

ma vie **d'allergik**

Les pollens d'oléacées **ET MOI**



**Tout comprendre pour agir et mieux
vivre au quotidien avec mon allergie
aux pollens d'oléacées**





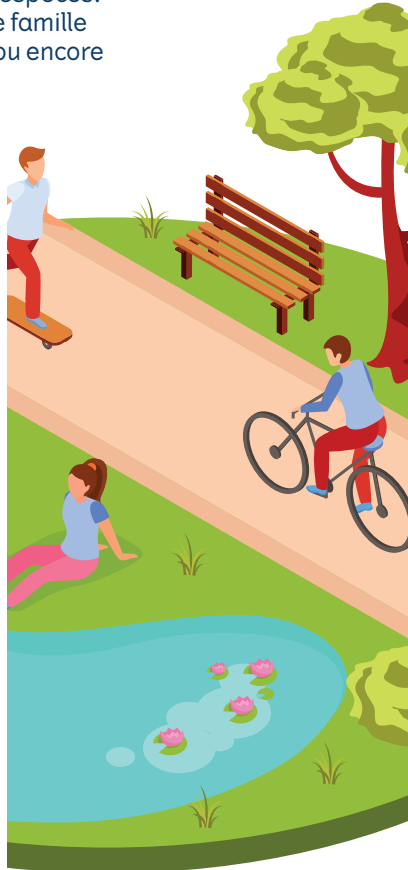
EUX, les pollens d'oléacées Présents partout en France

Les oléacées sont une famille de plantes qui regroupe environ 25 genres et plus de 600 espèces. Parmi les membres les plus connus de cette famille figurent l'olivier, le frêne, le lilas, le jasmin ou encore le troène.



L'olivier, domestiqué depuis 6 000 ans

Les travaux historiques et archéologiques nous apprennent que l'histoire de l'olivier commence il y a 50 000 à 60 000 ans en Syrie, Asie mineure, Grèce, Anatolie et au Proche-Orient. Dès 6 000 avant J-C, la culture de l'olivier (*Olea europaea*) a commencé dans l'Est méditerranéen, puis s'est propagée vers les deux côtés de la méditerranée.



Le frêne, un autre oléacée d'importance

Ses pollens peuvent atteindre des taux élevés dans le nord et le centre de la France. La plupart proviennent de l'espèce Frêne commun (*Fraxinus excelsior*), la plus répandue en France.

L'olivier, une exception dans la famille.

Parmi les différentes espèces d'oléacées,
seul l'olivier est cultivé !

Le frêne commun, une espèce dite « noble » en raison de ses usages multiples

comme l'ébénisterie, la décoration, les sièges,
les articles de sport et les manches d'outils.



EUX, les pol lens d'oléacées

Présents parto ut en France

Dès le mois de janvier avec le pollen de frêne^a

^a En zone méditerranéenne

Le frêne et l'olivier sont deux espèces dont les saisons de pollinisation sont différentes. La pollinisation du frêne est plus précoce que celle de l'olivier.

	Frêne	Olivier
Janvier	●	
Février	●	
Mars	●	
Avril	●	
Mai	●	●
Juin		●
Juillet		●
Août		
Septembre		
Octobre		

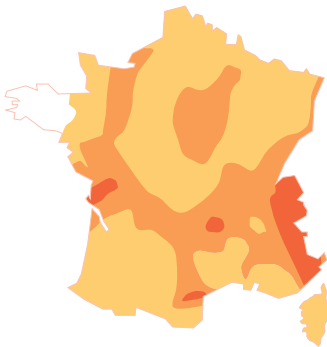
Risque allergique*

● Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

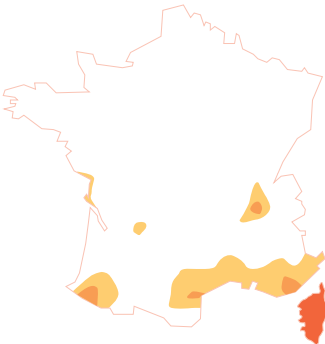
Établi en collaboration avec le RNSA** selon les données 2024. Ces cartes polliniques sont données à titre indicatif.

Frêne et olivier : une répartition pollinique différente en France

Pollinisation
frêne



Pollinisation
olivier



* 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



MOI, l'allergique aux pollens d'oléacées

Mes symptômes peuvent commencer très tôt dans l'année

Je peux ressentir les premiers symptômes d'allergie au pollen de frêne dès janvier en Méditerranée et dès février dans le nord. En revanche, c'est à partir de mai que le pollen d'olivier me gêne le plus en zone méditerranéenne.

Si je respire des pollens d'oléacées 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



Une personne allergique au pollen d'olivier peut réagir aux autres arbres de la famille des oléacées (frêne, troène, jasmin, lilas) ainsi qu'aux pollens de graminées.

LE SAVIEZ-VOUS?

Etre allergique au pollen d'olivier ne signifie pas qu'on est allergique à l'olive. Pas besoin de se priver d'olive ou d'huile d'olive si vous êtes allergique aux oléacées.



MOI CONTRE EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens d'oléacées

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

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.



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

Si possible, je planifie mes vacances en fonction de la
PÉRIODE DE POLLINISATION.

Attention, la pollinisation peut être retardée 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 d'oléacées

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.

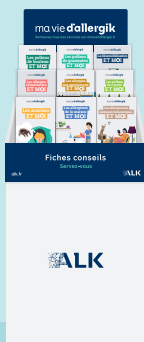
On peut démarrer une désensibilisation à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

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

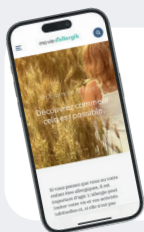
Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin

Fiches patients



Et partout ailleurs



Site Internet **maviedallergik.fr**



Facebook



Instagram

Application de suivi
Ma vie d'allergik



App Store



Google Play



Cette brochure a été réalisée en collaboration
avec le Dr Yann Massabie, allergologue