



# Alerte aux pollens!

---

Au printemps et au début de l'été, la saison des allergies aux pollens bat son plein. Mais il existe différentes possibilités pour se protéger des pollens et lutter contre les symptômes.



TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

**L**es pollens de plantes comme le noisetier, l'aulne, le frêne, le bouleau, le charme-houblon et l'ambrosie sont en fait minuscules: avec seulement 15 à 30 millièmes de millimètres de diamètre, il est impossible de les distinguer à l'œil nu. S'ils sont si petits, c'est notamment parce qu'ils proviennent de plantes anémophiles: celles dont le pollen n'est pas disséminé par l'eau ou les animaux mais uniquement par le vent. Souvent, ils parcourent des centaines de kilomètres avant de rencontrer une fleur femelle. La probabilité qu'un grain de pollen transporté par l'air atterrisse sur une fleur femelle est infime par rapport aux chances de succès de la pollinisation par les insectes. Pour réussir à se reproduire, les plantes anémophiles produisent donc des quantités énormes de pollen: une étamine de seigle contient environ 20 000 grains de pollens, les chatons du noisetier ou un seul brin d'herbe peuvent en libérer jusqu'à 4 millions.

Beaucoup de plantes anémophiles comme les conifères, le noisetier, l'aulne, le bouleau et les graminées (poacées) libèrent leurs pollens avant le bourgeonnement des feuilles pour augmenter les chances de pollinisation. Quand il y a suffisamment de vent, les nuées de pollens se déposent sur les surfaces et forment un dépôt jaune clair sur les vitres des voitures ou les fenêtres.

### **Cible manquée mais grandes conséquences**

Quand un grain de pollen atteint la corolle humide d'une fleur femelle, il libère des protéines, des lipides et des glucides. Or, la même chose se produit quand les grains de pollen rencontrent la muqueuse humide du nez ou la cornée de l'œil. Si le système immunitaire considère que les protéines ainsi libérées sont étrangères à l'organisme (antigènes), les cellules plasmatiques produisent des substances pour se défendre (anticorps) contre cette agression: les im-



En cas de vent, les pollens volent par milliers dans l'air.

munoglobulines. Ces substances se fixent à des globules blancs particuliers présents dans le tissu conjonctif: les mastocytes. Ceux-ci renferment différentes substances messagères comme l'histamine, les leucotriènes, la sérotonine et les prostaglandines, qu'ils peuvent libérer en cas de contact répété. Elles agissent à de multiples niveaux: elles dilatent rapidement les vaisseaux, rendent leur paroi plus perméable, stimulent les nerfs et augmentent la production de mucus. Ce qui se traduit par les symptômes bien connus du rhume des foins (également appelé allergie au pollen, pollinose ou rhinite allergique): démangeaisons et rougeurs oculaires, larmoiements, éternuements, nez qui coule ou nez bouché, envie de tousser, sensation d'oreilles bouchées et difficultés respiratoires lors d'un effort physique.

### Toujours plus d'allergies au pollen

Une vingtaine d'espèces de plantes seulement sont responsables des allergies au pollen. Ce sont toutes des plantes anémophiles, en sachant que les conifères sont dépourvus de substances allergènes. Le rhume des foins peut aussi être déclenché par les pollens de graminées et de certaines fines herbes comme l'armoise commune (*Artemisia vulgaris*) et l'ambroisie à feuilles d'armoise (*Artemisia artemisiifolia*). La plupart des personnes allergiques à un type de pollen réagissent aussi aux pollens de plantes apparentées. 70% des victimes du rhume des foins sont seulement allergiques aux pollens de graminées et de céréales.

La première grande étude épidémiologique sur le rhume des foins en Suisse remonte à 1926, rappelle le Prof. Brunello Wüthrich. À l'époque, la fréquence du rhume des foins était d'environ 0,8%. 70 ans plus tard, il touche 20% des Suisses et représente l'allergie la plus fréquente sous nos latitudes.

Différents facteurs expliquent cette augmentation impressionnante: d'une part le changement climatique, car les températures plus élevées entraînent une production de pollens plus importante chez les plantes responsables des allergies. D'autre part la pollution de l'air, qui peut renforcer l'action

**L'allergie au pollen touche  
20 % des Suisses.**

À l'aide d'un prick-test, on peut déterminer les pollens à l'origine de la réaction allergique.



### Pour vous protéger des pollens

- > Pendant la saison pollinique, aérez seulement brièvement, par intermittence, et ne restez pas longtemps en plein air quand le temps est beau, sec et venteux.
- > Passez l'aspirateur tous les jours avec un aspirateur doté d'un filtre HEPA ou un modèle sans filtre certifié.
- > Nettoyez régulièrement tapis et meubles.
- > Faites installer et entretenir régulièrement des filtres anti-pollen dans la voiture.
- > Portez des lunettes de soleil à l'extérieur.
- > Lavez-vous les cheveux le soir; déshabillez-vous et laissez les vêtements portés hors de la chambre à coucher.
- > Ne mettez pas votre linge à sécher en plein air.
- > Rincez-vous le nez matin et soir avec un spray à l'eau de mer ou du sérum physiologique.
- > Portez un masque chirurgical ou avec un filtre anti-pollen.
- > Adaptez vos activités en plein air aux concentrations polliniques.
- > Vérifiez les concentrations polliniques pour choisir votre destination de vacances.
- > Les pollens sont beaucoup moins concentrés à la mer ou à une altitude supérieure à 1500 mètres.

Retrouvez plus d'informations et de conseils sur [www.aha.ch](http://www.aha.ch). Vous trouverez des données précises sur les concentrations polliniques en Suisse sur le site Internet de la fondation aha! [pollenetallergie.ch](http://pollenetallergie.ch) ou sur l'appli «Pollen-News».

Peuplier



Frêne



Noisetier



des allergènes. De plus, l'excès d'hygiène fait que le système immunitaire a de plus en plus de mal à se développer de manière optimale.

Les conditions météo et le lieu influencent aussi l'intensité des symptômes: la pluie offre un peu de répit aux victimes du rhume des foins. Dans les villes, la concentration en pollens est plus élevée le soir, à la campagne, plutôt le matin.

### Les possibilités de traitement

On pourrait simplement s'en tenir à cette lapalissade: «Sans allergènes, pas d'allergie». Mais quand des milliards de pollens sont présents dans l'air, difficile d'éviter le contact. 10 à 50 grains de pollens par mètre cube suffisent pour déclencher une réaction allergique. Les pharmacies sont souvent le premier interlocuteur face aux symptômes, qui peuvent être atténués grâce à des médicaments comme les antihistaminiques.

Le médecin de famille procédera à des examens complémentaires. Il cherchera aussi à savoir si une intolérance alimentaire vient s'ajouter aux symptômes du rhume des foins. Si nécessaire, il prescrira un médicament qui inhibe la réaction allergique.

La cause de l'allergie peut être combattue à l'aide d'une série d'injections – hyposensibilisation, désensibilisation ou immunothérapie spécifique (ITS) – réalisées chez le médecin de famille ou le dermatologue. Ce traitement s'étend sur au moins trois ans. Avant cela, les allergènes doivent être déterminés à l'aide de «prick tests» (tests cutanés). Outre cette immunothérapie, qui consiste à injecter les allergènes sous la peau, il est aussi possible de se désensibiliser en les appliquant sous la langue ou (en cas d'allergie aux graminées) en avalant un comprimé. Les allergies au pollen ne doivent pas être prises à la légère, car elles peuvent évoluer vers l'asthme chronique.

Chêne



Aulne



Hêtre



Bouleau



Orme



### Réactions croisées

La plupart des personnes touchées réagissent aussi au pollen de plantes apparentées ainsi qu'à certains aliments présentant des allergènes/protéines proches de ceux qui déclenchent le rhume des foins. Aha! Centre d'Allergie Suisse met en garde contre les réactions croisées connues:

- > **Pollens de bouleau** – noisette, noix commune, amande, pomme, cerise, pêche, kiwi, carotte, céleri
- > **Pollens de graminées** – tomate, melon, arachide
- > **Pollens d'armoise** – céleri, carotte, fenouil, panais, anis, aneth, cumin, coriandre, poivron, persil, poivre, graines de tournesol, camomille
- > **Pollens d'ambroisie** – banane, melon, concombre <