

Le bouleau

Lisez attentivement cette fiche
si vous êtes allergique au pollen de bouleau



➤ EN BREF

Le bouleau fait partie de la famille des bétulacées. Très répandu en France, il domine dans le nord du pays. Il existe en France deux types essentiels de bouleaux : le bouleau verruqueux (ou bouleau blanc) et le bouleau pubescent.

Son écorce se détache du tronc par plaques que les Scandinaves tressaient jadis en lanières pour confectionner des chaussures. Quant aux Amérindiens du Canada, ils utilisaient cette écorce comme support pour l'écriture et la fabrication de canots.

L'écorce et le bois de bouleau contiennent de l'acide salicylique doté de vertus analgésiques et fébrifuges.



Les principaux types de bouleaux observés en France

LE BOULEAU BLANC OU VERRUQUEUX



LE BOULEAU PUBESCENT



.....
Les fleurs du bouleau sont des chatons. Le chaton mâle peut mesurer jusqu'à 10 cm de longueur et pend en bout de rameau afin de disperser au mieux le pollen dans le vent.



Un potentiel allergisant

Le bouleau est l'arbre dont le pollen présente le potentiel allergisant le plus important en France avec celui du cyprès. Cependant des différences de potentiel allergisant ont été notées d'une année à l'autre et d'une région à l'autre. Le pollen de bouleau est ainsi à l'origine de conjonctivites, de rhino-conjonctivites et d'asthmes allergiques.

La météo pollinique est d'un intérêt particulier pour la prévision de la survenue des symptômes chez les patients allergiques.

Météo pollinique du bouleau



RNSA - www.rnsa.fr Calendrier pollinique donné à titre indicatif.

maximal mais variable

Risque allergénique

- Très faible
- Faible
- Moyen
- Fort
- Très fort



* Bulletin allergo-pollinique récapitulatif 2013 disponible sur www.pollens.fr (source RNSA)

Le potentiel allergisant



Il indique la capacité plus ou moins systématique des grains de pollen de l'espèce considérée à provoquer des symptômes chez les allergiques aux pollens. Il est coté de 0 (nul) à 5 (très fort).

Juillet Août Sept. Oct. Nov. Déc.

Les saisons peuvent varier selon les années et les régions

Conseils pour se prémunir durant la pollinisation du bouleau

À éviter quand on est allergique au pollen de bouleau

- Se promener par temps sec, ensoleillé et venté dans les zones à risques.
- Sécher le linge à l'extérieur, sortir avec les cheveux mouillés car le pollen se dépose sur les zones humides.

À faire quand on est allergique au pollen de bouleau

- Surveiller les calendriers polliniques régulièrement publiés.
- Prendre une douche et, notamment, se laver les cheveux après être sorti dans la nature afin d'éliminer au maximum les pollens qui s'y seraient fixés. Puis, changer de vêtements.
- En voiture, rouler les fenêtres fermées et, si possible, utiliser un système d'air recyclé.
- Dans l'appartement, laisser les fenêtres fermées lorsqu'il y a du vent et que le temps est sec, voire recourir à un purificateur d'air muni d'un filtre HEPA afin d'éliminer les grains de pollens mais aussi les particules irritantes présents dans l'environnement.
- Placer des filtres anti-pollens aux fenêtres de l'habitation.

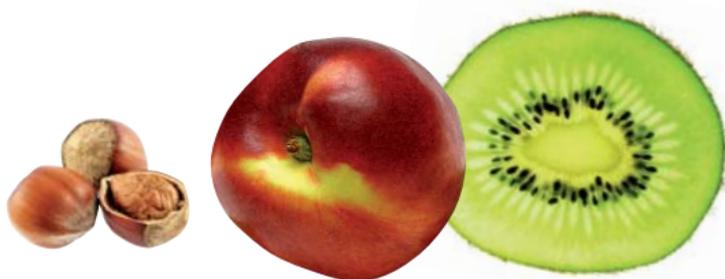
Bon à savoir

Les allergies croisées avec le pollen de bouleau

- Lorsqu'on est allergique au pollen de bouleau, on a de grandes chances d'être également allergique aux autres pollens de bétulacées (aulne, charme et noisetier...).



- Attention ! De nombreux fruits et légumes sont responsables d'allergies alimentaires chez les patients sensibilisés au pollen de bouleau (on parle d'allergies croisées) : **abricot, amande, avocat, banane, betterave, brugnion (nectarine), carotte, céleri, cerise, châtaigne, concombre, épinard, figue, kiwi, melon, noisette, noix, papaye, pêche, pomme, raisin, sarrasin, orange, litchi, tomate, poivron, mangue, poire.**





Les applications ALK

A chaque besoin correspond une application :



Arbrallergik

Une application pour apprendre à reconnaître les arbres allergisants en partenariat avec le RNSA



Disponible en exclusivité sur Google Market et l'Apple Store



Allergik

Une application spécifique, ludique et informative sur les allergies croisées.

Disponible en exclusivité sur Google Market et l'Apple Store



Allergeek

Parce qu'il est plus facile d'apprendre en s'amusant, le jeu Allergeek permet de faire découvrir aux enfants les principaux conseils de prévention de manière ludique et attractive.

Disponible sur PC, MAC et I-phone/I-pad

**Pour toute information complémentaire,
contactez notre service client**

03 29 80 71 62

Du lundi au vendredi : 08H30 à 18H00 - Le samedi : 09H00 à 12H00

serviceclient@alk.net



Scanner ce code à l'aide d'un smartphone pour accéder au site mobile ALK

55270 Varennes en Argonne
Fax 03 29 80 24 34

www.alk.fr

ALK