

POURQUOI FAUT-IL S'INTERESSER AUX ALLERGIES AUX POLLENS ET COMMENT AGIR ?

En France, l'allergie au pollen touche au plus 20% des enfants âgés de plus de 9 ans et 30% des adultes. Une personne touchée par une allergie respiratoire sur cinq est victime d'une forme sévère d'asthme. Enfin, en France, le coût de la rhinite allergique est estimé à 1 milliard d'euros par an et celui de l'asthme (hospitalisation) à 900 millions par an (Source : ANSES). Pendant la saison pollinique, voici quelques conseils pour comprendre l'allergie et en diminuer les symptômes.

Restez à l'intérieur, fenêtres fermées, lors d'un orage et au cours des quelques heures qui suivent.

Les journées ensoleillées favorisent la pollinisation.

La pluie plaque les pollens au sol.

Le vent favorise la dispersion des pollens.

Consultez un allergologue ou votre médecin traitant qui déterminera le type de pollen auquel vous êtes allergique et le traitement le mieux adapté.

Roulez les fenêtres fermées

CABINET MÉDICAL

PHARMACIE

Évitez les substances irritantes et/ou allergisantes (parfums, tabac, ...)

Privilégiez la fin de journée pour les activités extérieures (sport, jardinage, ...)

Aérer votre logement 2 fois par jour pendant 10 minutes tôt le matin et tard le soir

Portez un masque, un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil enveloppantes

Rincez vos cheveux le soir

Évitez de faire sécher le linge dehors



En cas de pic de pollution : les polluants agissent sur le système respiratoire et peuvent fragiliser les pollens qui libèrent alors plus facilement leurs allergènes.



Quels sont les symptômes des allergies aux pollens ?

Les symptômes sont saisonniers, c'est-à-dire qu'ils reviendront à la même période de l'année.



Nez qui coule
Eternuements



Yeux qui
grattent/ pleurent



Toux
Asthme



Eczéma

L'allergie aux pollens dépend de plusieurs paramètres :

- La quantité de pollens dans l'air ;
- Le potentiel allergisant du pollen de chaque espèce végétale ;
- La sensibilité des individus.

Tous les pollens ont-ils le même potentiel allergisant ?

Le potentiel allergisant est la capacité d'un pollen à provoquer une allergie pour une partie non négligeable de la population. Tous les pollens ne provoquent pas d'allergie :

- Pour les plantes entomophiles : le pollen est transporté par les insectes, donc il entre beaucoup plus rarement en contact avec les muqueuses de l'organisme et provoque rarement une allergie ;
- Par contre, les plantes dites anémophiles : le pollen est transporté par le vent et en grande quantité. Il peut donc provoquer des allergies.

Pourquoi parle-t-on de saison pollinique ?

En fonction des espèces, les périodes de pollinisation sont différentes.



Saison des arbres

Janvier

Bouleau, aulne,
noisetier, cupressacées,
platane, frêne, olivier,
troène, chêne...



Saison des graminées

Mai

Fourragères (dactyle,
phléole, flouve, ivraie,
pâturin...)
Céréalières (blé, maïs,
orge, seigle...)



Saison des herbacées

Juillet

Plantain, armoise,
ambrosie, oseille,
pariétaire...

Octobre

Pour vous informer sur le risque d'allergie aux pollens au niveau national : www.pollens.fr

Pour vous informer sur le risque d'allergie aux pollens dans les Hauts-de-France :



La météo a-t-elle un impact sur les symptômes ?

La pluie peut atténuer les symptômes en plaquant les pollens au sol tandis que le vent pourra les aggraver en les dispersant ou en les remettant en suspension dans l'air. Soyez particulièrement vigilant lors des orages et dans les heures qui suivent : des études ont montré que les orages violents entraînent l'éclatement des pollens libérant ainsi des particules allergiques de très petites tailles capables de pénétrer profondément dans les bronches, provoquant ainsi des crises d'asthme.

Financé par :