

Gérer au mieux son allergie respiratoire

Les conseils du Pr Denis Charpin, Chef du service de pneumologie-allergologie de l'Hôpital Nord à Marseille

Il faut d'abord que celle-ci soit diagnostiquée - le plus tôt est le mieux - et qu'un traitement soit mis en place. L'allergologue pourra, grâce aux tests effectués sur la peau, parfois complétés par une prise de sang, évaluer quels sont les allergènes (acariens, poils d'animaux, pollens) à l'origine des troubles du patient. Il convient ensuite de se faire suivre régulièrement afin que le traitement soit toujours le plus adapté à la maladie allergique qui peut évoluer.

Bien suivre son traitement est essentiel. Le prendre correctement aussi. Il existe des écoles de l'asthme et des allergies qui dispensent une éducation thérapeutique : mieux comprendre sa maladie, connaître les

mécanismes d'action des médicaments, leur bonne utilisation, contrôler son environnement, savoir que faire en cas d'aggravation...

Agir sur son environnement est primordial. Il faut tout d'abord repérer et éliminer les allergènes en cause, et aussi éviter les facteurs aggravants de la maladie allergique (tabac, activité physique pendant un pic de pollution...). Pour contrôler au mieux l'environnement : aérez votre logement 15 minutes, 2 fois par jour, dépoussiérez avec un chiffon humide, privilégiez un aspirateur à filtre HEPA (Haute Efficacité sur les Particules Aériennes), recherchez la cause de l'excès d'humidité s'il s'avère qu'il y a des moisissures au domicile.

