

## La Rhinite allergique fait mauvais ménage avec les examens

En période d'examen, médias et sites étudiants fournissent un certain nombre de recommandations pour bien se préparer aux épreuves du baccalauréat : conseils d'hygiène de vie privilégiant le sommeil, l'alimentation, la gestion du stress etc...

Que penser du stress supplémentaire occasionné par l'existence d'une pathologie chronique telle que l'allergie respiratoire exacerbée en mai juin en période de révision et d'examen ?

Une récente enquête téléphonique effectuée par l'Institut CSA entre le 26 mai et le 3 juin chez 1002 bacheliers âgés de 18 à 29 ans à la demande du Comité Français d'Observation des Allergies et de la PEEP pointait quelques chiffres éloquentes chez des étudiants ayant passé le baccalauréat au cours des dix dernières années.

- 22% des étudiants se disent considérablement freinés dans leur travail par l'existence d'une allergie respiratoire dominée par la rhinite allergique (rhume des foins).
- Dans la catégorie des étudiants atteints d'une rhinite sévère, 34 % prennent des traitements symptomatiques au moment de leurs révisions et de leurs examens
- 57 % se plaignent de troubles du sommeil
- 49 % ratent des cours en raison de leurs allergies
- 26 % signalent des troubles de concentration qui les pénalisent fortement.

**CFOA : Nous avons demandé au Dr Florence Trébuchon (Allergologue à Montpellier) qui côtoie ces étudiants en difficulté respiratoire ce que lui inspiraient ces quelques chiffres**

Dr F Trébuchon :

« Je ne suis pas étonnée par ces résultats qui corroborent tout à fait mes impressions en consultation. L'allergie aux graminées représente un problème important pour tous les étudiants puisque ces pollens sévissent pendant la période des examens.

L'obstruction nasale entraîne un sommeil de mauvaise qualité avec davantage de phases de sommeil superficiel et moins de périodes de sommeil profond. L'étudiant dort, mais se réveille fatigué car le sommeil n'a pas été récupérateur. Cette fatigue chronique retentit sur l'apprentissage car la concentration diminue, il peut même y avoir des micro-sommeils durant la journée et les performances scolaires s'en ressentent également.

La proportion d'étudiants allergiques concernée par ces gênes est sûrement supérieure aux chiffres retrouvés dans l'enquête, car l'on sait qu'il existe toujours une sous- estimation de la gêne par un certain nombre d'allergiques. Enfin, il est important de sensibiliser les étudiants sur le fait que leur fatigue n'est pas secondaire à une année scolaire difficile, mais qu'elle est bel et bien la conséquence de l'allergie aux graminées et de l'obstruction nasale. Ce sera une motivation supplémentaire pour adhérer au traitement ! »

Monique Charron  
Déléguée Générale du CFOA