-ma Vie- D'ALLERGIK

Les pollens ET MOI



Tout comprendre pour agir et mieux vivre au quotidien avec les maladies allergiques liées aux pollens





EUX, les pol lens Petits grains m ais grands désagréments

Pour les plantes, des éléments reproducteurs

- Les pollens jouent un rôle essentiel dans la **reproduction des plantes**. Ils sont transportés essentiellement par les **insectes** (plantes entomophiles) et par le **vent** (plantes anémophiles).
- Ce sont les pollens transportés par le vent qui provoquent des symptômes allergiques après être entrés en contact direct avec les muqueuses du nez, des bronches et des yeux.
- En France, il existe trois périodes principales de pollinisation :
 - de janvier à avril : les arbres et arbustes (frêne, olivier, bouleau, noisetier ...), voire le cyprès jusqu'en juin
 - de mai à juillet/août : les graminées,
 - **de juillet à septembre** : les herbacées (ambroisie, armoise...).
- Pour la famille des cyprès, il faut noter que l'association des périodes de pollinisation des différentes espèces peut couvrir une année complète.



Pour les hommes, des sources d'allergies

Les pollens les plus souvent impliqués en France sont ceux :

- des graminées sur tout le territoire,
- de la famille du **bouleau** dans la **moitié nord**.
- de la famille du cyprès dans le sud-est,
- de l'ambroisie dans la vallée du Rhône

Regardez autour de vous! Exemples d'espèces très allergisantes.



LE CHANGEMENT __CLIMATIQUE

semble rallonger la saison pollinique

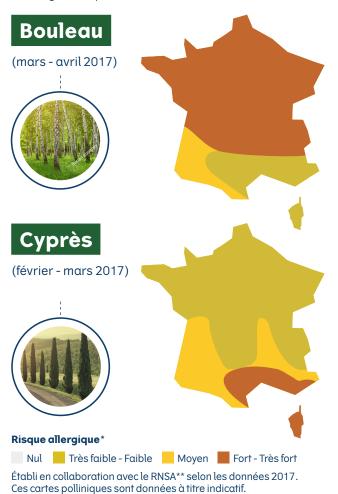
En France, **LES GRAMINÉES**

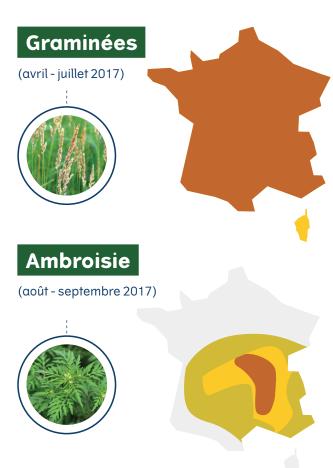
sont responsables de la moitié des allergies aux pollens



EUX, les pol lens Aux quatre ven ts, sur toute la France

Voici les cartes polliniques de 4 pollens responsables d'allergies fréquentes.





LES PÉRIODES DE POLLINISATION de chaque espèce varient selon les années et les régions

Vous pouvez retrouver ces cartes sur le site du RNSA** (www.pollens.fr)

concentration pollinique dans l'air (pollens/m³ d'air)

** RNSA: Réseau National de Surveillance Aérobiologique

* Le risque allergique est défini en fonction de la



MOI, l'aller gique aux pollens

Je suis gêné tous les ans à la même période

Lors d'un contact saisonnier avec des pollens, différentes manifestations allergiques peuvent apparaître :



une rhinite allergique:

 J'éternue.
 Mon nez gratte,
 coule ou est bouché.

 J'ai des démangeaisons de la gorge, du palais.



 une conjonctivite allergique:
 Mes yeux sont rouges, grattent et pleurent.



de l'asthme:
 Je suis gêné pour respirer, parfois ca siffle et je tousse.



Des symptômes souvent sévères

Dans certains cas et sans prise en charge adaptée, les manifestations allergiques peuvent se compliquer:

- d'une **trachéite** ou d'une **sinusite** en cas de rhinite allergique.
- de démangeaisons invalidantes en cas de conjonctivite.
- d'une crise franche pouvant nécessiter une hospitalisation lors d'un asthme.

Pour confirmer que mon allergie est bien due aux pollens, je peux prendre rendezvous chez un médecin **spécialiste** en allergologie.

Il me proposera de réaliser des **tests cutanés et/ou sanguins** si besoin et m'expliquera les différentes étapes de ma prise en charge.

La rhinite allergique (RA) peut provoquer de la **FATIGUE** et des **TROUBLES DE L'ATTENTION**

Les conséquences de la RA peuvent être très **PÉNALISANTES** lorsque cela arrive pendant la période d'examens chez l'adolescent allergique



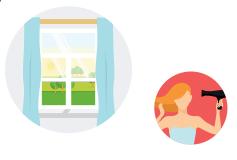
MOI CONTR E EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens

La première étape est de réduire autant que possible l'exposition aux pollens.

Je peux:

- aérer mon logement tôt le matin, moment où les pollens sont moins présents dans l'air.
- changer de vêtements en rentrant chez moi. Je prends une douche et je me lave les cheveux en fin de journée, avant de me coucher.
- utiliser un purificateur d'air muni d'un filtre HEPA* afin d'éliminer les grains de pollens et les particules irritantes dans mon logement.
- porter des lunettes, un masque couvrant le nez et la bouche lors des pics de pollens.
- dans ma voiture, garder les fenêtres fermées et utiliser la climatisation.
- surveiller la météo pollinique sur le site <u>www.pollens.fr</u>







J'évite:

- de sortir en milieu de matinée et en fin d'après-midi (en particulier pour pratiquer un sport) car ce sont des périodes de forte concentration pollinique dans l'air.
- de me promener par temps sec,
 ensoleillé et venteux dans les zones
 à risque pollinique élevé (parcs, forêts).
- de sortir avec les cheveux mouillés: le pollen se fixe facilement sur ce qui est humide.
- de faire sécher le linge à l'extérieur.
- de tondre ma pelouse moi-même et de laisser mes fenêtres ouvertes les jours de tonte.



Je planifie mes vacances en fonction de la

PÉRIODE DE POLLINISATION

Attention, retard de la pollinisation en altitude.

Pour contacter un médecin spécialiste de l'allergie près de chez vous :

- > Annuaire du Conseil National de l'Ordre des Médecins : www.conseil-national.medecin.fr
- > Rubrique « Public »
- > Onglet « Trouver un médecin »
- > Allergologie



MOI CONTR E EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens

Si malgré les mesures d'éviction des pollens j'ai toujours des symptômes, mon médecin peut me prescrire des médicaments.

Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments pris par voie locale (pulvérisation dans le nez, gouttes dans les yeux), orale ou par voie inhalée par la bouche (pour l'asthme) soulagent les symptômes. Ceux-ci peuvent revenir à l'arrêt des médicaments si l'allergène (substance responsable des symptômes) est toujours présent.

La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

En ciblant la cause de l'allergie, **l'ITA** a pour objectif :

- de réduire les symptômes pour longtemps, y compris à l'arrêt du traitement,
- de réduire la prise des médicaments symptomatiques
- d'éviter l'aggravation de mon allergie,
- d'éviter l'apparition de nouvelles sensibilisations et l'apparition d'un asthme.



L'ITA me sera proposée si mes symptômes persistent malgré les médicaments symptomatiques et une fois que le médecin aura bien identifié les pollens responsables de mes symptômes.

Elle se fait habituellement par **voie sublinguale** (sous la langue).

La durée moyenne d'un traitement de désensibilisation est de 3 ans.



Si je choisis de me faire désensibiliser, je dois être bien informé et motivé pour prendre mon traitement durant toute la durée prescrite par mon médecin

La désensibilisation est généralement proposée à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

Il est important de discuter des

ENJEUX DE MONTRAITEMENT

avec mon médecin avant de débuter une désensibilisation

-ma Vie- D'ALLERGIK

Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin



Et partout ailleurs







Site Internet

www.maviedallergik.fr



_

