



## Un banal rhume des foins

Nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir de symptômes de la pollinose dus à certains pollens de graminées, d'herbacées (ambroisie, armoise, plantain...) d'arbres (bouleau, frêne, platane...) ou lié aux acariens, qui engendrent rhinite, conjonctivite, asthme..., le tout surajouter par la pollution.

Le seul remède est de consulter son médecin. Un simple rhume des foins qui peut rendre bien malade si l'on ne prend pas le traitement approprié ! Comme toute allergie, il ne faut pas laisser s'installer le malaise sous peine d'infection.

Vous pouvez anticiper l'arrivée des pollens et consulter régulièrement des sites d'informations (ci-dessous) ou bien vous lancer dans l'aromathérapie, avec modération bien sûr. Reste une autre solution : la désensibilisation (ou immunothérapie allergénique), une méthode malheureusement pas définitive mais qui dure quelques années tout de même.



Côté prise en charge, la Sécurité Sociale maintient le remboursement de la désensibilisation, même si le Ministère des Solidarités et de la Santé examine actuellement la possibilité de le baisser à hauteur de 15 % pour les traitements par voie sublinguale (vs 65% aujourd'hui) et un déremboursement complet pour les traitements par voie injectable. Cinq associations d'allergologues ont alors publié un communiqué commun dénonçant une « *véritable catastrophe pour les patients et un recul inédit dans l'accès aux soins* ». Une mutuelle reste indispensable.

**Pour en savoir plus :**

le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) :  
<http://www.pollens.fr/accueil.php>

Santé Magazine : <https://www.santemagazine.fr/sante/fiche-maladie/allergie-au-pollen-pollinose-177493>

Météo France : <http://www.meteofrance.fr/prevoir-le-temps/meteo-et-sante/pollens-et-allergies>

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) : <https://www.anses.fr/fr/glossaire/667>

Ministère de la Solidarité et de la Santé : <http://solidarites-sante.gouv.fr/metiers-et-concours/les-metiers-du-travail-social/article/validation-des-acquis-de-l-experience>

Guide des huiles essentielles en aromathérapie :  
<https://www.compagnie-des-sens.fr/huiles-essentielles/>

Les allergies : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/allergies>

Association Française pour la prévention des allergies : <https://allergies.afpral.fr/>

La pollinose d'automne : <http://www.medisite.fr/allergies-definition-rhume-des-foins-quest-ce-que-la-pollinose-dautomne.1373756.524016.html>

Société Française d'allergologie : <http://sfa.lesallergies.fr/>

