



## DANS CE NUMÉRO

- p.1** Un mot de Best Doctors
- p.1** Rhume des foins : causes et symptômes
- p.2** Qu'est-ce que l'asthme?
- p.2** Vivre avec les allergies
- p.2** Comment le Réseau Best Doctors peut-il aider

## Un mot de Best Doctors

L'été est synonyme de jours paresseux au chalet, de promenades à vélo la fin de semaine avec les enfants et de soirées sur votre terrasse préférée. La belle saison apporte cependant aussi des yeux larmoyants, un nez qui démange et des crises d'éternuements incessantes pour de nombreux Canadiens. Les mois d'été sont le moment où les choses se gâtent pour de nombreuses personnes souffrant d'allergies – les allergies aux pollens de graminées atteignent un sommet en juin et en juillet et les moisissures qui provoquent des réactions fleurissent aussi en juillet. L'été est suivi par la saison de l'herbe à poux, qui commence en août et dure jusqu'en octobre.

On estime que 20 à 25 % des Canadiens souffrent de rhinite allergique<sup>1</sup>, une inflammation de la muqueuse nasale déclenchée par des allergènes intérieurs ou extérieurs. L'asthme, qui provoque un rétrécissement des voies respiratoires, est l'une des maladies chroniques les plus courantes au Canada; environ 8,5 % de la population (12 ans et plus) souffre de cette condition<sup>2</sup>.

1 Association d'information sur l'allergie et l'asthme, [http://www.aaia.ca/en/media\\_statistics.htm](http://www.aaia.ca/en/media_statistics.htm)

2 Société canadienne de l'asthme, <http://www.asthma.ca/corp/newsroom/pdf/asthmastats.pdf>

## Rhume des foins : causes et symptômes

Le rhume des foins survient lorsque le système immunitaire d'une personne identifie une substance inoffensive dans l'air comme quelque chose de nocif et commence à produire des anticorps pour combattre la substance inoffensive, faisant en sorte que votre système immunitaire reçoive le signal de libérer des substances chimiques dans votre sang la prochaine fois que vous entrez en contact avec cette substance. C'est ce qui provoque la réaction qui conduit aux signes et aux symptômes du rhume des foins.

Les déclencheurs saisonniers sont fréquents pendant les mois chauds. La saison des allergies commence au printemps, lorsque la concentration de pollen des arbres est à son apogée, et



Selon les experts, les taux d'allergies et d'asthme sont à la hausse au Canada et une nouvelle recherche fait un lien entre les changements climatiques et l'augmentation des risques pour la santé respiratoire. Plus que des nuisances désagréables, les allergies et l'asthme entraînent des coûts importants pour les personnes, les lieux de travail et notre système de santé. Considérez ceci : en 2010, le Conference Board du Canada a estimé que les maladies pulmonaires chroniques, dont l'asthme, ont coûté 12 milliards de dollars, dont 3,4 milliards de dollars en soins de santé directs et 8,6 milliards de dollars en coûts indirects<sup>3</sup>.

Heureusement, quand il s'agit d'allergies et d'asthme, ce ne sont pas toutes les nouvelles qui sont mauvaises. Bien qu'il n'y ait pas de remède, les personnes qui en souffrent peuvent prendre des mesures pour gérer leur condition et de nombreuses options de traitement sont disponibles pour aider à soulager les symptômes.

3 Les maladies pulmonaires imposent un lourd tribut à l'économie canadienne. Le Conference Board du Canada, communiqué de presse. 15 mars 2012, comme cité par la Société canadienne de l'asthme, <http://www.asthma.ca/corp/newsroom/pdf/asthmastats.pdf>

continue tout au long de l'été jusqu'à l'automne. Certaines personnes réagissent à des déclencheurs présents à longueur d'année, comme les acariens ou les squames (des fragments de peau sèche) et la salive des animaux de compagnie.

Les signes et symptômes du rhume des foins peuvent comprendre ce qui suit :

- Écoulement nasal et congestion nasale
- Larmolement ou démangeaison oculaire
- Toux/éternuements
- Démangeaison au niveau du nez, du palais ou de la gorge
- Pression dans les sinus et douleur faciale
- Diminution du sens de l'odorat ou du goût



## Vivre avec les allergies

Si vous souffrez d'allergies saisonnières, voici quelques façons de limiter votre exposition aux allergènes :

- Fermez les portes et les fenêtres pendant la saison du pollen
- Évitez les activités en plein air tôt le matin quand les concentrations de pollen sont les plus élevées
- Portez un masque anti-poussière lors des activités de plein air comme le jardinage
- Utilisez la climatisation dans votre maison et dans la voiture et utilisez un déshumidificateur pour abaisser l'humidité intérieure
- Évitez de tondre la pelouse ou de ramasser les feuilles – cela remue le pollen et les moisissures

Bien qu'éviter les allergènes qui déclenchent une réaction soit la meilleure façon de gérer le rhume des foins, ce n'est pas toujours possible ou pratique. Il existe heureusement une gamme de médicaments en vente libre et sur ordonnance qui sont disponibles et peuvent aider énormément. Pour les personnes souffrant d'asthme, des soins médicaux continus sont généralement nécessaires étant donné la nature chronique de cette condition. Le traitement à long terme vise à contrôler l'inflammation sous-jacente associée à l'asthme et à prévenir les symptômes et les crises, tandis que les médicaments à court terme aident à soulager les symptômes s'ils se produisent.

Si vous souffrez d'allergies ou d'asthme, votre médecin ou un allergologue peuvent vous aider à déterminer les options de traitement qui sont les plus seyantes pour vous.

## Qu'est-ce que l'asthme?

Les symptômes allergiques sévères peuvent parfois mener à l'asthme, une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires. Bien que l'asthme allergique soit déclenché par les acariens, le pollen, les spores de moisissures et autres allergènes, l'asthme non allergique (intrinsèque) est causé par des facteurs comme l'exercice, la fumée, les virus ou autres irritants. Les symptômes de l'asthme comprennent l'essoufflement, la sensation d'oppression dans la poitrine, la toux et la respiration sifflante.

L'asthme s'est de plus en plus répandu chez les Canadiens au cours des 20 dernières années<sup>4</sup>; les chercheurs n'ont toutefois pas encore réussi à cerner les raisons exactes. Les facteurs de risque pour le développement de l'asthme incluent des antécédents familiaux d'asthme et/ou d'allergies, l'exposition à la fumée du tabac ou à des produits chimiques irritants et l'exposition à des toxines ou à des substances étrangères comme des acariens domestiques au cours de l'enfance.

<sup>4</sup> Société canadienne de l'asthme, <http://www.asthma.ca/corp/newsroom/pdf/asthmastats.pdf>

## FAIT :

- L'asthme est la principale cause d'absentéisme à l'école et la troisième cause de perte de travail.
- L'asthme tue plus de 500 Canadiens par année; les crises d'asthme sont responsables de 146 000 visites à l'urgence par année.
- Selon un sondage, 55 pour cent des Canadiens déclarent que leurs allergies ont abaissé leur productivité et plus de 25 pour cent disent limiter le temps passé à l'extérieur pour éviter l'apparition de symptômes.

\*Sources : Société canadienne de l'asthme (<http://www.asthma.ca/corp/newsroom/pdf/asthmastats.pdf>) et la SRC (<http://www.cbc.ca/news/health/seasonal-allergies-something-to-sneeze-at-1.930532>)

## Comment le Réseau Best Doctors peut-il aider

Si vous pensez que vous souffrez d'allergies saisonnières, obtenir un bon diagnostic est essentiel et permettra de s'assurer que vous commencez un plan de traitement approprié. Les soins médicaux ne réduiront pas seulement les symptômes désagréables – dans certains cas, le bon traitement peut aider à prévenir les réactions allergiques plus graves comme l'eczéma ou l'asthme. De même, si vous souffrez d'asthme, un protocole de traitement approprié vous aidera beaucoup à prendre en charge votre condition. Si vous croyez que vous ou un être cher souffrez d'asthme ou d'allergies saisonnières, le Réseau Best Doctors peut vous aider en confirmant un diagnostic, en vous recommandant un spécialiste et en vous aidant à vous assurer que vous suivez le bon plan de traitement.



1-888-623-3932

[BestDoctors@DCI-Assurance.com](mailto:BestDoctors@DCI-Assurance.com)

[www.DCI-Assurance.com](http://www.DCI-Assurance.com)

## Plus de 53 000 spécialistes émérites de garde pour vous

Si vous vivez de l'incertitude quant à votre santé, appelez le Réseau Best Doctors. Nous vous aiderons à clarifier les choses et à comprendre ce qui vous arrive en veillant à ce que vous obteniez les bons renseignements, le bon diagnostic et le bon traitement.

Ce bulletin n'a pas pour objet de fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme constituant les conseils professionnels de Best Doctors. À cet égard, Best Doctors ne garantit pas l'exactitude des renseignements présentés ni leur pertinence par rapport à un cas particulier et n'assume aucune responsabilité à ce sujet. Les problèmes de santé de toute personne doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés. Best Doctors, L'exactitude avant tout, InterConsultation et le logo de croix étoilée sont des marques de commerce ou des marques déposées de Best Doctors Inc. Utilisé avec permission.