



## **RHUME DES FOINS : ÉQUIVALENT À 3 VERRES D'ALCOOL SUR LA ROUTE**

Les beaux jours sont de retour et le réveil de la nature qui les accompagne est synonyme du retour des allergies pour certains. En Belgique, 1 personne sur 6 souffre du rhume des foins. Les symptômes qui en résultent peuvent avoir des conséquences sur la vie quotidienne et aussi sur la conduite.

Pour ne pas se mettre en danger, ni les autres usagers de la route, il est important d'être vigilant. L'AWSR veille dès lors à conscientiser les Wallons aux risques liés au rhume des foins sur la route.

### **Environ 1 Belge sur 6 souffre du rhume des foins**

Nez qui pique et qui démange, sensation permanente d'avoir la tête lourde, éternuements, yeux bouffis au réveil et qui pleurent à la moindre balade... Le retour des beaux jours n'est pas toujours une partie de plaisir pour ceux qui souffrent d'allergies.

Toutes causes confondues, on estime que la rhinite allergique touche un adulte sur trois en Belgique. Au début du printemps, les premiers signes d'allergie peuvent apparaître avec les pollens d'arbres. **Ensuite, vers mai/juin ce sont les pollens de graminées, responsables du fameux rhume des foins**, qui font leur apparition. En Belgique, 1 personne sur 6 souffre de cette pathologie<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Sciensano

Comme le souligne Xavier Van Der Brempt, allergologue à la Clinique Saint-Luc Bouge (Namur), **le rhume des foins perturbe grandement le quotidien.**

*« Un rhume des foins non traité se caractérise par des éternuements en salves, de la conjonctivite, une obstruction nasale, avec de fréquentes perturbations de la qualité du sommeil. Les traitements actuellement disponibles sont cependant très efficaces et bien tolérés, et ils permettent la plupart du temps de retrouver une qualité de vie normale. On utilise principalement les antihistaminiques et les corticoïdes locaux pour le nez, sans oublier l'immunothérapie allergénique. Les personnes concernées ont donc tout intérêt à consulter un médecin pour faire le bilan de leurs allergies et obtenir un traitement. »*

### Risques comparables à l'alcool au volant

Les allergies peuvent être très dérangeantes au quotidien mais quand elles réduisent la visibilité du fait des éternuements fréquents et des yeux larmoyants et gonflés, cela peut également devenir une source de danger au volant. Chaque année, des conducteurs souffrant de ces allergies sont en effet impliqués dans des accidents de la route.

*« Tout comme on a démontré un effet néfaste du rhume des foins sur les performances scolaires et sportives et sur l'irritabilité par exemple, il y a aussi des perturbations des aptitudes à conduire un véhicule. »*

Lorsque nous éternuons, nous fermons les yeux pendant un bref instant. Ce mécanisme réflexe est impossible à éviter, et peut "aveugler" le conducteur en moyenne pendant 3 secondes, l'empêchant ainsi de voir la route et de réagir sur une distance d'environ 100 mètres à 120 km/h. Et ce n'est pas tout, étant donné qu'il perturbe le sommeil, le rhume des foins peut également augmenter le risque de somnolence au volant.

Selon une étude de l'université de Maastricht<sup>2</sup>, un rhume des foins non traité aurait le **même effet au volant qu'un taux d'alcool de 0,5 grammes, soit environ 2 ou 3 verres d'alcool.**

### Les antihistaminiques augmentent les risques

Pour réduire les symptômes du rhume des foins, des antihistaminiques sont généralement prescrits mais ce traitement s'accompagne souvent d'effets secondaires, dont certains sont similaires aux effets du rhume des foins sur la conduite, comme de la somnolence, des étourdissements et de l'inattention. Ces effets indésirables peuvent à leur tour également augmenter le risque d'accident.

En Wallonie, **1 conducteur sur 5 admet avoir pris le volant au moins une fois au cours de l'année après avoir consommé des antihistaminiques ou des médicaments contre la grippe**

---

<sup>2</sup> [Allergic rhinitis is a risk factor for traffic safety - PubMed \(nih.gov\)](#)

**ou le rhume.** Or, le risque d'accident est 5 fois plus élevé **pour un conducteur sous influence de médicaments.**

## Quelques conseils

Pour diminuer les risques, l'AWSR tient à sensibiliser les usagers de la route à leur vulnérabilité. Proscrire totalement la conduite lorsqu'on souffre du rhume des foins est difficilement envisageable mais quelques conseils peuvent être appliqués pour limiter les risques.

### Avant de prendre la route

- Prendre un traitement médical adapté et s'informer auprès de son médecin quant aux effets sur la conduite.
- Faire régulièrement changer le filtre à pollen du véhicule (tous les 15.000 kilomètres ou selon les indications du constructeur).
- Lors de l'entretien du véhicule, demander au garagiste de nettoyer le circuit de climatisation et d'aération de l'habitacle.
- Aspirer régulièrement le véhicule.

### Pendant le trajet

Il est conseillé aux conducteurs allergiques de garder leurs fenêtres fermées et :

- D'utiliser la ventilation (ou la climatisation) de la voiture.
- De se protéger les yeux en portant des lunettes.
- D'éviter d'ajouter des facteurs irritants ou allergisants dans la voiture comme des parfums d'intérieur ou la cigarette.
- D'éviter les emplacements de parking à fortes concentration de pollens comme ceux situés sous les bouleaux ou au milieu des champs en juin (pour les allergiques aux pollens de graminées).

**Ensemble, partageons mieux la route pour préserver la vie de tous.**

### Contact Presse

Belinda DEMATTIA

0498/048.361 – 081/821.329

belinda.demattia@awsr.be

[www.awsr.be](http://www.awsr.be)

