



La cloche a sonné, l'école est finie, il est temps de sortir sandales, maillots de bains et crèmes solaires. Pour que l'été garde un parfum de vacances et d'insouciance, il faut s'y préparer à l'avance...

Les Laboratoires MSD - Chibret vous invitent à rester bien informés et bien équipés pour passer d'excellentes vacances !



il faut y penser...

Respirer en été dans la nature, en ville, à l'hôtel ou en avion...

Le printemps a pris fin, et pourtant, des pollens tardifs sont encore présents dans l'atmosphère jusqu'à la rentrée, parfois associés à d'autres facteurs déclenchants d'asthme et d'allergie comme les moisissures. Il est donc possible que ce "mauvais rhume" qui a tendance à traîner pendant vos vacances soit en fait une allergie. Les allergènes présents dans l'air en été sont :

- Certains pollens (ambroisie, armoise, plantain) : ce sont en général des "mauvaises herbes" présentes en bordure de route, ou sur des terrains non cultivés.
- Certaines moisissures présentes dans l'air surtout en période chaude et humide; elles peuvent provoquer les mêmes symptômes qu'un rhume des foins entre Juin et Septembre.
- Les acariens sont moins abondants en été qu'en hiver, mais ils peuvent se trouver dans une maison de vacances restée fermée toute l'année, ou une literie ancienne, et provoquer des symptômes graves.

En été, les voies respiratoires, comme la peau, sont aussi exposées aux irritants qui aggravent les allergies :

- Les "pics de chaleur" s'accompagnent souvent de pics de pollution qui irritent le nez, les yeux, et les bronches peuvent provoquer ou aggraver l'asthme.

- Les principaux gaz polluants (ozone, dioxyde d'azote, dioxyde de soufre) augmentent la sensibilité aux infections et aux allergènes. C'est pourquoi ils peuvent être nocifs chez les personnes fragiles, notamment les allergiques, les sujets âgés et les enfants.
- De plus, la pollution, en particulier par les particules de diesel, peut augmenter le pouvoir allergisant des pollens et les rendre plus "agressifs".
- La climatisation (ou l'air pressurisé en avion) expose à un air froid et sec, qui peut entraîner des crises d'asthme.

Oublier les soucis, le travail, les horaires... mais pas son traitement !

L'été peut se révéler une saison "à risque" exposant les asthmatiques à de nombreux facteurs déclenchants. C'est pourquoi il est important de respecter son traitement y compris pendant les vacances. Parlez-en avec votre médecin, qui vous aidera à faire la part des choses, mais n'arrêtez pas tout seul votre traitement.

- L'amélioration de l'asthme dépend de la régularité de prise de votre traitement. L'abandon ou l'oubli des médicaments peut être à l'origine de crises parfois sévères. En pratique, ne faites pas rimer "vacances" avec "urgences"...
- En colo, batailles d'oreillers avec les copains et activité physique plus intense que d'habitude imposent de penser au traitement de fond, et à la trousse d'urgence en cas de crise. Vérifiez bien la nature des activités proposées : attention aux visites de fermes ou à l'équitation en cas d'allergie aux animaux.



il faut le savoir...

Un tatouage au henné qui peut laisser de mauvais souvenirs...

Ne succombez pas aux charmes de l'orient quand il s'agit de tatouage au henné ! Des produits chimiques sont souvent ajoutés au henné naturel pour que la couleur fixe plus vite, et pour raccourcir le temps de pose (normalement de 45 minutes). Or, ils peuvent s'avérer très nocifs chez une personne allergique, et provoquer eczéma, cicatrice, voire œdème de Quincke (gonflement de la

gorge qui peut aller jusqu'à l'étouffement). De plus, la sensibilisation à ces produits à la suite d'un tatouage peut persister très longtemps, et se manifester lors du contact avec d'autres produits chimiques répandus contenus dans le caoutchouc, la coloration des cheveux, les colorants pour tissus. **Sachez résister à la tentation !**





il faut le savoir... (suite...)



Fruits d'été : les allergiques ne peuvent pas tous croquer la pomme...

L'allergie est la réaction déclenchée par le contact avec des substances étrangères allergisantes spécifiques (pollen, poils d'animaux). En pratique, on est souvent allergique à une "famille" de plantes dont les pollens se ressemblent. **Le rhume des foins peut parfois être associé à des réactions allergiques survenant lors de la consommation de certains fruits** (irritation de la bouche, démangeaisons dans la gorge).

→ L'allergie aux pommes et autres fruits de la même famille (pêche, poire, abricot, prune, cerise) est fréquente chez les personnes allergiques au pollen de bouleau. Ces fruits peuvent toutefois être consommés cuits, la substance allergénique étant détruite par la chaleur.

Si la cueillette est bonne, faites donc des confitures !

→ Certains aliments (type persil, céleri, carotte, fenouil) peuvent provoquer des réactions d'allergie croisée chez les personnes sensibilisées à certains pollens, en particulier l'armoise. Ces allergènes disparaissent à la cuisson. **Gare aux salades d'été...**

Il y a le ciel, le soleil... et le sport

Tout le monde le dit : pour rester en forme, faites du sport ! C'est vrai, à condition de tenir compte de son état de santé. Il arrive que l'asthme soit déclenché par l'effort, mais on peut le prévenir à l'aide de médicaments très efficaces. Si bien qu'aujourd'hui, il n'y a pas de raison de se priver de sport quand on est asthmatique. A condition bien sûr de tenir compte de ses allergies : éviter de courir au milieu des champs en cas d'allergie aux pollens de graminées, ou de pratiquer de l'équitation en raison du risque important d'allergie aux chevaux. En général les efforts interrompus (tennis, volley par exemple) sont mieux tolérés que les efforts d'endurance. La natation est recommandée ; en revanche, la plongée sous marine avec bouteille est interdite aux asthmatiques.

Enfin, quel que soit votre choix, n'oubliez ni l'échauffement avant l'effort, ni le traitement de crise à portée de main.



il faut agir !

Pollens, pollution, climat : s'informer à l'avance !

En matière d'allergie respiratoire, savoir utiliser les médias pour s'informer fait presque partie du traitement ! N'hésitez pas à chercher sur internet, à écouter la radio et à lire les journaux pour vous renseigner avant le départ, et bien sûr parlez-en avec votre médecin qui vous renseignera et vous aidera à faire le tri !

→ **Pour les pollens et les moisissures** : le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) peut vous renseigner sur les risques polliniques en France. Il propose également des liens avec ses partenaires internationaux. Vous pourrez ainsi être informés sur les risques de pollens dans différents pays, et sur la présence de moisissures dans l'air.

→ **Les informations concernant la pollution** sont accessibles sur divers médias, les données sont fournies par des agences locales ayant en général un accès internet (ou sur le site de météo France).

Pour plus d'informations, visitez le site :



→ **La météorologie peut être utile** non seulement pour prévoir les vêtements à emporter dans la valise, mais aussi les allergies à prévenir, que le temps soit chaud et sec (risque de pollens accru) ou chaud et humide (risque de moisissures).

Voyager en toute sécurité, ça concerne aussi son traitement.

La nouvelle réglementation concernant les voyages en avion autorise le transport de liquide en cabine dans un flacon de 100 ml au maximum, contenu dans un sac en plastique transparent. A l'exception des médicaments nécessaires pendant le vol (et des aliments pour bébé) sous réserve d'une prescription médicale.

Outre les médicaments nécessaires pour la durée du séjour dans votre valise, **prévoyez tous les traitements de fond et de crise utiles pour la durée du voyage** (et même un jour de plus) avec l'ordonnance correspondante dans votre bagage en cabine. Les valises peuvent se perdre ! Demandez à votre médecin de préciser le nom international du produit (la DCI) qui vous permettra de vous le procurer à l'étranger en cas de besoin.