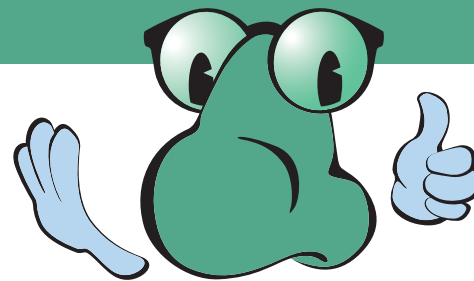


Qu'est-ce que la rhinite ?

La *rhinite* est un terme médical qui signifie l'inflammation (le gonflement) de la paroi interne du nez.



Quels sont les symptômes ?

- Congestion nasale (nez bouché)
- Éternuements
- Nez qui coule
- Démangeaisons du nez
- Écoulement post-nasal

Saviez-vous qu'il y a différents types de rhinite ?

L'un d'eux se nomme la **rhinite allergique**. Quand vous avez une **rhinite allergique**, vous éprouvez des symptômes lorsque vous vous trouvez à proximité d'une substance, appelée allergène, qui provoque une allergie. L'herbe, le pollen et les moisissures sont des allergènes. Quelques allergènes ne sont présents que pendant certaines saisons de l'année. D'autres se manifestent toute l'année.

L'autre type de rhinite se nomme **rhinite anallergique présente toute l'année**. Quand vous avez une **rhinite anallergique**, vous éprouvez des symptômes lorsque vous vous trouvez à proximité de substances appelées déclencheurs. La fumée de cigarette et les odeurs fortes, par exemple, sont des déclencheurs. Les déclencheurs peuvent être présents à n'importe quelle époque de l'année.

Consultez votre médecin pour vous renseigner sur les causes de vos symptômes allergiques et sur les moyens de les éviter.

10 conseils pour éviter les allergènes et les déclencheurs

- ✓ 1. Gardez vos fenêtres et vos portes fermées. Utilisez la climatisation.
- ✓ 2. Ne posez pas de moquettes dans les chambres à coucher et sur les surfaces habitables.
- ✓ 3. Nettoyez les surfaces présentant des moisissures.
- ✓ 4. Évitez la fumée de cigarette.
- ✓ 5. Éloignez les animaux domestiques de votre chambre à coucher.
- ✓ 6. Lavez vos draps à l'eau chaude chaque semaine.
- ✓ 7. Utilisez des couvre-matelas, des taies d'oreiller et des couvre-sommiers antipoussière.
- ✓ 8. Réparez les robinets et les tuyaux qui fuient pour éviter les moisissures.
- ✓ 9. Portez un masque pour passer l'aspirateur et épousseter.
- ✓ 10. Changez régulièrement vos filtres de climatiseur/chauffage.