



## Bien préparer sa visite chez le médecin

V.1.0 du document (mise à jour : 23.02.2021) – Questions, remarques ou améliorations ? Contactez-nous

L'allergie est une réaction anormale, excessive et spécifique de l'organisme au contact d'une substance étrangère (allergène).

Poser les bonnes questions au cours de votre visite médicale vous aidera à savoir à quoi faut-il s'attendre et comment mieux gérer votre allergie.

Découvrez tout d'abord un petit [glossaire de termes utiles pendant votre consultation](#) :

<b>Allergène</b>	Une substance qui déclenche une réaction allergique. Les allergènes peuvent être nombreux : pollen, poils d'animaux, aliments, etc.
<b>Urticaire</b>	Une affection de la peau se caractérisant par des zones rouges, surélevées et prurigineuses sur la peau, qui se développent dans le cadre d'une réaction allergique. L'urticaire peut être petit ou grand et peut durer de plusieurs minutes à plusieurs mois.
<b>Décongestionnant</b>	Un médicament qui diminue le gonflement des tissus nasaux. Il est ainsi plus facile de respirer par le nez. Les décongestionnants sont disponibles sous forme de gélules ou comprimés (attention au risque d'effets secondaires) et de sprays.
<b>Antihistaminique</b>	Un médicament qui empêche l'histamine de se fixer à vos cellules. Lorsque l'histamine se lie à vos cellules dans le cadre de la réponse allergique, elle les fait gonfler et du liquide s'échappe. Cela peut déclencher des symptômes comme la congestion nasale, l'écoulement nasal et les éternuements. Les antihistaminiques sont des médicaments efficaces qui peuvent atténuer ces symptômes. Il existe des antihistaminiques de première et deuxième génération, ceux de 2ème génération comme la cétirizine sont en général à privilégier à cause d'un effet calmant (favorisant la somnolence) moins marqué.
<b>Immunothérapie</b>	Il s'agit d'un traitement qui augmente votre tolérance à certains allergènes. Ces allergènes sont injectés dans votre corps par un médecin en plusieurs sessions sur plusieurs mois. Vos symptômes vont diminuer et, espérons-le, disparaître au fil du temps. Ce traitement est généralement réservé aux personnes souffrant d'une maladie plus grave ou avec des symptômes chroniques. L'immunothérapie se déroule en cabinet médical et est réalisée par un spécialiste (immunologue).
<b>Anaphylaxie (choc anaphylactique)</b>	L'anaphylaxie ou choc anaphylactique est la complication la plus grave d'une allergie. Il s'agit d'une réaction allergique sévère et immédiate. Le choc anaphylactique est redouté lors d'allergie alimentaire, médicamenteuse ou aux venins.



## Questions pour une bonne conversation avec votre médecin (liste non exhaustive) :

### Symptômes

- Comment savoir si mes symptômes proviennent d'une allergie ou plutôt d'une maladie virale comme un rhume ? .....
- Combien de temps pensez-vous que mes symptômes vont durer ? .....

### Diagnostic

- Quels sont les meilleurs moyens pour diagnostiquer mon allergie ? .....
- Pensez-vous que je doive voir un allergologue (médecin spécialiste) ? .....

### Traitements

- Est-ce que l'immunothérapie peut être une alternative pour moi, ou plutôt des médicaments classiques ? .....
- Est-ce qu'il existe pour mon cas des alternatives naturelles efficaces, par exemple à base de plantes médicinales ? .....

### Bons conseils

- Quels bons conseils en particulier me conseillez-vous, en complément de la thérapie médicamenteuse ou de l'immunothérapie ? .....
- Dois-je acheter un filtre HEPA chez moi (habitation) afin d'éliminer les allergènes de l'air ? .....