



## Nez bouché par la pollution de l'air intérieur

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Nous passons la plus grande partie de notre temps à l'intérieur : à la maison, au bureau, à l'école, dans les magasins, au restaurant, ... La qualité de l'air que nous y respirons est dès lors importante pour notre santé. Il existe de nombreuses causes de [pollution de l'air intérieur](#), des causes qui peuvent être chimiques ou biologiques.

- Parmi les causes chimiques, signalons :
  - une climatisation mal entretenue ;
  - les matériaux de construction tels que le ciment ;
  - les matériaux d'isolation qui peuvent libérer des composés organiques volatils (COV) ;
  - la pollution chimique due aux produits de nettoyage, p.ex. ;
  - la fumée du tabac ;
  - ...
- Du côté des facteurs biologiques, citons :
  - les bactéries ;
  - les virus ;
  - les [champignons](#) (principalement causés par l'humidité) ;
  - les acariens de la poussière et les cheveux et poils des hommes et des animaux.

La [pollution de l'air extérieur](#), comme les particules fines et l'ozone, peut aussi pénétrer à l'intérieur des bâtiments.

La [pollution de l'air intérieur](#) est associée à divers symptômes des voies respiratoires mais, à ce jour, aucun lien de cause à effet n'a pu être démontré. Il n'existe donc pas de relation claire entre les facteurs environnementaux et les symptômes. L'effet sur la santé dépend de la nature du contact et de la concentration du polluant, ainsi que de la fréquence et de la durée de l'exposition.

Un [nez bouché \(rhinite\)](#) est la conséquence d'une inflammation de la muqueuse nasale en réaction à certaines substances inhalées. Nous en distinguons deux types :

- la [rhinite allergique](#), lorsque la réaction est déclenchée par une allergie, p.ex. aux acariens ou aux [champignons](#) ;
- la rhinite non allergique, lorsqu'il n'est pas question d'une allergie, mais d'une hypersensibilité à d'autres stimuli, tels que la fumée du tabac, les composés organiques volatils (COV), l'humidité, ...

### Comment le reconnaître ?

Vous pouvez vous-même reconnaître certains signes d'avertissement susceptibles d'indiquer que la [pollution de l'air intérieur](#) a des effets sur votre santé :

- les plaintes reviennent systématiquement ;
- les plaintes sont liées à un endroit particulier ;

- plusieurs personnes de votre entourage éprouvent des plaintes similaires.

Les plaintes souvent associées à la [pollution de l'air](#) ressemblent aux symptômes de l'[asthme](#) : respiration sifflante, [toux](#), [enrouement](#), irritations oculaires et écoulement nasal. Les plaintes qui peuvent évoquer une inflammation au niveau du nez sont les suivantes : nez qui coule, [nez bouché](#), nez qui démange, éternuements, ... En fonction des stimuli auxquels vous réagissez, les plaintes apparaîtront dans certaines circonstances, p.ex. uniquement à la maison ou au travail. Leur gravité peut aussi varier fortement.

L'environnement est l'une des (nombreuses) causes possibles à l'origine des plaintes. Il faut savoir que les jeunes enfants, les personnes malades et les seniors représentent un groupe à risque pour les effets de la [pollution de l'air](#) sur la santé.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Il est difficile de distinguer les symptômes des voies respiratoires supérieures associés aux [impuretés de l'air intérieur](#) des autres types de rhinites, tels que le [rhume des foins](#). Il s'agit d'un diagnostic d'exclusion, ce qui signifie que le diagnostic ne sera établi avec certitude qu'une fois que toutes les autres causes pouvant être à l'origine de symptômes similaires auront été contrôlées et exclues.

Le médecin commencera par vous poser quelques questions :

- Les plaintes sont-elles constantes ou occasionnelles ?
  - Dans ce dernier cas, êtes-vous généralement dans un endroit précis ?
- Quelle est votre profession ?
- Des travaux de rénovation ont-ils été réalisés à la maison ou au travail ?
- Êtes-vous exposé à la fumée de tabac ?
- Avez-vous un nouvel animal de compagnie ?
- Les autres habitants de la maison ont-ils les mêmes symptômes ?
- ...

Toutes les personnes qui ont une rhinite sans cause établie sont soumises à des [tests d'allergie](#). Ces tests consistent en [tests épicutanés ou patch-tests](#), prise de sang ou tests de provocation, le tout effectué par un spécialiste.

Si le médecin suspecte une cause environnementale, il fera éventuellement appel à un expert en environnement médical.

Le médecin vous orientera vers un spécialiste dans les cas suivants :

- il suspecte un rapport causal entre votre travail et vos plaintes ;
- il doute du diagnostic ;
- des [tests d'allergie](#) complémentaires doivent être effectués.

### Que pouvez-vous faire ?

Si les plaintes sont liées à un bâtiment précis, il est important que vous le sachiez et que vous puissiez, dans la mesure du possible, agir sur la cause. Pour le reste, vous pouvez aérer et ventiler correctement pour éviter l'accumulation de substances nocives et toxiques [à l'intérieur](#).

### Que peut faire votre médecin ?

Une rhinite n'a rien de dangereux. Si la cause ne peut être éliminée ou si son éviction ne produit pas un effet suffisant, le médecin peut vous prescrire des médicaments :

- un spray nasal à la cortisone ;
- des médicaments contre les allergies (antihistaminiques).

Les médicaments soulagent les symptômes, mais ne suppriment pas la cause.

### En savoir plus ?

- [Pollution de l'air et santé – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [La qualité de l'air intérieur – EEA - Agence européenne pour l'environnement](#)

- [Bilan allergologique \(patch tests ou prick tests\), ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Corticostéroïdes par voie nasale – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Antihistaminiques – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [SAMI / LPI – Service d’Analyse des Milieux Intérieurs / Laboratoire d’études et de prévention des Pollutions Intérieures – APW – Association des Provinces wallonnes](#)

### **Source**

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