

Les allergies saisonnières

Herbe à poux, rhume ou fièvre des foins, Ambrosia, rhinite... Voilà autant de termes qui sont directement associés aux allergies saisonnières, ce mal qui touche entre 25% à 35% de la population canadienne. Le mois d'août est à nos portes, bonjour les effets du pollen. À vos mouchoirs.

Herbe à poux ou herbe à puces?

Plusieurs personnes ont tendance à confondre l'herbe à puce et l'herbe à poux. La première élit généralement domicile dans les secteurs boisés, et est dotée de petits fruits pâles. Elle provoque une réaction allergique et des démangeaisons au toucher, de façon presque instantanée.

La seconde, plus urbaine et totalement inoffensive au toucher, a davantage tendance à pousser en bordure des routes, des voies ferrées ou des trottoirs. Ses longues tiges poilues sont ornementées de feuilles qui tirent vers le gris. À la fin du mois de juillet, la floraison éclate et le pollen s'évapore dans l'air en des milliers de particules que nous respirons... et qui sont responsables des symptômes d'allergies saisonnières. La chaleur, l'humidité et le vent contribuent à la propagation du pollen dans l'air. Chez nous, l'herbe à poux est l'une des plantes qui produit le plus de pollen.



La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Les symptômes

Les symptômes associés aux allergies saisonnières perdurent entre cinq et six semaines, entre le mois d'août et les premières gelées d'automne. La durée est un excellent indicateur pour savoir s'il s'agit d'allergies saisonnières ou d'un simple rhume. Le nez, les yeux, la gorge et la bouche sont des zones très propices aux réactions allergiques. Le pollen, lorsqu'il y pénètre, provoque une réponse du système immunitaire, qui tend à produire des anticorps pour se protéger. S'ensuivent éternuements et écoulements nasaux, larmoiements, démangeaisons et maux de tête, entre autres.

En atteignant les bronches, les muscles se contractent et rendent difficile le passage de l'air, d'où les problèmes respiratoires qui peuvent également en découler. Un contact continu des bronches avec le pollen peut même, chez certaines personnes, déclencher de l'asthme et ainsi une toux tenace en matinée et en durant la nuit. Ce problème devient particulièrement préoccupant lorsque c'est un enfant qui est en cause. Généralement, les allergies se déclarent avant l'âge de dix ans, mais il peut aussi arriver que certains adultes développent soudainement une réaction à l'endroit des grains de pollen.

Dans votre environnement immédiat, le meilleur moyen de diminuer les effets des allergies saisonnières est bien sûr de voir à l'entretien de votre terrain et d'arracher les plants avant la floraison. Cela ne règle toutefois pas le problème en entier!

Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

Les solutions

La chiropratique peut vous aider à réduire les désagréments causés par l'herbe à poux. L'ajustement chiropratique contribue à augmenter votre force immunitaire et à réduire votre réaction aux allergènes tout en améliorant la bonne circulation des informations dans tout le système neuro-musculo-squelettique. De plus, des soins chiropratiques ciblés au niveau des vertèbres cervicales et dorsales favorisent un meilleur fonctionnement du système nerveux relié au sinus et au système respiratoire. Enfin, des techniques de tissus mous et de points de pression peuvent soulager les symptômes de congestion nasale liés aux allergies.

Au quotidien, consommer une grande quantité d'eau peut vous aider à réduire vos crises. Si vous êtes très allergique, sachez que des vacances au bord de la mer vous seront beaucoup plus bénéfiques qu'un séjour en pleine campagne. Si vous le pouvez, dotez-vous d'une unité d'air climatisé et fermez les fenêtres lors des journées de grand vent ou de grande chaleur. Privilégiez les aliments à forte teneur en oméga-3, et évitez de pendre vos vêtements sur la corde à linge lorsque l'indice de pollen est élevé.

Saviez-vous que les allergies saisonnières...

- ... sont responsables de 500 000 jours de repos au lit?
- ... sont à l'origine de 400 000 jours d'absence scolaire et professionnelle?
- ... causent plus de ravage au Québec que dans les autres provinces canadiennes?