

## Le mot de la fin

Avec le printemps qui revient, comme bon nombre d'entre nous, nous avons envie d'un peu de renouveau. N'hésitez pas à nous faire un retour par mail ou via l'accueil pour nous dire ce que vous en avez pensé.

Et voilà notre 10<sup>e</sup> gazette qui se termine. En 3 ans d'existence, notre gazette aura déjà brassé quelques sujets et partagé pas mal d'infos. Nous sommes toujours étonnés de voir l'intérêt qu'elle peut susciter et c'est pourquoi nous essayons, sans cesse, de vous proposer de nouvelles choses.

Nous espérons que les nouvelles rubriques vous auront plu. N'hésitez pas à nous faire un petit retour ou des suggestions par retour de mail ou via l'accueil.

Suite dans la prochaine édition ...



## Sommaire

Edito .....	3
Quoi de neuf à la MSP .....	4
Les allergies saisonnières .....	11
Un examen à la loupe : la radiographie .....	16
La minute infi : la brûlure .....	20
Interviews es MSPiens .....	22
Le mot de la fin .....	28

Montagne ou mer ? Montagne

Vacances, farniente ou aventure ? Aventure

Chien ou chat ? Chat

Ville ou campagne ? Campagne

Matin ou soir ? Matin

Pizza ou hamburger ? Pizza

Neige ou pluie ? Neige

Brocoli ou choux de Bruxelles ? Choux de Bruxelles

Viande ou fromage ? Fromage

Pompier ou policier ? Pompier

Noël ou Halloween ? Halloween

Film romantique ou dramatique ? Dramatique

Camping ou hôtel ? Camping

Bronzette ou trempette ? Trempette

Une heure plus tôt ou une heure plus tard ? Une heure plus tôt

Parler toutes les langues du monde ou parler avec les animaux ? Parler avec les animaux.

Parler comme Maître Yoda ou Dark Vador ? Dark Vador

Petit à petit, l'oiseau fait son nid.

Quel objet se trouve obligatoirement dans ta valise lors de tes voyages ?

Un livre.

Quel est ton endroit préféré (pays, région, etc.) dans le monde ?

L'Islande, terre de feu et de glace, entourée d'eau, où les légendes des vikings s'entendent encore au coin des rochers.

Si tu avais l'occasion de dîner avec une personnalité historique, qui choisirais-tu ?

Gandhi, sans hésitation.

Si tu étais un animal, lequel serais-tu ?

Un canard, un animal paisible qui barbote dans l'eau, peut courir et sait voler pour voyager.

Il y a 20 ans, de quel groupe ou chanteur étais-tu fan ?

U2, le groupe de mon adolescence !

Qu'as-tu fait avec ton premier salaire ?

J'ai invité ma maman au restaurant.

Quel a été le pire/meilleur conseil qu'on t'ait donné ?

Le pire : qu'il fallait que j'arrête d'étudier. Le meilleur : oser me faire confiance.

Et sinon tu es ...

Plutôt :

Thé ou café ? Thé

Chères lectrices,

Chers lecteurs,

Pour cette nouvelle édition de la gazette du Moulin à Vent, nous avons eu envie de vous proposer un peu de nouveauté. Ainsi, vous pourrez découvrir deux nouvelles rubriques. La première vous expliquera en détail un examen médical que vous pourriez devoir passer tels que la radiographie, le scanner ou encore l'IRM. La seconde rubrique s'appelle « la minute infi ». Nos infirmières nous rappellent les gestes clés à réaliser dans le cadre d'accidents domestiques ou de petits bobos du quotidien.

Bien évidemment, les anciens articles clés de la gazette seront toujours présents, tels que le développement d'un sujet choisi selon la période de l'année.

Bonne lecture !

## Quoi de neuf à la MSP

Hééé quoi de neuf, Docteur ? Et ben, comme d'hab' il s'en passe des choses à la maison de santé. Plusieurs projets ont vu le jour, ou sont en cours de création. On vous fait un topo tout de suite.



### « Corps – cœur – esprit »

Un nouveau projet dont le but est le **bien-être physique et mental** est en train de voir le jour. Depuis longtemps en couveuse, ce projet de santé communautaire peut enfin être mis pieds ! Nous souhaitons qu'il se pérennise et puisse vous être proposé de manière hebdomadaire.

Nous vous proposons **un temps de pause et de restauration pour le corps, le cœur et l'esprit** au sein de la Maison Médicale.

Il s'agit de pratiquer des exercices corporels doux dans l'attention à la respiration, à soi et aux autres, comme on le peut.

La séance alterne des temps de « pause », d'étirements, de mouvements et de la relaxation.

Cet ensemble de pratiques a un effet bénéfique pour les différents systèmes du corps qui peut ainsi (re-) trouver une circulation harmonieuse de son énergie : un équilibre entre dynamisme et détente.

Parler toutes les langues du monde ou parler avec les animaux ? parler avec les animaux

Parler comme Maître Yoda ou Dark Vador ? comme Maître Yoda 😊

Et continuons maintenant avec notre jeune médecin traitant : Richard Duport.

Comment expliquerais-tu ton métier à un enfant ?



Mon métier s'appelle médecin généraliste, ou médecin traitant, ou encore médecin de famille. Un médecin, c'est quelqu'un chez qui on peut aller quand on n'est pas bien : quand on est malade, ou quand on s'est blessé, ou quand on a de la souffrance.

Il y a plein de médecins différents : certains s'occupent du cœur et d'autres des pieds. Certains sont spécialisés pour les enfants, d'autres pour les personnes âgées. Le médecin de famille, on dit qu'il est généraliste parce qu'il n'est pas spécialisé, il connaît un peu de tout. Et en plus, c'est le médecin qui nous connaît le mieux, parce que c'est le premier qu'on va voir quand on a besoin d'un médecin.

Si tu n'étais pas médecin, quel métier aurais-tu fait ?

Si je n'étais pas médecin, je serais chanteur. Parfois on ne sait pas comment dire les choses et je trouve qu'en les chantant, ça devient possible.

Quel est la devise qui représente ta vie ?

Quel a été le pire/meilleur conseil qu'on t'ait donné ?

Le meilleur conseil ; croire en ses rêves !

Valentine, dis-nous en plus, tu es plutôt :

Thé ou café ? Alors le choix facile. Thé, je déteste le café !

Montagne ou mer ? La mer !

Vacances, farniente ou aventure ? Aventure

Chien ou chat ? Chien

Ville ou campagne ? Campagne

Matin ou soir ? Soir

Pizza ou hamburger ? Hamburger

Neige ou pluie ? Neige

Brocoli ou choux de Bruxelles ? les deux !

Viande ou fromage ? Fromage

Pompier ou policier ? Policier

Noël ou Halloween ? Halloween

Film romantique ou dramatique ? Film dramatique

Camping ou hôtel ? Hôtel

Bronzette ou trempette ? Les deux 😊

Une heure plus tôt ou une heure plus tard ? une heure plus tôt

La pratique est accessible à tous et s'adresse d'abord à des adultes.



La première séance se déroulera les jeudis entre 12h et 13h, à la MSP. Venez en tenue vestimentaire souple, avec de bonnes chaussettes et de quoi vous couvrir (un petit chandail). Un tapis de yoga ou un plaid sera utile pour la relaxation, de même

qu'un petit coussin, si vous voulez.

Nous vous demandons de vous inscrire préalablement au secrétariat.

Bienvenue à tous les curieux prêts à jouer le jeu !

### « Alors on mange »

Autre idée, autre projet, voici « Alors on mange ». L'équipe créatrice du projet est fière de vous expliquer tout ça.



Bonjour à toutes et à tous,

Anouk (infirmière), Charlotte (médecin généraliste) et François (kinésithérapeute) ont décidé de mettre en place un nouveau projet de santé communautaire axé sur l'alimentation.

Le projet s'intitule : « **Alors on mange ...** ».

Notre idée est de balayer différents sujets : « alors on mange... Végétarien », « alors on mange... Sain », « alors on mange... Enceinte », « alors on mange ... Antidiabétique », « Alors on mange... Circuit court », etc.

### Pourquoi la nutrition ?

Nous sommes convaincus au sein de la maison de santé qu'une alimentation saine peut nous maintenir en bonne santé et que l'alimentation a toute sa place dans l'approche globale d'un patient. Nous souhaitons donc vous sensibiliser sur ce sujet si important à nos yeux. En effet, la citation d'Hippocrate nous parle : « Que ton aliment soit ton médicament ! ».

Plusieurs objectifs nous motivent à initier ce projet :

- Rendre votre rapport à l'alimentation positif ;
- Déconstruire les fausses idées liées à l'alimentation ;
- Vous réconciliez avec certains aliments ;
- Vous faire découvrir de nouvelles saveurs, de nouveaux aliments ;
- Vous aidez à apprendre à vous faire plaisir en cuisinant/mangeant.

### Comment cela va être mis en pratique ?

Nous allons utiliser un maximum de réseau pour toucher un maximum de patient : des infos flash sous forme de « le saviez-vous » via Facebook, des fiches informatives via notre site web, des ateliers ou activités en groupe, des idées de recette via les gazettes, etc. Nous débordons

### Quel est ton endroit préféré (pays, région, etc.) dans le monde ?

Pour le moment en tout cas, mon pays préféré, c'est l'Espagne. Depuis toute petite je visite ce pays et les gens sont vraiment d'une gentillesse incroyable. Avec en bonus des petits coins sympas ! Mais j'ai tellement d'autres pays à découvrir.

### Si tu devais écrire une autobiographie, quel en serait le titre ?

La vie d'une Valentine. Haha 😊 pas très original.

### Si tu avais l'occasion de dîner avec une personnalité historique, qui choisirais-tu ?

Marilyne Monroe, ce personnage emblématique des années 40 !

### Quel est le voyage que tu as réalisé et dont tu es le plus fière ?

Mon voyage en Croatie, voyage coup de cœur !

### Si tu étais un animal, lequel serais-tu ?

Je serai un Ara bleu, pour voler et être libre dans la jungle 😊

### Il y a 20 ans, de quel groupe ou chanteur étais-tu fan ?

De Lorie, j'ai honte, mais il y a 20 ans j'avais que 3 ans haha 😊

### Qu'as-tu fait avec ton premier salaire ?

Mon premier salaire est tombé dans la période de Noël, alors j'ai fait plaisir à toute ma famille pour Noël 😊



## Interviews des MSPiens



Commençons cet interview par notre dernière arrivée au sein de la maison de santé : Valentine.

Comment expliquerais-tu ton métier à un enfant ?

Je suis le noyau de la MSP je relaie les messages des patients vers les médecins et des médecins vers les patients, je m'occupe aussi de fixer des rendez-vous pour que les médecins aident les patients à se sentir mieux.

Si tu n'étais pas accueillante, quel métier aurais-tu fait ?

Je pense que je serais vétérinaire, j'adore les animaux et les soigner aurait été un rêve pour moi 😊

Si tu étais un personnage de dessin animé ou de films, lequel serais-tu et pourquoi ?

Je serai la fée clochette, munie de ma baguette magique, je réglerais tous les soucis !

Quelle est la devise qui représente ta vie ?

Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur, concentre ton esprit sur le moment présent !

Quel objet se trouve obligatoirement dans ta valise lors de tes voyages ?

Mon téléphone, pour prendre de super photo souvenir !

d'idées, d'enthousiasme et nous avons hâte de mettre ça en pratique avec vous.

Nous aimerions privilégier des sujets qui vous parlent. Pour ce faire, vous trouverez une boîte à idées dans la salle d'attente. Celle-ci a pour but de récolter vos envies, vos attentes, vos idées sur ce thème si vaste.

À quand le début du projet ?

Notre première proposition est un atelier : « **Alors on mange... L'apéro** ». L'été arrive, et les longues soirées en bonne compagnie sont à nos portes. Nous souhaitons donc vous convier à cet atelier qui nous permettra, en plus d'une première prise de contact, de vous révéler les trucs et astuces pour mettre en place un apéro sain, nutritif et savoureux. Cet événement aura lieu dans le courant du mois de juin, nous vous communiquerons les détails prochainement.

Vous voulez en apprendre davantage sur la nutrition, vous ne parvenez pas à identifier les bonnes des mauvaises informations, vous avez envie de prendre votre santé en main, notre projet est fait pour vous !

À très bientôt !

L'équipe « Alors on mange... »



## « Le café papote »



Enfin, nous avons tous déjà vu les affiches du café papote. Maintenant que le projet est bien lancé, voici une petite explication du projet.

Le **café papote** a débuté fin décembre 2022. C'est un rendez-vous mensuel et gratuit. L'occasion de partager, échanger, discuter, écouter, rigoler et surtout...se

rencontrer autour d'un café !

Il nous semblait primordial, en étant acteur de première ligne de soins, de pouvoir créer un lieu ouvert. Lors des précédents ateliers, nous avons eu l'occasion d'échanger sur les choses qui vous tenaient à cœur, les activités que vous aimeriez faire tout en partageant un goûter de Noël.



Nous avons préparé une salade de fruits à déguster ensemble et pour l'arrivée du printemps, nous nous sommes rendus au jardin partagé de Bouge avec la piste de créer un groupe de jardiniers confirmés et débutants

qui souhaiteraient « papotager ». Tout le monde est le bienvenu pour partager un chouette moment, échanger de bons plans et des sorties à faire dans la région.

## Que faire ?

Il est essentiel de refroidir rapidement la peau en faisant couler de manière continue et pendant minimum 15 minutes de l'eau froide (15 à 20°C). Cette règle d'or s'applique pour tous les types de brûlures.

En appliquant cette méthode de *cooling*, la température à l'intérieur de la peau va diminuer, ce qui permet de limiter la brûlure. La température de l'eau ne doit pas descendre sous les 15°C. Un froid excessif augmenterait la douleur et risquerait de faire baisser la température corporelle globale.

Si des vêtements collent à la brûlure, surtout, ne tirer pas dessus. Faites couler de l'eau à travers les vêtements et rendez-vous ensuite chez un médecin.

Pour des plaies superficielles de types 1, voire 2<sup>e</sup> degré, après avoir refroidi avec de l'eau froide vous pouvez appliquer une pommade désinfectante spécifique au traitement des brûlures. Demandez conseil à votre pharmacien, car il existe un grand nombre de crèmes. Couvrez ensuite la plaie avec une compresse et un pansement ou une bande stérile.

Attention, il faut toujours consulter un médecin en cas de brûlure étendue ou profonde ou lorsque la brûlure touche des zones plus sensibles : visages, cou, mains, pieds, articulations ou parties génitales.





## La minute infi

### La brûlure

La brûlure est une destruction de la peau par un agent thermique.

Il existe 3 classifications de brûlures :

Elles sont classées selon la gravité et la profondeur de la brûlure.

1. Brûlure au 1<sup>er</sup> degré : seule la couche superficielle de la peau est touchée, c'est-à-dire l'épiderme. La peau est rouge, douloureuse et gonflée. Il n'y a pas de cloques. Il peut s'agir, par exemple, d'un coup de soleil.



2. Brûlure au 2<sup>e</sup> degré : brûlure plus profonde, elle touche la couche inférieure de la peau, c'est-à-dire le derme. La peau est rouge, gonflée et douloureuse. De petites cloques apparaissent ensuite.



3. Brûlure au 3<sup>e</sup> degré : Toutes les couches de la peau sont touchées par la brûlure, y compris les tissus sous-jacents. La peau restante devient blanche, noire ou semble carbonisée. Il n'y a plus de sensation douloureuse, car les terminaisons nerveuses de la zone brûlée ont été détruites.



Envie de nous rejoindre, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à l'adresse : [info@msp-moulinavent.be](mailto:info@msp-moulinavent.be) ou nous contacter au 081/253.120 afin de vous transmettre les prochaines dates de rencontre.



### **« Atelier sur les protections hygiéniques réutilisables - Jeudi 25 mai 2023 »**

Les protections hygiéniques réutilisables, cela vous parle-t-il ?

Nous vous invitons à un atelier consacré à ce sujet qui aura lieu dans nos locaux le jeudi 25 mai 2023 à 20h.

#### **INFOS PRATIQUES - Atelier « Les protections hygiéniques réutilisables »**

**Lieu ?** MSP Moulin à Vent, 316/103 Chaussée de Louvain à 5004 Bouge.

**Quand ?** Jeudi 25/05/2023, de 20h à 22h.

**Inscription ?** Obligatoire au 081 25 31 20 ou [info@msp-moulinavent.be](mailto:info@msp-moulinavent.be). Nombre de places limité.

Objectif de l'atelier ? Permettre aux personnes concernées de découvrir et/ou d'en apprendre davantage sur ces alternatives aux protections hygiéniques jetables. Notez également qu'en fin d'atelier, l'équipement de votre choix vous sera offert.

Info à noter : la Ville de Namur octroie aux citoyennes namuroises une prime communale destinée à encourager l'utilisation de protections hygiéniques

réutilisables. Montant de la prime : 50% du montant total des factures d'achat avec un maximum de 50€ (plusieurs factures d'achat cumulables). Plus d'infos : <https://www.namur.be/fr/mairie/environnement/gestion-dechets/demarches/prime-a-2019achat-de-protections-hygiéniques>



#### Indications :

- Recherche de pathologies pulmonaires
- Recherche de fractures
- Analyse des articulations et de la colonne vertébrale
- Recherche de calculs rénaux ou urinaires.

#### Contre-indications :

- Grossesse
- Allaitement

passer les rayonnements. La plaque est donc fortement bombardée par les rayons.

### Déroulement :

La radiographie est un examen qui ne dure que quelques minutes et qui est pratiqué par un radiologue. Cette personne est un médecin spécialiste des imageries médicales.

Le jour de votre radio, vous êtes accueilli généralement par une infirmière. Elle prendra le temps de vérifier votre identité ainsi que la prescription médicale. Si besoin, elle peut répondre aux questions que vous vous posez.

Elle vous fera ensuite, entrer dans une cabine afin de vous dévêtir. Les objets métalliques, lunettes et dentiers doivent être enlevés afin qu'il ne gêne pas les images de la radio et faussent ainsi, l'interprétation du radiologue.

Par après, vous serez installé entre la source de rayons X et la plaque photosensible. Votre position dépendra de la radio à faire et de la région à étudier, mais vous pourrez être installé debout, couché ou assis. Le temps de la prise d'image, il est important de rester le plus immobile possible. Il est possible que le radiologue vous demande de ne plus respirer pendant quelques secondes (par exemple pour une radio des poumons) ou de changer de position. En effet, il est parfois important d'avoir plusieurs radios d'un même site, mais sous différents profils.

Une fois terminée, l'infirmière vous raccompagnera à la cabine pour vous que vous puissiez vous rhabiller. Une fois analysés par le radiologue, les résultats seront envoyés au médecin prescripteur.

## Les allergies saisonnières

Le printemps est à nos portes. C'est le retour des fleurs, des oiseaux qui chantent et des balades dans les champs. En bref, un vrai plaisir ! Mais ce plaisir peut devenir un enfer pour les personnes souffrant de rhinite allergique, aussi appelée rhume des foins. Pour eux, c'est le retour des yeux qui grattent, du nez qui coule et de la toux.



En Belgique, Sciensano estime que 10% des Belges sont allergiques aux pollens d'arbres tels que le bouleau, l'aulne ou le noisetier et 18% seraient sensibles aux pollens

de graminées. Toujours chez nous, le bouleau, l'armoise et les graminées sont les principales plantes à pollen allergisantes.

### Qu'est-ce que c'est ?

Une allergie, en général, est un dérèglement du système immunitaire qui perçoit des substances qui sont inoffensives, comme un danger pour le corps. La réaction variera selon le type d'allergène, mais aussi selon la sensibilité de la personne.

Entre janvier et septembre, les arbres, les graminées et les plantes herbacées libèrent des grains de pollen dans l'air. Ce pollen permet la reproduction des espèces végétales. Malheureusement pour les personnes allergiques, ce même pollen va aller irriter leurs voies respiratoires et leurs yeux.

La réaction allergique va être déclenchée lorsque l'allergène va entrer en contact avec les voies respiratoires et les yeux. Le système immunitaire d'une personne sensible va alors réagir de manière excessive et libérera de l'histamine, qui va provoquer les symptômes que nous découvrirons un peu plus loin.

### Quels sont les symptômes ?

Les symptômes se manifestent essentiellement au niveau de la sphère ORL et respiratoire. Ainsi, une personne allergique au pollen pourra présenter les symptômes suivants :

→ Symptômes nasaux : éternuement, nez bouché, écoulement nasal ;

→ Symptômes ophtalmiques : démangeaison et/ou picotement oculaire, larmoiement ;

→ Symptômes respiratoires : toux, encombrement, majoration de l'asthme pour les personnes asthmatiques.

L'allergie aux pollens est une maladie bénigne et sans gravité. Toutefois, en cas de forte allergie, certaines complications handicapantes peuvent survenir dans le quotidien :

- Diminution de la productivité au travail
- Trouble de la concentration chez l'enfant
- Spasmes des bronches
- Asthmes
- Fatigue et trouble du sommeil



Depuis, la technique et les appareils n'ont cessé d'évoluer et de se perfectionner dans le but de diminuer au maximum la dose délivrer de rayons X tout en gardant une qualité optimale d'image.

### Qu'est-ce que c'est ?



La radiographie consiste à prendre une photo de l'intérieur du corps grâce aux rayons X dans un but de diagnostic. La plupart du temps, il s'agit essentiellement de faire une radio des os, articulations, poumons, thorax ou abdomens.

La technique est simple, le corps va être traversé par ces rayons, qui vont être absorbés par les tissus et les organes. Ensuite, le rayonnement va s'incruster une plaque photosensible qui, une fois développée, donnera un cliché de radiographie.

Tous les organes n'ont pas le même contraste sur le cliché :

- Les os : absorbent énormément les rayons X, ils apparaissent donc en blanc ;
- Les tissus mous (muscles, peau, nerfs, etc.) apparaissent en gris ;
- L'air et les organes aériques (exemple : les alvéoles pulmonaires) sont de couleur noire. Ils laissent facilement

## Un examen à la loupe

Pour ce premier article de notre nouvelle rubrique, nous vous proposons un examen utilisé très souvent :

### La radiographie :

#### Rappel historique :

La radiographie est une technique qui a été inventée par W.K. Röntgen. Il découvre en 1895 le rayon X alors qu'il étudie les rayons cathodiques. Pour étudier ce rayonnement, il place plusieurs objets à travers : du papier, du verre, du plomb ou encore du platine. Il remarque que ce rayon est très pénétrant, mais qu'il est également possible de l'imprimer comme une photographie (sur une plaque photographique de l'époque). Il réalise alors la première radiographie de l'histoire en prenant une radio de la main de son épouse, Bertha. Afin de faire avancer rapidement la médecine, le physicien allemand ne déposera pas de brevet pour sa découverte. Ainsi, rapidement, les premiers services d'imagerie médicale ouvrent dans le courant de l'année 1896. Mr Röntgen recevra d'ailleurs, le prix Nobel de Physique en 1901 pour sa découverte. Jusque dans les années 1920, la radio se développera considérablement, mais pas seulement en médecine. On rencontre la radiographie dans les foires ou encore dans les magasins de chaussures. Plus tard, lorsqu'on se rend compte de la dangerosité de la surexposition à ces rayons, la technique sera conservée pour le domaine médical dans un but de diagnostic ou thérapeutique.



## Comment savoir si je suis allergique au pollen ?

Les allergies saisonnières, mais les allergies, souvent, ont une prédisposition génétique. Ainsi, si l'un de vos parents est allergique, vous avez plus de risque de développer une allergie également.

Il existe deux procédés pour savoir dépister les allergies :



1. Prick test : il consiste à placer un (ou plusieurs) allergène au contact de la peau, et de le faire pénétrer légèrement. Si allergie il y a, la réaction est immédiate. Une tache rouge, appelée érythème, apparaît. Plus celui-ci est important, plus l'allergie est forte. Attention, il est important de garder à l'esprit que c'est un test de sensibilisation. On y mesure la sensibilité allergique. On peut être sensible à un allergène, mais ne pas développer de symptôme.
2. La prise de sang : elle va doser les anticorps spécifiques à un allergène présent dans le sang. Souvent, ce sont ceux qui ne peuvent pas être identifiés via des tests cutanés.

Les deux tests sont complémentaires, car le test cutané va permettre de déterminer à quel allergène notre corps est sensible et la prise de sang va pouvoir évaluer l'intensité de l'allergie en fonction du nombre d'anticorps présent.

## Quand commence la saison allergique ?

Il existe deux périodes distinguées dans la saison pollinique. De janvier à avril, nous retrouvons le pollen d'arbre dans l'air. Vient ensuite la saison des plantes



herbacées qui commence en mai pour se finir en septembre.

Il est important de savoir que l'intensité et la durée de la saison pollinique varient chaque année selon la météo. Ainsi, si nous avons un printemps fort pluvieux, les personnes souffrant de rhume des foins ne seront pas trop dérangées, car la pluie colle le pollen au sol. Au contraire une saison bien ensoleillée et venteuse peut devenir un calvaire. On peut alors retrouver plusieurs milliers de grains de pollen par m<sup>3</sup> d'air.

### Que puis-je faire pour limiter mon allergie ?

Il est important de savoir à quel type de pollen vous êtes sensible. Ainsi vous pourrez identifier la période durant laquelle vous risquez de le rencontrer et vous pourrez mettre en place quelques mesures de préventions pour limiter la réaction de votre corps.

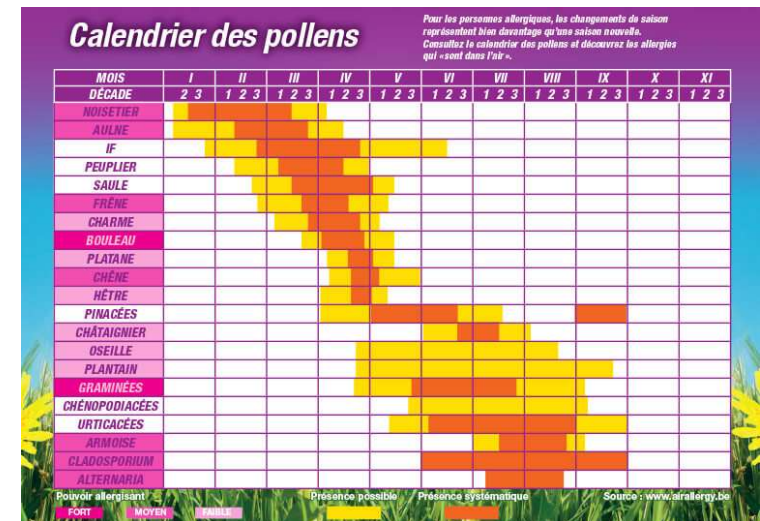
Les mesures de prévention sont les suivantes :

- Ne pas faire sécher son linge dehors ;
- Se rincer les cheveux tous les soirs avant d'aller dormir pour éliminer le pollen collé sur les cheveux ;
- Aérer la maison le matin avant 8h ou le soir après 20h afin d'éviter la période où la concentration est la plus importante dans l'air ;
- Évitez les efforts et les activités en plein air ;
- Garder les fenêtres de la voiture fermées lors des déplacements ;
- Éviter de tondre la pelouse.

### Quel traitement médicamenteux est possible ?

Il existe deux types de traitements possibles.

1. Le traitement des symptômes par médicaments :
  - Avec des antihistaminiques : ils vont bloquer l'action de l'histamine et diminuer tous les symptômes que nous avons développés plus haut.
  - Avec des corticoïdes : ils vont être utilisés localement essentiellement, comme les sprays nasaux.
2. La désensibilisation : Il s'agit d'injecter des doses croissantes d'allergène, pour rendre le patient plus tolérant vis-à-vis de l'allergène. Cette technique peut



s'étaler sur plusieurs années et doit être réalisée par un médecin.

Vous avez encore des questions ? N'hésitez pas à revenir vers nous 😊