

L'allergie aux pollens de graminées

Lisez attentivement cette fiche
si vous souffrez d'allergie aux pollens de graminées



QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE ?

L'allergie est due à une réactivité anormale du système immunitaire au contact de substances, habituellement inoffensives, présentes dans l'environnement, comme, par exemple, les pollens, les acariens, les poils de chats ou certains aliments.

Ces substances responsables de l'allergie sont appelées des allergènes. Elles peuvent entraîner des réactions quand elles sont respirées, avalées ou mises en contact avec la peau chez les personnes qui y sont allergiques.



Les quelques pages qui suivent vous aideront à mieux comprendre les mécanismes, les manifestations et les traitements de l'allergie aux pollens de graminées.

Un mécanisme bien établi

Le mécanisme de la réaction allergique comporte 2 étapes :

La phase de sensibilisation

qui correspond au premier contact de l'organisme avec un allergène. Le système immunitaire le reconnaît alors comme substance étrangère et fabrique des anticorps de type allergique nécessaires à son élimination. Lors de cette phase, le sujet ne présente pas de symptômes (phase silencieuse ou muette).

La phase allergique

quand le sujet entre à nouveau en contact avec l'allergène, provoquant alors les symptômes de la rhinite et/ou de la conjonctivite allergique.



Une maladie de plus en plus fréquente

L'inhalation de pollens de graminées pendant la période de pollinisation peut provoquer des manifestations allergiques. Quand la réaction allergique affecte le nez, on parle de rhinite allergique pollinique ; quand elle affecte les yeux et le nez, on parle de rhino-conjonctivite allergique pollinique.



Rhinite allergique pollinique



Rhino-conjonctivite allergique pollinique

Dans le langage courant, l'allergie aux pollens, dont les pollens de graminées, est souvent appelée « rhume des foins ».

Au début du XX^{ème} siècle, on estimait que 1% des Européens souffraient de rhume des foins. A la fin du XX^{ème} siècle, ce taux pouvait atteindre 20%.

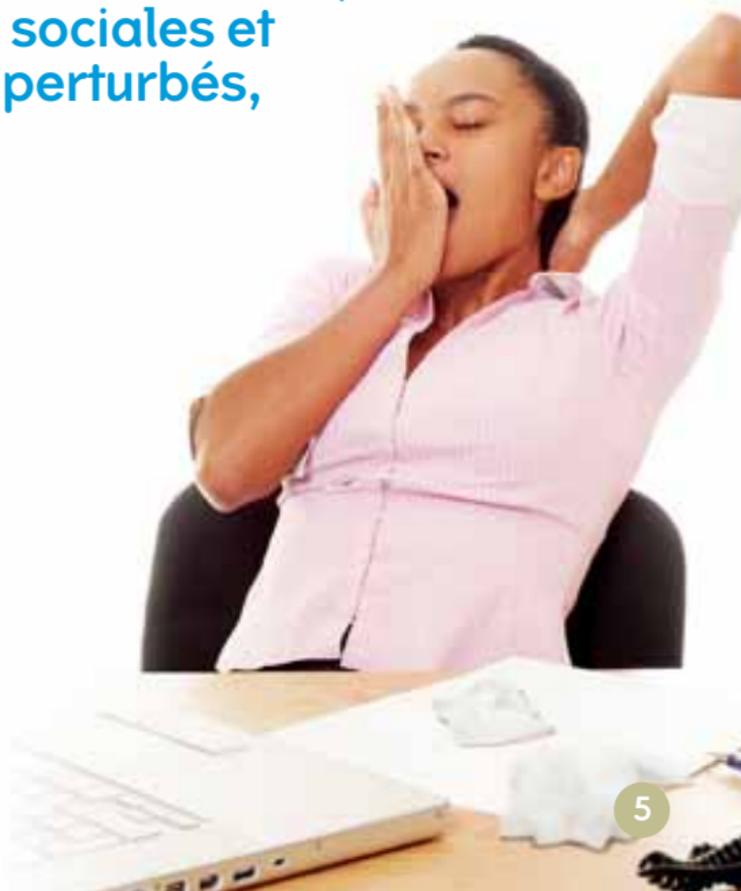
C'est une maladie fréquente : on estime que les pollens de graminées sont à l'origine de 50% des rhino-conjonctivites allergiques saisonnières en Europe.

Des symptômes multiples

L'allergie aux pollens de graminées peut se traduire par un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Démangeaisons au niveau du nez, de la bouche, des yeux
- Éternuements
- Écoulement nasal
- Nez bouché
- Rougeurs des yeux, larmolement

Cette allergie peut affecter la qualité de vie au quotidien : difficultés de concentration au travail ou à l'école, activités sociales et sommeil perturbés, etc.



Comment traiter l'allergie aux pollens de graminées ?

L'éviction

Cela consiste à éviter tout contact avec l'allergène en cause. Cette démarche peut être rendue difficile pour les pollens car ils sont transportés par l'air ambiant.

Les traitements symptomatiques (anti-histaminiques, corticoïdes, etc.)

Utilisés par voie locale (pulvérisations nasales) ou orale (comprimés, gélules), ils soulagent les symptômes en bloquant temporairement la réaction allergique, ceux-ci pouvant revenir à l'arrêt du traitement si l'allergène est toujours présent.

La désensibilisation (ou immunothérapie spécifique)

Enciblant la cause de l'allergie, la désensibilisation a pour objectif de prévenir les symptômes et de modifier le cours naturel de la maladie allergique.



Connaitre les différentes graminées

Elles peuvent être sauvages ou cultivées et on les rencontrent sur toute la surface du territoire français. Les graminées ont un potentiel allergisant très élevé.

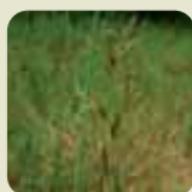
Les Graminées fourragères



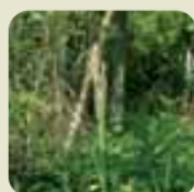
Phléole



Dactyle



Agrostide



Brome



Fétuque



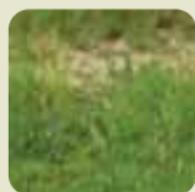
Flouve



Houque
laineuse



Ivraie



Pâturin



Chiendent



Vulpin

Les Graminées céréalières



Blé



Avoine



Seigle



Orge

Savoir repérer les

Calendrier pollinique des gram

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai
Nord				■	■
Est				■	■
Ile de France			■	■	■
Centre				■	■
Rhône-alpes			■	■	■
Sud-est			■	■	■
Sud-ouest		■	■	■	■
Ouest			■	■	■

- Pollinisation légère
- Pollinisation modérée
- Pollinisation forte à intense

saisons à risque

inées en France métropolitaine

Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Red	Orange	Blue	Blue			
Red	Orange	Blue	Blue			
Red	Orange	Blue	Blue			
Red	Red	Orange	Blue			
Red	Orange	Blue	Blue			
Orange	Orange	Blue	Blue			
Red	Orange	Blue	Blue			
Red	Orange	Orange	Blue			

Etabli en collaboration avec le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA).
Ce calendrier est donné à titre indicatif et peut être amené à évoluer d'une année sur l'autre.



Astuces de pendant la saison pol

A éviter

- Se promener par temps sec, ensoleillé et venteux dans les zones à risque pollinique élevé (champs, forêts).
- Aérer la maison et sortir en milieu de matinée et en fin d'après-midi car ce sont des périodes de forte concentration pollinique dans l'air.
- Sécher le linge à l'extérieur ou sortir avec les cheveux mouillés car le pollen se fixe facilement sur ce qui est humide.
- Tondre les pelouses ou rester à proximité lorsque l'on tond les pelouses.



prévention clinique des graminées

A faire

- Changer de vêtements et se doucher après être sorti afin d'éliminer les pollens qui se sont déposés sur soi.
- En voiture, rouler les fenêtres fermées et, si le véhicule le permet, utiliser l'air recyclé.
- En intérieur, utiliser un purificateur d'air muni d'un filtre HEPA afin d'éliminer les grains de pollen et les particules irritantes de l'environnement.



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 « Grand Public »
- > Onglet « Rechercher un médecin »
- > Allergologie

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-abello.fr

