

ma vie **d'allergik**

L'ambroisie ET MOI



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



ALK

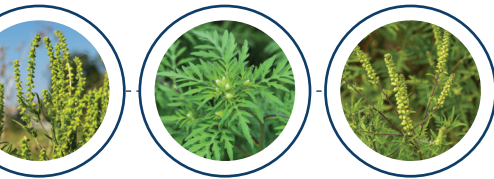


EUX, les pollens d'ambroisie

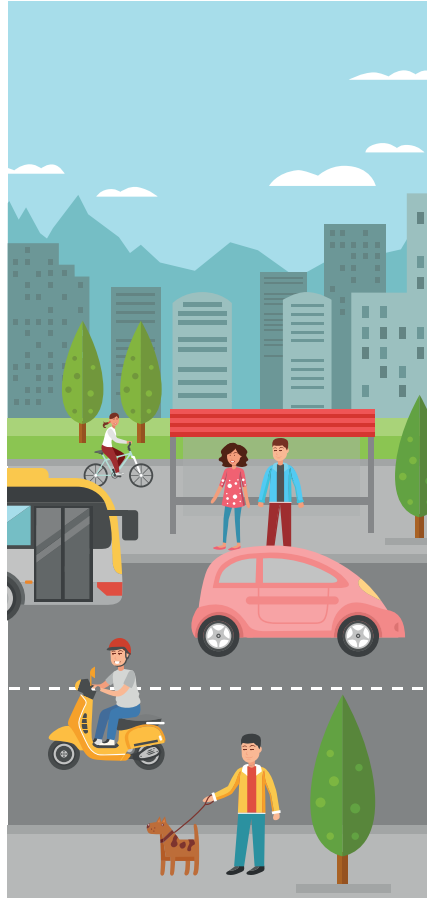
Des envahisseurs polliniques

Une plante très invasive

Le genre **Ambrosia**, qui appartient à la **famille des Asteracées**, comme le tournesol, comprend **plus de 40 espèces**. Une espèce est principalement responsable d'allergies : **l'ambroisie à feuilles d'armoise**.



Cette plante originaire d'**Amérique du nord** colonise de nombreux territoires. Dans certaines régions françaises, plus particulièrement en **Rhône-Alpes**, elle envahit le paysage et pollinise **dès mi-août**. Elle se développe dans les **champs**, sur les **bords de routes** ou de **cours d'eau**, les **terrains abandonnés** (jardins mal entretenus ...) et même dans les **zones urbaines** aménagées (espaces verts, gares, habitations).



Une plante très allergisante

Il suffit de **5 grains de pollens** d'ambroisie par m³ d'air pour **sensibiliser et provoquer des symptômes allergiques**. Ces dernières années, **plus de 3,6 millions** de Rhônalpins ont été exposés aux pollens d'ambroisie à des niveaux suffisants pour déclencher des symptômes allergiques chez toutes les personnes sensibilisées.

Les personnes fortement allergiques peuvent même être affectées par la **sève de l'ambroisie** qui contient l'allergène majeur responsable des symptômes.

Les autorités sanitaires considèrent le pollen d'ambroisie comme un **polluant biologique**.

En France, **lutter contre l'ambroisie** est une action prioritaire inscrite dans le **4^e Plan National Santé Environnement**.



L'APPARITION DES PIEDS D'AMBROISIE dans les jardins est liée à leur présence dans les aliments à base de graines de tournesol destinés aux oiseaux

LES SEMENCES D'AMBROISIE sont produites en grande quantité et peuvent rester dans le sol, en dormance, pendant de nombreuses années



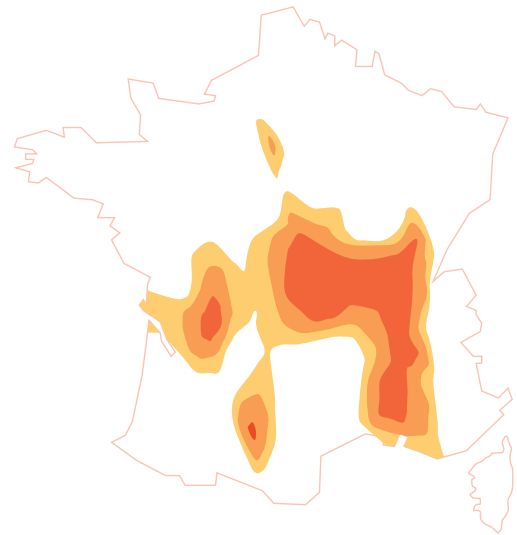
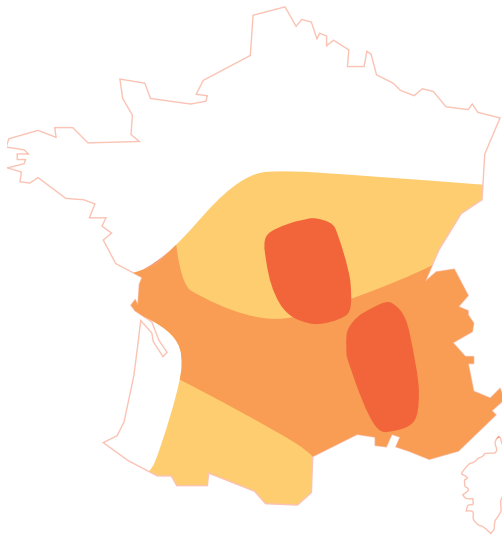
EUX, les pollens d'ambroisie

Des envahisseurs polliniques

Août - Septembre 2021

Août - Septembre 2024

Risque d'allergie d'exposition aux pollens d'ambroisie



Risque allergique*

● Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

Établi en collaboration avec le RNSA** selon les données 2021 et 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 allergies provoquées par les pollens d'ambroisie sont **tardives**. Elles commencent en général vers la **mi-août**, avec un **maximum d'intensité en septembre**, et se prolongent jusqu'en **octobre**.

L'émission des pollens d'ambroisie est favorisée par un
TEMPS SEC ET ENSOLEILLÉ,
et des températures nocturnes supérieures à 10 °C

En raison du
CHANGEMENT CLIMATIQUE,
l'ambroisie commence à s'étendre vers le nord



MOI, l'allergique aux pollens d'ambroisie

Des symptômes souvent sévères

Respirer des pollens d'ambroisie 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 sont rouges, grattent et pleurent.

- **de l'asthme**

Je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle et je tousse.



- **de l'eczéma**

J'ai des petites vésicules ou des rougeurs sur la peau, qui me grattent.



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



La rhinite allergique peut
GÊNER LE SOMMEIL.

Si je dors mal, cela peut avoir des conséquences sur mes résultats à l'école ou au travail

Les allergiques à l'ambroisie
peuvent également souffrir
D'ALLERGIE CROISÉE
au melon, voire au litchi



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

Le principe 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 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.



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

J'évite :

- **de sortir en fin d'après-midi** (en particulier pour pratiquer un sport) car il s'agit d'une période de forte concentration pollinique dans l'air.
- de me promener par temps **sec, ensoleillé et venteux** dans les zones à risque pollinique élevé.
- 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 rouler en voiture **avec les fenêtres ouvertes**.



Si je vois de l'ambroisie, je peux le signaler sur le site
« SIGNALEMENT AMBROISIE ».
 Cela participe aux actions de lutte pour son élimination
www.signalement-ambroisie.fr

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

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.

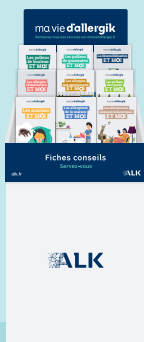
La désensibilisation est généralement proposée
à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

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

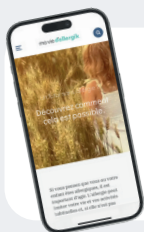
Tous les services sont disponibles

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 Françoise Riotte-Flandrois,
allergologue.