

# ALLERGIE AUX POLLENS :

## 3 mesures pour retrouver une certaine qualité de vie

### ➔ *Eviter de trop grandes expositions aux pollens*

**Prudence les jours chauds et ensoleillés** (les pollens sont en suspension dans l'air) et **les jours de vent** (où ils voyagent sur des kilomètres, de la campagne à la ville). Evitez les promenades dans les champs ou les herbes hautes au printemps et par temps sec et ensoleillé. Roulez en voiture vitres fermées. Ne tondez pas votre gazon vous-même. Prenez vos vacances plutôt au bord de la mer.



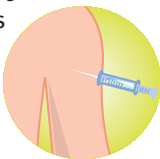
### ➔ *Soulager les symptômes*

Pendant la période des pollens, soulagez les symptômes à l'aide de traitements locaux (gouttes nasales, collyres) ou traitements par voie générale. Il s'agit des **corticoïdes locaux**, **antihistaminiques**, **vasoconstricteurs**.

### ➔ *Traiter la maladie*

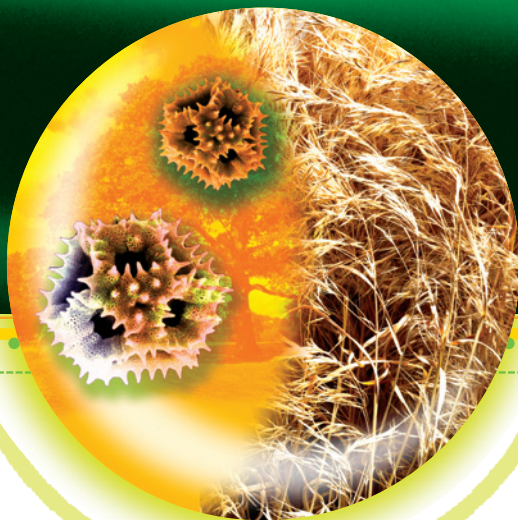
**La désensibilisation est le seul traitement spécifique de l'allergie.**

La désensibilisation consiste à réhabituer progressivement l'organisme au pollen responsable de l'allergie afin de créer une tolérance. Le traitement, **d'une durée optimale de 3 à 5 ans**, peut être proposé par **voie sublinguale** (gouttes sous la langue) ou par **voie injectable sous-cutanée**. Il peut se faire **en cure**, c'est-à-dire avant et pendant la saison pollinique, ou **en continu**. Dès la première année de traitement, des améliorations significatives apparaissent.



**Demandez conseil à votre allergologue**

# Calendrier pollinique

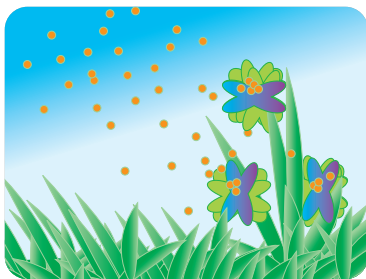


# Qu'est-ce que le pollen ?

*Les pollens sont des cellules reproductrices des plantes portées dans la fleur par les étamines.*

➔ **Les pollens se divisent en deux groupes :**

- Les pollens **anémophiles**, transportés par le vent (parfois loin et en grande quantité), jugés plus “agressifs” pour les allergiques qui ont du mal à les éviter,



- Les pollens **entomophiles**, véhiculés par les insectes de la fleur mâle à la fleur femelle, pour lesquels une sensibilisation requiert un contact direct du sujet avec la source pollinique.

## ➔ **QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE AUX POLLENS ?**

La rhinite allergique peut être une **réaction aux pollens transportés par le vent**, qui entrent en contact avec les muqueuses respiratoires et oculaires. A la suite d'un premier contact (phase de sensibilisation), le système immunitaire reconnaît le pollen comme un **allergène**. Puis lors d'un nouveau contact la réaction allergique se déclenche. Une concentration de 10 à 20 grains de pollen par mètre cube d'air suffit pour déclencher une crise.

## ➔ **LES SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE AUX POLLENS :**

Ils peuvent se manifester brusquement, à tout moment, au domicile, lors d'une promenade, à la campagne ou en ville, et évoquent souvent les symptômes d'un rhume.

### ❖ **Rhinoconjonctivite :**

- irritation du nez, picotements, crises d'éternuements, nez qui coule, nez bouché.
- larmoiements, rougeurs, picotements, impression d'avoir une poussière dans l'œil.



### ❖ **D'autres signes peuvent apparaître :**

- toux, sensation d'étouffement, respiration sifflante qui font évoquer un **asthme associé**.

# Les 3 saisons polliniques

## **JANVIER A MAI** ➔ Saison des arbres

Elle débute fin janvier ou mi-février dans le sud par les pollens de cyprès, genévrier, thuya, et se continue en avril par la saison des arbres à chatons : saule, peuplier, hêtre, châtaignier, chêne, noisetier, charme, bouleau, aulne, platane. Le frêne et l'olivier sont présents sur 2 saisons, saison des arbres et saison des graminées (printemps). Les pollens d'arbres qui déclenchent le plus d'allergie sont le **cyprès**, le **bouleau**, et le **platane**.



Cyprès

## **MAI A JUILLET**

### ➔ Saison des graminées

(*chiendent, dactyle, céréales...*)

C'est la plus connue des saisons polliniques, dont le temps fort se situe entre mai et juillet (parfois plus, suivant les régions et l'altitude). Les graminées regroupent **plusieurs milliers d'espèces** et sont présentes dans le monde entier.



Blé

## **JUILLET A OCTOBRE**

### ➔ Saison des herbacées

(*ambrosie, armoise, chénopode, plantain, urticacées...*)

Bien qu'elle débute souvent pendant la saison des graminées au printemps, elle s'en distingue car elle se poursuit tout l'automne.



Armoise





### Calendrier pollinique : Région Nord

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.
<b>Aulne</b>	Orange	Orange	Orange	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Cyprès</b>	Vert	Orange	Orange	Orange	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Frêne</b>	Vert	Blanc	Rouge	Rouge	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Noisetier</b>	Vert	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Bouleau</b>	Vert	Vert	Orange	Rouge	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Chêne</b>	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert
<b>Platane</b>	Vert	Vert	Vert	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Graminées</b>	Vert	Vert	Vert	Blanc	Rouge	Rouge	Rouge	Orange	Orange
<b>Urticacées</b>	Vert	Vert	Vert	Blanc	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange



### Calendrier pollinique : Région Centre

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.
<b>Aulne</b>	Vert	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Cyprès</b>	Vert	Orange	Orange	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Frêne</b>	Vert	Blanc	Orange	Orange	Orange	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Noisetier</b>	Vert	Orange	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Bouleau</b>	Vert	Orange	Rouge	Rouge	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Chêne</b>	Vert	Vert	Orange	Orange	Rouge	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Platane</b>	Vert	Vert	Vert	Orange	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Ambroisie</b>	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Blanc	Orange	Rouge
<b>Châtaignier</b>	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Vert	Vert
<b>Graminées</b>	Blanc	Blanc	Blanc	Orange	Rouge	Rouge	Rouge	Orange	Vert
<b>Urticacées</b>	Vert	Vert	Vert	Vert	Blanc	Orange	Orange	Orange	Blanc



### Calendrier pollinique : Région Est

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.
<b>Aulne</b>	Orange	Rouge	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Cyprès</b>	Vert	Orange	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Frêne</b>	Vert	Blanc	Orange	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Noisetier</b>	Orange	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Bouleau</b>	Vert	Vert	Orange	Rouge	Blanc	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Chêne</b>	Vert	Vert	Vert	Orange	Orange	Blanc	Vert	Vert	Vert
<b>Platane</b>	Vert	Vert	Blanc	Orange	Orange	Vert	Vert	Vert	Vert
<b>Châtaignier</b>	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Orange	Blanc	Vert	Vert
<b>Graminées</b>	Blanc	Blanc	Blanc	Blanc	Rouge	Rouge	Rouge	Orange	Blanc
<b>Urticacées</b>	Vert	Vert	Vert	Blanc	Orange	Orange	Orange	Orange	Blanc

