

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

La **rhinoconjunctivite** est une inflammation du nez (et des sinus) et de la conjonctive, membrane qui recouvre l'œil. On parle de rhinoconjunctivite quand le nez et les yeux sont inflammés simultanément, ce qui n'est pas toujours le cas. Si seulement le nez est touché, on parle de rhinite ou de rhinosinusite (car le nez et les sinus communiquent par des canaux), et de conjunctivite.

La **rhinosinusite** se manifeste par un rhume, c'est-à-dire le nez qui coule ou se bouche, des maux de tête typiquement au niveau du front. Elle peut être due à différentes causes, le plus souvent une infection ou une allergie. En cas d'allergie, le nez démange le plus souvent, les éternuements sont fréquents et parfois l'odorat diminue fortement. C'est ce que l'on appelle communément le **rhume des foins**, une grande partie des rhinites allergiques survenant lors de la période de coupe des foins.

La **conjunctivite** occasionne une rougeur des yeux et un larmoiement, avec typiquement en cas d'allergie des démangeaisons. En cas de douleur de l'œil ou de baisse de la vision, un ophtalmologue doit être consulté en urgence, une autre cause qu'une allergie devant être recherchée.

La rhinite est souvent associée à la conjunctivite allergique, de par l'exposition aux allergènes aéroportés, et par un réflexe neurologique qui provoque une réaction de la conjonctive lors d'une inflammation nasale.

En cas d'allergie, les causes sont diverses, avec comme principaux **allergènes** :

- Les **pollens**, avec en tête de liste : les arbres (cyprès, aulne, noisetier, bouleau, frêne, olivier), les graminées (fléole, seigle et autres graminées) et les herbacées (armoise, ambrosie, pariétaire). Selon la région où vous vivez, certains sont plus ou moins importants. Cette liste n'est qu'indicative et non exhaustive.
- Les **animaux de compagnie** : le plus souvent le chat, mais tout animal de compagnie peut être en cause (chien, rat, cheval, iguane, perruche, etc), incluant les NAC (nouveaux animaux de compagnie)
- Les **plantes d'intérieur** : le ficus et le yucca par exemple
- Les **moisissures** : le plus souvent les espèces d'aspergillus, de cladosporium et d'alternaria
- Les **acariens** : dermatophagoides farinae, dermatophagoïdes pteronyssinus et euroglyphus maynei en tête de liste sous nos latitudes
- La **blatte**, aussi dénommée cafard
- Le **latex**, une sorte de caoutchouc naturel

Ce sont les mêmes substances qui sont à l'origine l'asthme allergique, qui est souvent associé à la rhinite (avec ou sans conjunctivite). De plus, les voies aériennes (nez, sinus, bronches / poumons) sont une structure qui fonctionne de manière coordonnée, raison

pour laquelle on l'appelle « **unité des voies aériennes** ». C'est pourquoi, que vous présentiez une rhinite (avec ou sans conjonctivite) ou un asthme, un bilan global et un traitement des 2 organes seront réalisés la plupart du temps.

D'autres causes de rhinoconjonctivite sont communes, comme les irritants (tabac, pollution, produits domestiques), le froid, les infections respiratoires, certains médicaments (aspirine, bêta-bloqueurs).

### Comment fait-on le diagnostic ?

Pour les allergènes respiratoires, des **tests cutanés (prick tests)** sont en général réalisés, voire un **dosage d'IgE spécifiques**. En cas de doute sur le diagnostic, un **test de provocation nasal ou conjonctival** peut être réalisé.

### Quels traitements sont possibles ?

La rhinoconjonctivite allergique n'est pas dangereuse, mais elle altère plus ou moins fortement la qualité de vie de la personne qui en souffre (troubles du sommeil, fatigue, gêne liée aux symptômes). Ainsi, la rhinoconjonctivite allergique est responsable tant de présentéisme que d'absentéisme. Une gêne dans les activités privées est aussi très fréquente. Un traitement adapté à vos besoins est donc important.

L'**éviction** de ce qui n'est pas toléré est la base du traitement. Cette éviction peut être difficile et incomplète selon l'allergène ou l'irritant en question, raison pour laquelle différents traitements existent. On peut les classer en 2 grands groupes :

- Les **traitements symptomatiques** : comme leur nom l'indique, ils visent à soulager les symptômes mais ne traitent pas l'allergie, donc si l'allergène est toujours présent et que le traitement est interrompu, les symptômes récidivent. Selon les manifestations de votre allergie peuvent vous être prescrits des gouttes pour les yeux, des sprays pour le nez, des comprimés ou sirops anti-histaminiques par la bouche. La cortisone appliquée localement où se produit l'allergie est un très bon traitement, en particulier pour le nez, les poumons et la peau, mais ne doit être administrée dans les yeux que dans des cas très particuliers (risque de complications comme glaucome ou cataracte) et par voie générale qu'en cas de nécessité absolue (risque d'effets secondaires comme diabète, hypertension artérielle, prise pondérale, ostéoporose, glaucome, cataracte, etc).
- La **désensibilisation**, aussi appelée **immunothérapie spécifique d'allergène** : il s'agit du seul traitement capable de modifier le cours de la maladie allergique. En effet, il a pour but d'habituer le système immunitaire, sorte d'armée personnelle, à tolérer les allergènes contre lesquels il se bat par erreur, les prenant pour des ennemis. Cette tolérance, partielle ou complète, permet de diminuer ou stopper les symptômes de l'allergie et ainsi la prise de médicaments. Aussi, la désensibilisation prévient la survenue de nouvelles allergies, et l'aggravation de celles déjà présentes. Le traitement dure en règle générale 3 ans. Il s'administre par voie sublinguale (quotidiennement) ou sous-cutanée (de manière hebdomadaire pendant environ 4 mois, puis mensuelle). L'allergologue est le spécialiste de la désensibilisation et détermine si ce traitement est adapté à votre situation, et quels allergènes doivent être inclus dans le traitement. En effet, c'est une thérapie individualisée.

**Pour en savoir plus**, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet [www.immunologie-allergologie-paiano.ch](http://www.immunologie-allergologie-paiano.ch), d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.