

# "Rhume des foins et conduite" : un cocktail dangereux

Selon une étude de l'université de Maastricht, le rhume des foins aurait le même effet sur la conduite que trois verres d'alcool.

---

En cause, les symptômes de l'allergie – éternuements, problèmes respiratoires, yeux qui coulent... - et l'état de somnolence souvent associé aux traitements. Afin de diminuer les risques, des solutions existent ! Suivez le guide.

Yeux gonflés, larmoyants, salves d'éternuements intempestifs, maux de tête, asthme, nez bouché ou qui coule... Le rhume des foins, ou rhinite allergique, ne facilite vraiment pas le quotidien des quelques 2,5 millions de Français touchés par cette affection saisonnière, généralement de février à octobre. Son traitement, aussi, n'est pas sans conséquence puisqu'il est souvent associé à un état de somnolence. Autant dire que sur la route, les personnes allergiques doivent redoubler de prudence !

Selon l'université de Maastricht, le rhume des foins aurait le même effet sur la conduite que trois verres d'alcool. Une rhinite ralentirait les réflexes à 36 millisecondes contre 15 millisecondes pour un conducteur légèrement au-dessus du taux d'alcoolémie autorisée. (Rappelons en revanche que la conduite en état d'ivresse est une infraction, dangereuse et sanctionnée par la loi, ndlr). Toujours selon l'étude néerlandaise, un éternuement aveuglerait le conducteur pendant trois secondes, l'empêchant de réagir sur une distance de 117 mètres à la vitesse de 130 kilomètres/heure. On imagine sans peine les effets d'une salve d'éternuements allergiques et donc la distance parcourue sans aucun contrôle...

Alors, avant de prendre le volant, les personnes allergiques sont invitées à prendre quelques précautions d'usage pour limiter les risques pour eux-mêmes et les autres usagers de la route :

## 1. Bien lire la notice de son traitement médicamenteux

Si l'allergie peut s'accompagner d'un état de fatigue général, certains antihistaminiques peuvent provoquer un état de somnolence. Nous vous invitons à demander conseil à votre médecin qui pourra vous prescrire un médicament sans effets sur votre fatigue. Sous traitement, la conduite reste néanmoins déconseillée. En période de crise allergique, on évite de prendre le volant et on trouve une alternative.

## 2. Entretenir son véhicule

Le filtre à pollen de la voiture doit être changé au bout de 15 000 kilomètres. Il empêche le pollen, mais aussi de nombreux allergènes et particules polluantes contenues dans l'air extérieur de pénétrer dans votre habitacle. Si votre climatisation ne fait plus assez d'air froid, ou si vous sentez une mauvaise odeur dans votre véhicule, il est vraisemblable que votre filtre à habitacle soit saturé. Vous

pouvez également demander la désinfection de votre système de climatisation et d'aération à votre garagiste.

Au quotidien, pensez à aérer régulièrement votre véhicule avant de l'utiliser, surtout pas en plein soleil et en environnement « hostile » (champs, jardins, forêts...) mais plutôt dans la fraîcheur matinale et tard le soir, ou encore par temps humide. Attention également aux vêtements et tissus à bord imprégnés de pollens.

Les acariens et poils d'animaux pouvant également provoquer des crises, veillez à aspirer régulièrement sièges et tapis de votre voiture, surtout si Médor prend place à vos côtés ! Idéalement, filtrer et purifier l'air dans votre voiture, c'est bon pour la santé...

### 3. Sur la route

Évitez autant que possible les zones à risques à forte densité de pollens, sur votre itinéraire. Privilégiez les parkings fermés ou en tout cas évitez de vous garer sous des arbres ou près de champs. Enfin, roulez les fenêtres fermées en veillant à mettre la ventilation sur circuit fermé, surtout dans les tunnels ou derrière un engin polluant. Les conséquences peuvent en effet être terribles, comme le fait remarquer le spécialiste du dépannage belge, Touring : «Même la fraction de seconde où l'on est distrait par l'éternuement qui fait fermer les yeux, peut s'avérer dangereuse, insiste Touring. Les conducteurs de véhicules sont plus sensibles que les gens qui sont assis à l'intérieur ou se baladent habituellement à l'extérieur. Près des routes fort fréquentées, il y a toujours davantage de pollens dans l'air, provenant de la haute atmosphère et amenés avec force par les mouvements d'air. À cela s'ajoute que les gaz d'échappement à particules fines renforcent l'effet du rhume des foins chez certains allergiques. »

La conduite sous l'emprise de ce fléau saisonnier serait responsable de 125 000 accidents corporels chaque année. À méditer.

#### Pour aller plus loin

- [Purificateur d'air : éliminez les pollens, bactéries, pollutions, poussières et les odeurs de votre habitacle](#)

**Crédit Photo : america\_stock/Shutterstock**