



Allergies respiratoires et environnement extérieur

**1 français sur 4
souffre d'allergies
respiratoires.**

Allergies respiratoires et environnement extérieur

Introduction

Définition de l'allergie

L'allergie correspond à une réponse anormale du système immunitaire suite à un contact avec une substance étrangère, l'allergène. L'allergène, tout à fait inoffensif pour certains, sera considéré comme dangereux par les personnes sensibilisées et provoquera une réaction allergique.

Le mécanisme de l'allergie se déroule en 2 temps :

- Tout d'abord, une phase de sensibilisation au cours de laquelle le système immunitaire identifie la substance comme un allergène.
- Puis, lorsque l'organisme entre de nouveau en contact avec l'allergène, la phase allergique se déclenche.

Pollution et changement climatique

69% des français pensent que les changements climatiques, sont responsables de l'augmentation des allergies respiratoires*.
Vrai : car ils augmentent la durée des saisons polliniques. Il y a plus de pollens dans l'air et plus longtemps. La pollution exacerbe ce phénomène.

Les symptômes

Les symptômes de la **rhinite allergique** apparaissent lorsque l'allergène entre en contact avec le nez et les yeux.
De survenue parfois brutale, les signes évocateurs de la rhinite sont :

- Un écoulement nasal clair.
- Une obstruction nasale plus ou moins importante.
- Des crises d'éternuements en salve.
- Des démangeaisons du nez et/ou du palais.
- Et très souvent une **conjonctivite** sous la forme de larmoiements, rougeurs et picotements.

Si elle n'est pas traitée, la rhinite allergique peut s'aggraver, voire évoluer vers un asthme allergique.

Les symptômes évocateurs d'un **asthme allergique** associé sont :

- Des difficultés respiratoires, avec une sensation d'oppression thoracique.
- Une toux sèche.
- Une respiration sifflante.

L'allergie peut aussi provoquer, dans certains cas, une dermatite atopique ou un eczéma atopique.

Les symptômes sont :

- Rougeurs et démangeaisons au niveau du visage, du cuir chevelu et des plis de flexion des membres.



Les 3 saisons polliniques

JANVIER À MAI

• Saison des arbres

L'année commence par la saison des pollens d'arbres.

On peut différencier les arbres sans châton (cyprés, frêne, platane, chêne, olivier,...), présents principalement dans le Sud de la France, des arbres à châtons (noisetier, aulne, bouleau, charme,...).

Le cyprés et le bouleau ont la particularité d'avoir un fort pouvoir allergisant. Ce sont aussi des arbres d'ornements très prisés pour embellir les parcs, les jardins et les villes.

MAI À JUILLET

• Saison des graminées

C'est la plus connue des saisons polliniques, dont le temps fort se situe entre mai et juillet.

Les graminées regroupent quelque 12 000 espèces et sont présentes dans le monde entier.

On distingue : Les graminées fourragères : dactyle, fléole, flouve, ivraie, pâturin...

Les graminées céréalières : avoine, blé, maïs, orge, seigle...


JUILLET À OCTOBRE

• Saison des herbacées

La saison des herbacées culmine de juillet à septembre mais elle se distingue par sa longueur car elle peut démarrer au printemps et se poursuivre jusqu'à l'automne.

L'ambroisie, l'armoise, le chénopode, le plantain et la pariétaire (Urticacées) font partie des herbacées.

L'ambroisie est la plus connue car son pouvoir allergisant est très important.



L'ambroisie a un fort potentiel allergisant de 5 sur une échelle de 1 à 5, c'est un véritable problème sanitaire en région Rhône-Alpes particulièrement en Août et Septembre.

80 % des zones infestées sont des zones agricoles.

Allergies respiratoires et environnement extérieur

Qu'est-ce que le pollen ?

Les pollens sont des grains microscopiques, fabriqués par les fleurs mâles des espèces végétales pour assurer leur reproduction.

Les pollens se divisent en deux groupes



Les pollens entomophiles

Les pollens entomophiles sont véhiculés par les insectes de la fleur mâle à la fleur femelle. Une sensibilisation à ces pollens est extrêmement rare et requiert un contact direct du sujet avec la source pollinique.



Les pollens anémophiles

Les pollens anémophiles, transportés par le vent (parfois loin et en grande quantité), sont plus "agressifs" pour les personnes allergiques.

1. Pollens de graminées

Les graminées ont joué un rôle majeur dans l'évolution de l'Homme. C'est le passage de la cueillette des graminées à la culture des céréales, 10 000 ans avant notre ère, qui a marqué l'entrée de l'Homme dans la Civilisation. Aujourd'hui encore, cette famille rassemble des espèces constituant la base même de l'alimentation humaine et animale, avec les graminées céréalières telles que le riz, le blé, l'avoine ou le maïs.

Il existe deux grandes familles de graminées :

- **Fourragères**

Dactyle, fléole, flouve odorante, ivraie, pâturin...

- **Céréalières**

Avoine, blé, maïs, orge...

Quelques chiffres sur la rhinite allergique saisonnière (ou rhume des foins).

Elle touche en France :

- 6 à 9 % des enfants
- 11 à 17 % des adolescents
- 30% des adultes

Les graminées sont responsables de 70% des allergies aux pollens.

Alerte aux pollens :
Le potentiel allergisant
des graminées est de
5 sur une échelle de 5.

Connaître mon allergie

Graminées fourragères



Dactyle

- Taille : 0,15 à 1,40 m
- Floraison : juin à août
- Cycle de vie : vivace



Fléole des prés

- Taille : 0,25 à 1,20 m
- Floraison : juin à août
- Cycle de vie : vivace



Flouve odorante

- Taille : 0,1 à 0,8 m
- Floraison : avril à juillet
- Cycle de vie : vivace



Ivraie

- Taille : 0,1 à 0,7 m
- Floraison : mai à août
- Cycle de vie : vivace



Pâturin

- Taille : 0,4 à 0,9m
- Floraison : mai à juillet
- Cycle de vie : vivace

Graminées céréalières



Avoine



Orge



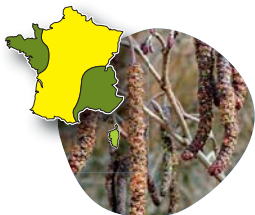
Blé



Maïs

Allergies respiratoires et environnement extérieur

2. Pollens d'arbres



L'aulne

- Famille : Bétulacées
- Taille : jusqu'à 25 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : janvier à mars
- Potentiel allergisant : 4/5



Le bouleau

- Famille : Bétulacées
- Taille : 20 à 25 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : fin février à début mai
- Potentiel allergisant : 5/5



Le charme

- Famille : Bétulacées
- Taille : jusqu'à 20 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : mars à avril
- Potentiel allergisant : 3/5



Le cyprès

- Famille : Cupressacées
- Taille : jusqu'à 25 m
- Cycle de vie : persistant
- Saison pollinique : janvier à mi-mai
- Potentiel allergisant : 5/5



Le frêne

- Famille : Oléacées
- Taille : 25 à 40 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : février à mai
- Potentiel allergisant : 4/5



Le noisetier

- Famille : Bétulacées
- Taille : 2 à 5 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : janvier à mars
- Potentiel allergisant : 3/5



L'olivier

- Famille : Oléacées
- Taille : jusqu'à 10 m
- Cycle de vie : persistant
- Saison pollinique : mai à juin
- Potentiel allergisant : 3/5

Risque allergique



Potentiel allergisant
Nul 0 - - - - 5 très fort

Pollinisation en 2008
(source : RNSA)

3. Les allergies croisées



Allergique au pollen, un patient peut aussi éprouver des symptômes similaires avec certains aliments. La cause de ces allergies dites “croisées” se situe dans la parenté des plantes entre elles. Les allergènes se ressemblent.

Le système immunitaire ne réagit pas qu’aux pollens mais aussi, à cause de leur ressemblance, aux substances contenues dans les aliments.

- Le bouleau croise avec : la carotte, la pomme de terre, le céleri, le kiwi, la noisette, la cerise, la pêche, la poire et la pomme.
- Le cyprès croise avec : la pêche.
- Les graminées croisent avec : l’arachide, des aliments à base de céréales, la tomate.

4. Astuces et précautions

Quand le pollen est présent dans l’air :

- Se rincer les cheveux en rentrant de promenade
- Ne pas mettre le linge à sécher dehors
- Ne pas tondre soi-même le gazon
- Fermer les fenêtres aux heures chaudes
- Consulter le calendrier pollinique



Pour mieux vivre son allergie :

Le RNSA (réseau national de surveillance aérobiologique) met à disposition des alertes pollens par mail ou à l’aide de widget. Ces outils permettent de connaître en temps réel quels pollens sont présents dans l’air et où.

www.pollens.fr

Allergies respiratoires et environnement extérieur

Quelle prise en charge ?

1. Le rôle de l'allergologue

L'avis d'un allergologue est indispensable pour identifier l'allergène (ou les allergènes) responsable(s) de la maladie et s'assurer de sa (leur) responsabilité dans la survenue des symptômes.

Cette identification permet d'établir un diagnostic.

Le diagnostic se déroule en 3 étapes :

- Un interrogatoire minutieux.
- Un examen clinique.
- Des tests cutanés.

2. L'éviction

L'éviction est difficile dans le cas de pollens, il faut donc apprendre à vivre avec son environnement.

Pour faciliter cela des alertes pollens sont disponibles sur le site du RNSA : www.pollens.fr (par mail ou widget)

3. Les traitements

Il existe deux types de traitement :

Les traitements symptomatiques permettant d'améliorer la qualité de vie en réduisant les symptômes. Ces traitements médicamenteux sont : les antihistaminiques, les corticoïdes, les bronchodilatateurs.

L'immunothérapie allergénique (ou la désensibilisation) est le seul traitement qui traite la cause de la maladie allergique. Elle peut à la fois soulager rapidement et durablement les symptômes, elle peut également modifier l'évolution de la maladie.

Elle se déroule en 2 phases :

- Une phase initiale qui consiste en une administration de doses croissantes d'allergènes afin de réhabituer l'organisme aux allergènes responsables de l'allergie.
- Une phase d'entretien qui consiste ensuite à prendre la même dose à intervalles réguliers pendant au moins 3 saisons consécutives.

Asthme et allergies :
www.asthme-allergies.org

RNSA :
www.pollens.fr

