu.
- Certains patients signalent une légère sensation de brûlure au cours des premières instillations, disparaissant le plus souvent en quelques jours.
- Pour les jeunes enfants, on peut utiliser un flacon nébuliseur du commerce comme ceux qui sont utilisés pour des pulvérisations de corticoïdes, en effectuant plusieurs pulvérisations dans chaque fosse nasale, sur l'enfant assis ou debout, mais pas allongé.
- Au cours d'un traitement par corticoïdes locaux, type Béconase ou Nasalide, il faut toujours faire un lavage nasal à l'eau salée avant l'instillation du corticoïde car ces produits agissent mieux lorsqu'ils sont pulvérisés sur une muqueuse propre et décongestionnée par l'eau salée, ce qui leur permet de pénétrer plus profondément dans le nez et les sinus.

A propos

Au pied du Mont Blanc, au cœur de la Haute-Savoie, les Thermes de Saint-Gervais sont spécialisés dans le traitement des voies respiratoires et des muqueuses bucco-linguales et aussi des affections dermatologiques, des grands brûlés et des cicatrices.

thermes-saint-gervais.com