

ma vie **d'allergik**

Les pollens ET MOI



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



ALK

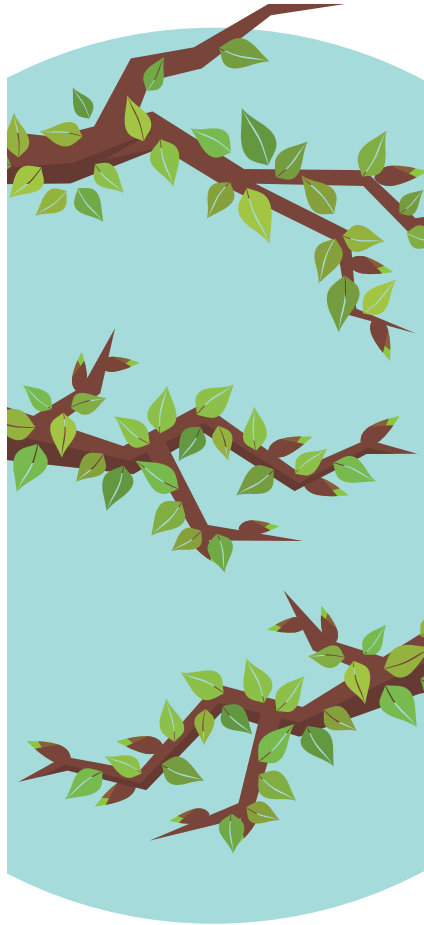


EUX, les pol lens

Petits grains m ais grands désagrément s

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.*



Cyprès



Bouleau



Frêne



Fléole
(graminée)



Blé
(graminée)



Ambroisie

LE CHANGEMENT CLIMATIQUE

semble rallonger la saison pollinique

En France, **LES GRAMINÉES**
sont responsables de la moitié des allergies
aux pollens



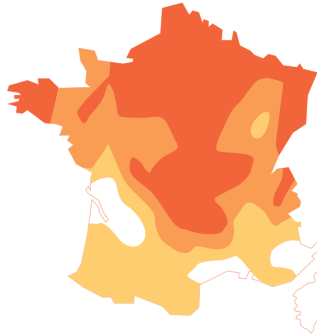
EUX, les pollens

Aux quatre vents, sur toute la France

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

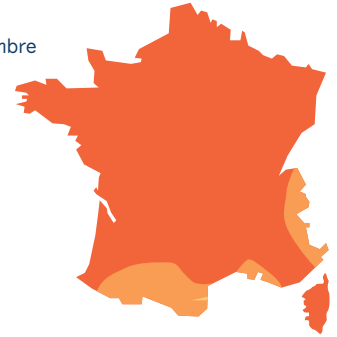
Bouleau

Principalement d'avril à mai



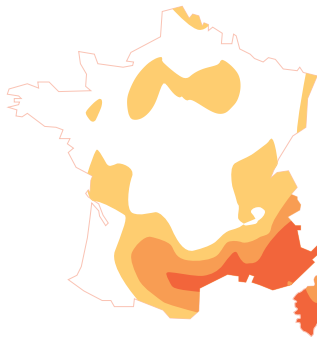
Graminées

Principalement d'avril à septembre



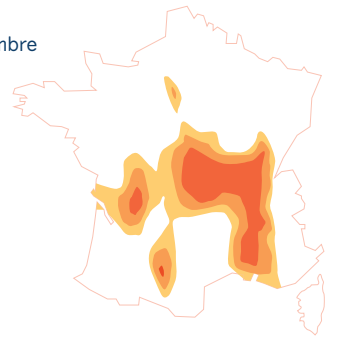
Cyprès

Principalement de janvier à mai



Ambroisie

Principalement d'août à septembre



Risque allergique*

○ Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

Établi en collaboration avec le RNSA** selon les données 2024.
Ces cartes polliniques sont données à titre indicatif.

* Le risque allergique est défini en fonction de la concentration pollinique dans l'air (pollens/m³ d'air)
** RNSA : Réseau National de Surveillance Aérobiologique

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)



MOI, l'allergique aux pollens

Je suis gêné tous les ans à la même période

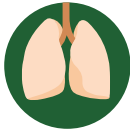
Si je respire des pollens pendant leur période de pollinisation cela peut provoquer des manifestations allergiques comme :

- **une rhinite allergique :** j'éternue, mon nez gratte, coule ou est bouché. J'ai des démangeaisons de la gorge, de la bouche, dans les oreilles.



- **une conjonctivite allergique :** mes yeux grattent, sont rouges, et pleurent.

- **de l'asthme :** je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle ou je tousse.



Pour identifier le ou les allergènes responsables de mon allergie

Une consultation allergologique classique comporte plusieurs étapes :

1. Un interrogatoire : mon médecin me pose des questions sur mes symptômes, leurs fréquences et leurs circonstances de survenue

2. Un examen physique : mon médecin recherche des signes cliniques évocateurs d'allergie

3. Tests allergologiques : cutanés et/ou sanguins pour identifier le ou les allergènes auxquels je suis sensibilisé

4. Diagnostic et démarche thérapeutique : mon médecin identifie le ou les allergènes responsables de mon allergie et me propose une prise en charge adaptée



Attention aux orages en saison pollinique !

Après certains **orages violents**, les pollens peuvent éclater, permettant à des particules allergisantes plus petites de pénétrer profondément dans les bronches. Ce phénomène est à l'origine d'épidémies d'**asthme souvent sévères** pouvant nécessiter une hospitalisation.

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 CONTRE 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 www.pollens.fr



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.



* HEPA : Haute Efficacité pour les Particules de l'Air

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 « **Je suis patient** »
- > Onglet « **Je cherche un médecin** »
- > **Consulter l'annuaire > Allergologie**



MOI CONTRE 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 soulagent les symptômes allergiques. Ils peuvent être pris par **voie orale**, par **voie locale** (pulvérisations dans le nez ou gouttes dans les yeux) ou par **voie inhalée** en cas d'asthme. Cependant, à l'arrêt de ces médicaments, **les symptômes peuvent revenir** si je suis toujours en contact avec le ou les allergènes.



La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

La désensibilisation **cible la cause de l'allergie**. Cette option me sera proposée par mon médecin si mes symptômes persistent malgré la prise de médicaments symptomatiques. Le traitement par désensibilisation est pris par **voie sublinguale** (sous la langue), sous forme de comprimés ou de gouttes, en fonction des allergènes responsables. La durée préconisée du traitement de désensibilisation est de 3 ans.



La désensibilisation a pour objectif de :

- Développer une tolérance vis-à-vis de l'allergène afin de **réduire les symptômes d'allergie** et d'obtenir **un effet persistant** après l'arrêt du traitement
- **Réduire la prise de médicaments** symptomatiques
- **Éviter l'aggravation** de mon allergie
- **Prévenir l'apparition de nouvelles sensibilisations** et l'évolution vers un asthme



Si j'envisage de commencer une désensibilisation, **je dois être suffisamment motivé** pour prendre mon traitement chaque jour pendant toute la durée prescrite par mon médecin.

On peut démarrer une désensibilisation à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

Il est important de discuter les **ENJEUX DE MON TRAITEMENT** avec mon médecin avant de débuter une désensibilisation

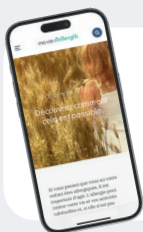
ma vie **d'allergik**

Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin



Et partout ailleurs



Site Internet **maviedallergik.fr**



Application de suivi
Ma vie d'allergik

App Store

Google Play



Cette brochure a été réalisée
en collaboration avec le
Dr Nicolas HUTT, pneumo-allergologue

www.alk.fr

