

Les allergies saisonnières

Des millions de français sont soumis chaque année aux conséquences d'une **allergie aux pollens**. L'exposition de la population aux pollens constitue un enjeu de santé publique, compte tenu du nombre de personnes qui seraient concernées par des allergies en France : de l'ordre de 20 % des enfants à partir de 9 ans et de 30 % des adultes.

Qu'est-ce qu'une allergie ?

1 personne sur 4

concernée par l'allergie respiratoire



50%
POLLENS



10%
MOISSURES

Sources potentielles de gênes respiratoires

Les 40% restant des sources potentielles de gêne respiratoire sont dus aux acariens, poils d'animaux et poussières diverses.

4^{ème} maladie chronique mondiale

Les premiers rangs mondiaux sont occupés par les maladies cardio-vasculaires, le cancer et le diabète.

Source : CLOT Bernard, CAILLAUD Denis, CHARPIN Denis (et al.). *Etat des connaissances sur l'impact sanitaire lié à l'exposition de la population générale aux pollens présents dans l'air ambiant : Avis de l'Anses [en ligne]. Rapport d'expertise collective. Maisons-Alfort : Anses, 2014, 236 p.*
Disponible sur <https://www.anses.fr/fr/system/files/AIR2011sa0151Ra.pdf> (consulté le 09/04/2021)

Une **allergie** est une réaction anormale de l'organisme face à des substances extérieures appelées alors allergènes (pollens, moisissures,...). Ces substances, inoffensives pour certaines, sont considérées comme dangereuses pour les personnes sensibilisées et provoqueront une réaction allergique (rhinite, asthme,...). Les allergènes pénètrent dans le corps par voie respiratoire, alimentaire ou cutanée. Ils peuvent être aériens, alimentaires ou médicamenteux.

Les pollens des plantes

Le pollen est une particule très fine libérée par les plantes dans l'atmosphère, pour permettre leur fécondation. Les grains de pollen sont transportés par les insectes (pollinisation entomophile) ou par le vent (pollinisation anémophile).

L'allergie au pollen, aussi appelée pollinose, est une maladie environnementale, car elle est liée à l'environnement de la personne et non pas à un agent infectieux. Les pollinoses sont en constante augmentation et auraient doublé en dix ans. Elles sont par définition saisonnières, et reviennent chaque année, à la même période, avec cependant des intensités très variables en fonction de la météorologie.

Il existe 3 saisons polliniques qui correspondent aux périodes de dissémination des pollens.

Janvier à juin : saison des arbres

La saison précoce est due essentiellement aux pollens d'arbres. Elle débute dès la fin de l'hiver pour se terminer au printemps.

Avril à août : saison des graminées

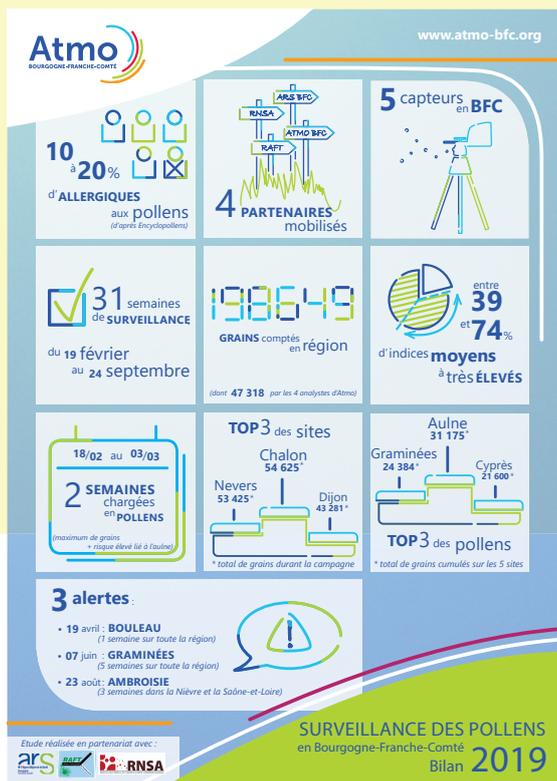
La grande saison est due essentiellement aux pollens de graminées. Elle débute au printemps et se termine en été.

Juillet à octobre : saison des herbacées

La saison tardive ou estivo-automnale est due à des herbacées : avec l'ambroisie à feuilles d'armoise et l'ambroisie trifide

Les changements climatiques augmenteraient la durée des saisons polliniques.

Selon de nombreux rapports scientifiques, le changement climatique a des conséquences sanitaires, notamment une augmentation des maladies allergiques et de l'asthme. Les végétaux s'adaptent en effet rapidement au changement du climat, ce qui a pour effet une redistribution des cartes des pollens. De plus, l'augmentation des niveaux de dioxyde de carbone (CO₂) favorise la croissance des plantes, la production de pollen, et l'allongement de la période de pollinisation, spécialement pour des espèces très allergisantes telle que l'ambroisie. Pour les espèces très allergisantes qui disséminent leur pollen grâce au vent (graminées, cyprès, bouleau, ambroisie...) une émission accrue de pollen augmente la capacité de reproduction, donc une augmentation potentielle de pollinoses.

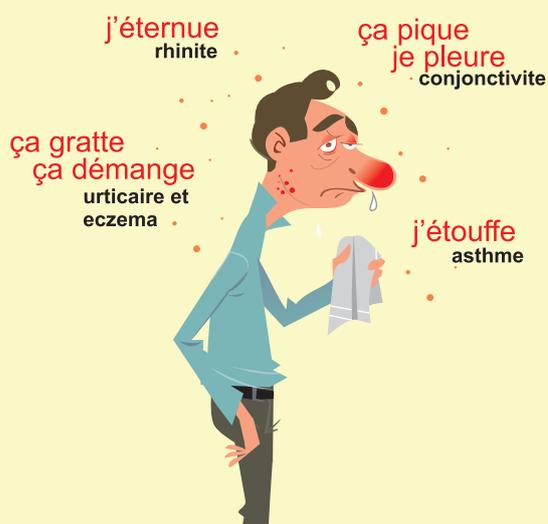


Surveillance des pollens - Bilan 2019 Atmo Bourgogne-Franche-Comté

Source : [Atmo Bourgogne-Franche-Comté](http://www.atmo-bfc.org)

Les effets sur la santé

L'allergie est une maladie qui affecte la qualité de vie des personnes allergiques. Elle peut avoir des retentissements sur la vie personnelle, scolaire, familiale ou professionnelle, en particulier lors des pics polliniques : troubles du sommeil, irritabilité, restriction des activités, altération de la vigilance. Elle peut entraîner l'absentéisme scolaire ou professionnel.



L'allergie se manifeste sous **différents symptômes** :

- **La rhinite allergique**, qui se traduit par un écoulement nasal clair, une obstruction nasale, des crises d'éternuements ou encore des démangeaisons du nez et/ou du palais ;
- **La conjonctivite** qui entraîne larmoiements, rougeurs, picotements des yeux ;
- **L'asthme** qui est une maladie inflammatoire des bronches : il se caractérise par des difficultés respiratoires, une toux sèche ou une respiration sifflante ;
- **Une dermatite atopique ou un eczéma atopique** qui provoque rougeurs et démangeaisons au niveau du visage, du cuir chevelu et des plis de flexion des membres.

La réaction allergique peut être amplifiée par la présence simultanée de plusieurs pollens allergisants, la prédisposition génétique, l'existence de réactions croisées entre des pollens de même famille ou encore par la pollution atmosphérique.

Prévention

Dès les premiers symptômes, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé. Des recommandations générales sont à adopter selon les cas pendant la période pollinique concernée.

Chez soi :

- Se rincer les cheveux le soir, car les pollens s'y déposent en grand nombre
- Favoriser l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil, car l'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil
- Éviter l'exposition aux substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.)

A l'extérieur :

- Éviter les activités qui entraînent une surexposition aux pollens (entretien du jardin, activités sportives). Privilégier la fin de journée et le port de lunettes de protection et masque
- Ne pas faire sécher le linge à l'extérieur, car les pollens se déposent sur le linge humide
- En cas de déplacement en voiture, garder les vitres fermées

En cas de pics de pollution atmosphérique, il est nécessaire d'être plus attentif à ces recommandations, les symptômes allergiques pouvant s'accroître.

Pour en savoir +

Sites Internet

Le Réseau National de Surveillance aérobiologique (RNSA)

Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.) est une association loi de 1901 et a pour objet principal l'étude du contenu de l'air en particules biologiques pouvant avoir une incidence sur le risque allergique pour la population, c'est à dire l'étude du contenu de l'air en pollens et en moisissures ainsi que du recueil des données cliniques associées.

🔗 <https://www.pollens.fr/>

Atmo Bourgogne-Franche-Comté

Cette association a pour vocation d'assurer la surveillance de la qualité de l'air dans la région et d'informer la population sur les niveaux de concentration des polluants atmosphériques et pollens, sur leurs origines et les risques associés.

🔗 <https://www.atmo-bfc.org/>

Ambroisie.info

Ce site Internet a été mis en place à l'initiative de la DRASS Rhône-Alpes (aujourd'hui ARS Rhône-Alpes) et du Conseil Régional Rhône-Alpes en partenariat avec le RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique).

C'est également une plate-forme au service des acteurs (collectivités territoriales, associations, gestionnaires, corps médical, agriculteurs, particuliers, ...) confrontés à la problématique de l'ambroisie.

🔗 Ambroisie.info

Clip

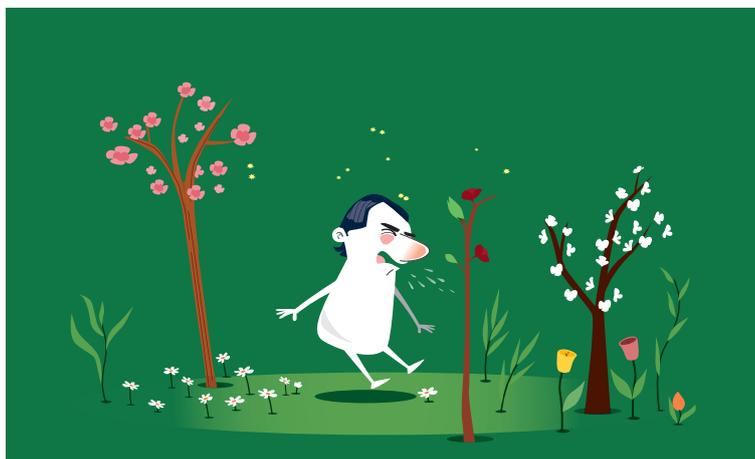
« 2 minutes tout compris »

Les allergies saisonnières

2 minutes pour comprendre les allergies saisonnières et les bons gestes pour s'en prémunir.

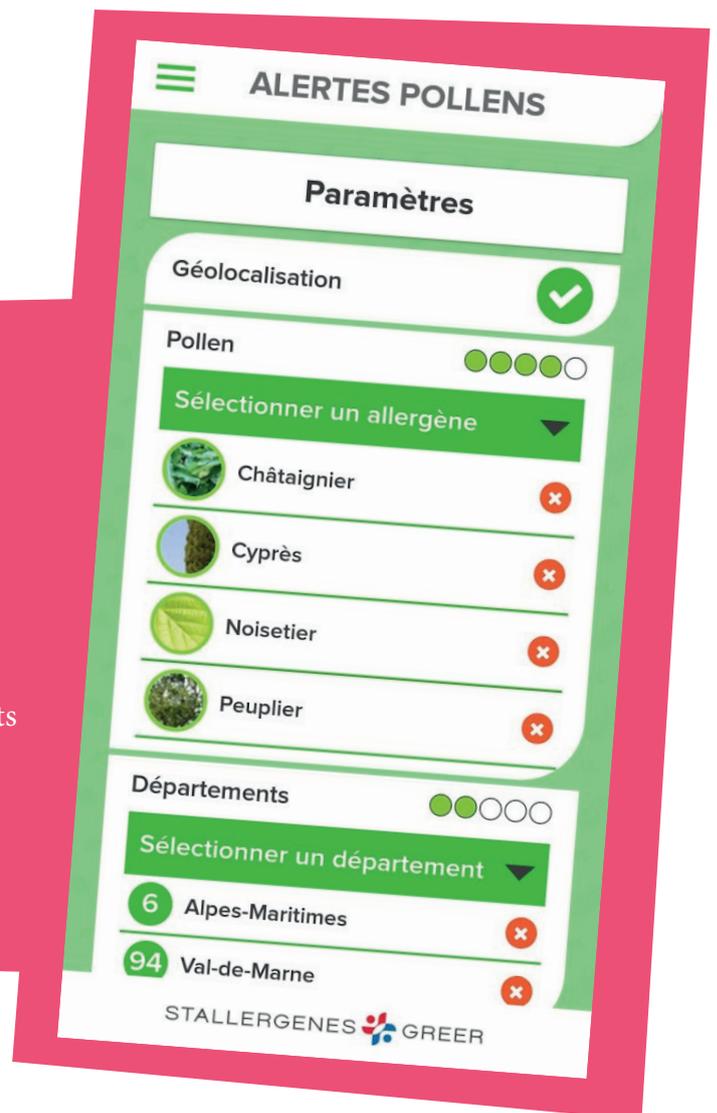
Pour visionner le clip, [cliquez ici](#).

Source : [portail Internet eSET-Bourgogne-Franche-Comté](#)



L'application Alertes pollens

Cette application permet de consulter les alertes polliniques du RNSA, donne des conseils pour gérer votre allergie au quotidien et propose des services associés comme la météo, ou la qualité de l'air. Vous pouvez configurer jusqu'à 5 pollens et 5 départements favoris. Vous pouvez également choisir d'activer la géolocalisation qui permettra à l'application d'afficher automatiquement les informations de la zone géographique dans laquelle vous vous trouvez. Disponible sur [Play store](#) et [Apple store](#).



Sources

- APSF, RNSA ET ATMO FRANCE. Surveillance des pollens et moisissures dans l'air ambiant 2018 [en ligne]. S.l. : APSF, RNSA ET ATMO France, 2019.
Disponible sur : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/bilan_pollens_moisissures_2018.pdf (consulté le 09/04/2021)
- AGENCE NATIONALE DE SECURITE SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL. Qualité de l'air extérieur : Evaluer les risques pour la santé humaine liés à la pollution de l'air extérieur. Maisons-Alfort : Anses, 2018.
Disponible sur <https://www.anses.fr/fr/content/qualit%C3%A9-de-l%E2%80%99air-ext%C3%A9rieur> (consulté le 09/04/2021)
- MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE. Effets des pollens sur la santé. Paris : Ministère en charge de la santé, 2019.
Disponible sur <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/article/effets-des-pollens-sur-la-sante> (consulté le 09/04/2021)