

# Les allergies aux pollens

## De quoi s'agit-il ?

L'exposition au pollen peut provoquer des allergies chez une personne. Pour qu'une fleur soit fécondée, il faut que le grain de pollen mâle entre en contact avec elle : c'est la pollinisation. Transportés par le vent, certains pollens peuvent couvrir une distance de plus de 100 kilomètres : ils sont appelés **pollens anémophiles**.

Les allergies qu'ils occasionnent se traduisent par des **signes respiratoires**.

Les pollens des plantes transitant par des insectes, ou **pollens entomophiles**, sont peu allergisants. Les très gros pollens, comme ceux du pin, ne sont pas allergisants... et pourtant ils sont bien visibles !

## Calendrier d'exposition aux pollens

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	Potentiel allergisant*
<b>Graminées</b>											5
Ambroisie											5
Cyprès											5
Olivier											3
<b>Frêne</b>											4
Urticacées											V
Aulne											4
Oseille											2
Armoise											4
<b>Chêne</b>											4
Plantain											3
Charme											3
Chénopode											3
<b>Platane</b>											3
Saule											3
Peuplier											2
Tilleul											3
<b>Bouleau</b>											5
Châtaignier											2
Noisetier											3

\* Potentiel allergisant de 0 = nul à 5 = très fort. V = variable en fonction de la plante.

## Connaître les pics polliniques près de chez soi toute l'année

Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) publie sur son site un **bulletin allergeo-pollinique** régulièrement mis à jour.

Il propose aussi une **carte de vigilance des pollens** qui permet de connaître les risques d'exposition aux principaux pollens par département pour la France métropolitaine et la Corse.

Pour consulter le site du RNSA [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

## Quels symptômes ?

Les pollens sont responsables...

**d'asthme**  
gêne respiratoire, toux, sifflements

**d'urticaire**  
boutons et démangeaisons comme des piqûres d'orties

**d'eczéma**  
rougeur localisée avec des micro vésicules qui grattent

**du classique rhume des foins**  
éternuements, nez qui coule, bouche qui gratte et souvent des signes oculaires (yeux rouges, irrités, larmoyants, picotements)

**d'oedème de Quincke**  
gonflement localisé

Une fièvre modérée est possible chez les personnes très allergiques. Exceptionnellement en cas d'effort et d'exposition intense aux pollens plusieurs signes de l'allergie peuvent s'associer, c'est l'**anaphylaxie**.

## Quand et qui consulter ?

Si les signes sont minimes, **votre pharmacien** peut vous conseiller. Les médicaments ne sont alors pas remboursés.

Si les signes sont gênants il faut consulter **son médecin** qui prescrira le traitement approprié, soit au coup par coup, soit à prendre pendant toute la saison d'exposition aux pollens.

Si les signes se répètent chaque année, votre médecin vous orientera vers **un allergologue**. Il fera la bilan de vos allergies, vous indiquera quand et comment prendre les traitements les plus appropriés. Il discutera éventuellement avec vous l'opportunité d'une désensibilisation.

SE FAIRE DÉSENSIBILISER C'EST POSSIBLE ?

LA DÉSENSIBILISATION AUX POLLENS EST TRÈS EFFICACE AVEC LES ESPÈCES LES PLUS SOUVENT EN CAUSE. ELLE EST ACTUELLEMENT RÉSERVÉE AUX PATIENTS QUI PRÉSENTENT DES SIGNES GÊNANTS.

## Quels traitements ?

### ALLERGIES LÉGÈRES

Débuter le traitement dès l'apparition des premiers signes de gêne et avant une exposition intense aux pollens : week-end à la campagne, en juin, par beau temps par exemple. Le traitement repose sur les médicaments de la famille des **anti-histaminiques** : pour la rhinite, la conjonctivite, l'urticaire, l'oedème. Si cela ne suffit pas pour le nez et les yeux un traitement par gouttes locales est adjoit. Pour l'eczéma les **dermocorticoïdes** sont incontournables, pour l'asthme il s'agit des **broncho-dilatateurs**.

### ALLERGIES DONT LES MANIFESTATIONS SONT GÊNANTES CHAQUE ANNÉE

Débuter le traitement avant l'apparition des signes : **anti-histaminiques** pour les rhinites et conjonctivites, **corticoïdes** inhalés pour l'asthme. Il est plus efficace de « bloquer » l'allergie avant qu'elle ne s'emballe. Un traitement qui a pu être insuffisamment efficace, parce qu'il a été pris au moment où les signes d'allergie étaient déjà présents, peut être parfaitement suffisant s'il est commencé avant le début de la saison pollinique et poursuivi pendant toute cette saison.