

### • Un sommeil perturbé

57 % des rhinitiques sévères souffrent de troubles du sommeil pendant la période d'examen classiquement liée à la recrudescence des pollinoses. 46 % se sont sentis épuisés au moment des examens. La plupart d'entre eux affichent une forme très moyenne le matin au réveil... Conséquence d'un sommeil de mauvaise qualité du fait des démangeaisons du nez et du pharynx, des éternuements en salves, et des difficultés à respirer en raison d'un nez bouché. Le fait de devoir respirer par la bouche quand le nez se bouche provoque un surcroît de fatigue. Au-delà, quand le souffle se raréfie en cas d'asthme associé (33 % des rhinitiques), la fatigue est telle qu'elle empêche ou limite considérablement l'activité physique.

**Clément G, 23 ans** se souvient de son baccalauréat : « *A l'époque pour traiter ma rhinite et ma conjonctivite, je prenais des médicaments symptomatiques qui me faisaient peut-être dormir, confie-t-il. Toujours est-il que j'avais beaucoup de mal à me lever le matin pour me rendre aux épreuves !* »

### • Des capacités de concentration en berne et par conséquent des révisions plus laborieuses

Il faut bien avouer qu'il est difficile de se concentrer lorsqu'on est tout à la fois en proie à des maux de tête, des difficultés à respirer, une envie de dormir, que l'on éternue constamment et que l'on vit un mouchoir à la main. Le marathon est mal engagé si l'on en croit les 26 % d'étudiants allergiques sévères rapportant ces déficits de concentration.

### • Un absentéisme justifié par le cortège de symptômes imputables à la rhinite sévère

Sur une échelle de gravité, 41 % des étudiants allergiques sévères déclarent souffrir de 3 à 5 symptômes qui s'additionnent pour leur gêner la vie. 11 % expérimentent 6 à 7 symptômes différents de nature à perturber leurs révisions. Ils sont globalement 49 % à manquer des cours ou des révisions du fait de leur état.

**49 % des étudiants allergiques sévères manquent des cours ou des révisions du fait de leur état.**

**" Près de 22 % des candidats au baccalauréat souffrent d'une allergie respiratoire. 20 % des jeunes allergiques sévères évoquent un frein dans leur scolarité directement imputable à leur allergie "**



Tél. : +33 (0)1 40 50 37 10  
Email : [contact@comite-allergies.org](mailto:contact@comite-allergies.org)  
Site internet : [www.comite-allergies.org](http://www.comite-allergies.org)

bis'Art - juillet 2009 - 7709



**Rhinite allergique :  
une épreuve supplémentaire  
pour les étudiants  
en période d'examens**



Un document réalisé par le Comité Français d'Observation des Allergies.

# Quand l'allergie respiratoire retentit sur la scolarité

Chaque année, des milliers de bacheliers sont angoissés à l'approche des épreuves du baccalauréat. Alors qu'ils se préparent à passer cet examen, **22 % d'entre eux\* souffrent d'allergie respiratoire (combinant parfois rhinite, conjonctivite, voire asthme allergiques). La plupart peut vivre avec son allergie. Toutefois, lorsqu'elle est sévère, son fort impact vient se surajouter au stress unanimement partagé.**

## • À l'épreuve des pollens

On le sait, la saison pollinique qui commence dès le mois de mars pour s'achever à la fin de l'été et culmine en mai-juin coïncide avec les dates du baccalauréat... pour le plus grand malheur des jeunes allergiques qui sont notamment confrontés aux pollens de graminées entre avril et juin. Quant aux pics de pollution, conséquences de la chaleur et de l'absence de vent, ils n'attendent pas le cœur de l'été pour faire des ravages chez des sujets fragiles et venir exacerber les crises de rhinite et de conjonctivite allergiques et les difficultés respiratoires. Pour preuve, près du quart des candidats au baccalauréat se plaint de symptômes allergiques.

## • La rhinite allergique arrive en première place au moment des examens

La rhinite allergique (isolée ou associée à d'autres symptômes) occupe le devant de la scène en période d'examen au point de pénaliser à des degrés divers 75 % des étudiants atteints d'allergie respiratoire. Cette rhinite saisonnière bien connue des étudiants allergiques qui lui doivent d'épuiser des quantités considérables de mouchoirs pour venir à bout de leur rhinorrhée constante a des retentissements non négligeables.

En effet, la gêne occasionnée en se mouchant ou en s'essuyant les yeux est suffisamment importante pour perturber la réflexion en pleine épreuve. Cette gêne nécessite, chez 34 % des étudiants souffrant d'allergies sévères, la prise d'un traitement symptomatique (en particulier antihistaminiques) pouvant entraîner par ailleurs des effets secondaires de type somnolence ou trouble de l'attention.



## • Des difficultés pour lire

33 % des étudiants signalent des difficultés à lire probablement en raison d'une conjonctivite qui vient aggraver leurs symptômes. Les yeux sont rouges et larmoyants, les paupières gonflées parfois à moitié fermées et les yeux démangent.

Ce phénomène est tout aussi gênant lorsqu'il s'agit d'utiliser un ordinateur comme le font remarquer 20 % d'entre eux, atteints de rhino-conjonctivite sévère.

## • Des maux de tête fréquents

Ce signe non spécifique est souvent associé à des états de stress. Il n'empêche que 42 % des étudiants allergiques sévères le signalent comme suffisamment pénible pour entraver leurs révisions et leur vie au quotidien. Il faut savoir que la survenue d'une rhinite peut s'accompagner de sinusite de nature allergique avec son cortège de maux de tête.

**42 % des étudiants allergiques sévères signalent les maux de tête comme suffisamment pénibles pour entraver leurs révisions et leur vie au quotidien**

## • Des révisions à l'abri des pollens : une contrainte sociale supplémentaire

41 % des étudiants allergiques sévères doivent renoncer aux révisions en plein air en compagnie de leurs camarades. Ils sont évidemment dans l'incapacité de côtoyer arbres, pelouses, jardins et parcs sous peine d'aggraver leur rhume des foins. Contraints à rester enfermés chez eux et à réviser fenêtres et portes fermées, 15 % ont été socialement pénalisés pendant toute leur vie scolaire.

**19 % des allergiques sévères craignent de moins bien réussir leurs examens en raison de leurs allergies.**

## • Au total : une qualité de vie suffisamment dégradée pour attirer l'attention des parents, des fédérations de parents d'élèves, des enseignants alertés par une éventuelle inégalité des chances

19 % des allergiques sévères craignent de moins bien réussir leurs examens en raison de leurs allergies. Une crainte qui reflète le poids considérable de la rhinite allergique sur la scolarité et la somme de travail qu'elle implique pour parvenir à des résultats identiques à ceux des étudiants non-allergiques.

## • Rhinite allergique sévère : un fort impact sur la scolarité

À l'évidence, la rhinite allergique sévère retentit fortement sur la scolarité de 18 % des bacheliers sans pour autant handicaper leur orientation professionnelle (hormis pour les 6 % d'étudiants qui la mentionnent comme une véritable entrave).

Il n'en va pas de même en Angleterre où une récente étude datant de 2007, encadrée par Samantha Walker, démontre que la rhinite allergique équivaut à une véritable perte de chance. Ont été observés 1834 collégiens âgés de 15 à 17 ans au moment du passage du Certificat Général d'Education Secondaire. 38 à 43 % de ces collégiens souffraient de rhinite allergique et étaient considérablement gênés entre la mi-mai et la fin juin par leurs symptômes.

« Le handicap scolaire lié à la rhinite allergique est de nature à compromettre l'acquisition des grades décisifs pour l'obtention du Certificat Général d'Education Secondaire au Royaume-Uni. La perte d'un grade lié à une banale rhinite équivaut pour ces étudiants à une véritable perte de chance professionnelle puisqu'elle les condamne parfois à devoir renoncer à des professions comme avocat ou médecin ».

\* D'après une enquête effectuée par l'Institut CSA entre le 26 mai et le 3 juin chez 1002 bacheliers âgés de 18 à 29 ans

\*\* Étude de S.Walker parue dans J Allergy Clin Immunol 2008 Volume 120, Number 2