



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Est-ce un rhume ou une allergie saisonnière?

Vous toussiez, éternuez, avez le nez qui coule, êtes congestionné et vous vous sentez complètement épuisé. Même si les signes semblent pointer dans cette direction, vous ne souffrez peut-être **pas** d'un simple rhume, mais plutôt d'allergies. Malheureusement, même les spécialistes ont parfois du mal les distinguer. Les rhumes et les allergies ont de nombreux et fâcheux symptômes en commun, mais leurs causes et leurs remèdes diffèrent. Voici donc quelques conseils pour vous aider à déterminer si vous êtes pris avec un rhume qui ne durera pas ou une allergie de longue durée, et la solution qui sera la plus efficace pour vous.



Rhume ou allergie?

Un rhume est un virus qui pénètre votre organisme et que votre système immunitaire doit combattre; il se manifeste par des symptômes classiques, comme la congestion et le mal de gorge.

Quant aux allergies, elles se déclenchent lorsque votre organisme confond des substances inoffensives, comme la moisissure ou l'herbe à poux, pour des germes et que votre système immunitaire réagit en présentant des symptômes semblables à ceux d'un rhume.

Comment les distinguer?

Même si les symptômes d'un rhume ressemblent à ceux des allergies, il existe des moyens de les différencier. La fièvre et la douleur, le mucus épais ou coloré et la toux sont des indices de la présence d'un rhume et écartent habituellement un cas d'allergies. Par contre, si vous êtes asthmatique, vous pouvez être sujet à une toux sèche lorsque vous souffrez de vos allergies saisonnières. Bien que des yeux larmoyants accompagnent les deux maux, le picotement des yeux indique souvent la présence d'allergies; vous pourriez également être incommodé par des picotements dans la gorge et des démangeaisons au nez.

Par ailleurs, la durée de vos symptômes vous aidera à faire la différence. Un rhume apparaît graduellement et dure généralement d'une à deux semaines, tandis que les allergies peuvent sortir de nulle part et persister pendant des mois. De plus, si vous avez l'impression d'être toujours malade ou de contracter un rhume chaque année au même moment, vous pourriez être aux prises avec des allergies.

Que puis-je faire?

Heureusement, vous ne nuirez pas à votre santé si vous tentez de soigner un rhume au lieu d'une allergie et vice versa. Les médicaments en vente libre, comme les antihistaminiques et les décongestionnants utilisés pour soulager les deux maux, se ressemblent. Vous devez simplement cibler les causes de vos symptômes afin de mieux les soigner. Méfiez-vous des stimulants naturels, comme l'échinacée, si vous n'en connaissez pas tous les effets. Même si certaines études laissent entendre qu'elle peut aider à combattre un rhume, vous ne devriez pas en prendre si vous avez des allergies. Si vous stimulez trop votre système immunitaire, vous pourriez plutôt empirer vos symptômes d'allergies.

Si vous croyez souffrir d'allergies, ou que vous n'en êtes pas complètement certain, vous devriez consulter votre médecin. Il vous aidera à déterminer votre problème de santé, vous prescrira des médicaments préventifs ou vous orientera vers un allergologue si vos symptômes sont particulièrement

désagréables. En outre, après avoir décelé vos allergies, vous pourrez en éviter les éléments déclencheurs et trouver le meilleur moyen d'en gérer les symptômes.

Bien que les rhumes et les allergies ne représentent pas un problème de santé grave, ils peuvent vous rendre la vie misérable. En connaissant la différence entre les deux maux, vous pourrez décider si vous devez prendre une journée de congé, vous tenir loin des autres et vous reposer, ou si la solution est simplement d'acheter un médicament contre les allergies offert en vente libre. Après avoir reconnu vos symptômes et déterminé ce dont vous souffrez, vous pourrez mieux respirer et vous rétablir le plus rapidement possible.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.