

## Qu'est-ce qui cause les allergies saisonnières et la rhinite allergique ?

- Les allergènes courants sont le pollen, les acariens, les moisissures et les squames d'animaux.
- Les allergies saisonnières sont causées par le pollen et se manifestent généralement au printemps et en automne.

## Gérer les symptômes d'allergie :

### Réduire l'exposition au pollen

- Consultez les conditions polliniques locales (nombre de pollens) sur votre réseau météo
- Lorsque le nombre de pollens est modéré/élevé, essayez de réduire le temps que vous passez à l'extérieur, en exposition au pollen
- Essayez de garder les fenêtres fermées quand le taux de pollen est le plus élevé (4h - 10h du matin)
- En cas d'exposition, changez de vêtements, prenez une douche (lavez-vous les cheveux) et utilisez des solutions salines pour le nez



### Réduire l'exposition aux allergènes intérieurs

- Utilisez des couvre-lits imperméables aux acariens de la poussière
- Lavez la literie à l'eau chaude une fois par semaine
- Réduisez l'humidité intérieure
- Essayez d'éviter l'exposition aux tapis, aux meubles rembourrés et aux jouets en peluche

## Médicaments pour gérer les symptômes d'allergie pendant la grossesse et l'allaitement :



### Solutions et vaporisateurs salins nasaux :

- Aident à dégager les voies nasales
- Peuvent être utilisés pendant la grossesse

### Corticostéroïdes en vaporisation nasale :

- Contrôlent l'inflammation nasale
- Agissent localement et atteignent la circulation sanguine en petites quantités
- Lorsqu'ils sont utilisés conformément aux instructions, ceux contenant du budésonide, du ciclesonide, de la fluticasone, du mométasone ne devraient pas causer de préjudice

### Antihistaminiques :

- Aident à soulager le nez qui coule, les éternuements et les démangeaisons
- Les études n'indiquent pas de préoccupations
- Les antihistaminiques de deuxième génération tels que la loratadine (Claritin®) et la cétirizine (Reactine®) sont généralement préférés

## Injections contre les allergies

L'immunothérapie allergénique (ITA) consiste à exposer intentionnellement une personne allergique à des doses de plus en plus fortes d'un allergène pour qu'elle y renforce sa tolérance.

**Initiation :** Il n'est PAS recommandé de commencer l'ITA pendant la grossesse

**Continuation :** Il n'est pas recommandé d'augmenter les doses d'ITA pendant la grossesse

**Maintenance :** Peut continuer, parfois à des doses réduites

Pour plus d'informations, visitez <https://firstexposure.ca/allergies-saisonnières-ou-rhinite-allergique-pendant-la-grossesse-et-l'allaitement/> ou scannez le code QR.



**Cette information ne remplace pas les soins médicaux et les conseils de votre prestataire de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour toute question que vous pourriez avoir.**

NOUS SUIVRE

