Allergie au pollen

Description, traitement et conseils

allergopharma

Comprendre l'allergie au pollen

Le mot «allergie» signifie «réaction à un corps étranger», ce qui décrit très bien ce qui se passe dans votre organisme pendant une allergie. Car une allergie, ce n'est rien d'autre qu'une réaction de défense excessive du système immunitaire face à certaines substances environnementales habituellement inoffensives. Ces substances sont des allergènes. Dans le cas d'une allergie au pollen, ces substances environnementales sont les pollens de certaines plantes. Ils déclenchent des réactions allergiques lorsqu'ils sont inhalés; vous en avez peut-être déjà fait l'expérience.

Les symptômes possibles de l'allergie au pollen

Nez : Rhume des foins avec envie d'éternuer, congestion nasale ou écoulement nasal, démangeaison nasale, inflammation de la muqueuse nasale et des sinus

Yeux : Conjonctivite allergique avec démangeaison oculaire et rougeur oculaire

Poumons : Asthme allergique avec toux irritative et essoufflement, sensation d'oppression dans la poitrine, manque d'air

Peau : Démangeaisons, gonflement du visage et plaques sur le corps (en cas d'allergie alimentaire associée au pollen)

État général : Maux de tête, troubles du sommeil, de l'apprentissage et de la concentration, réduction des activités, frustration, irritabilité

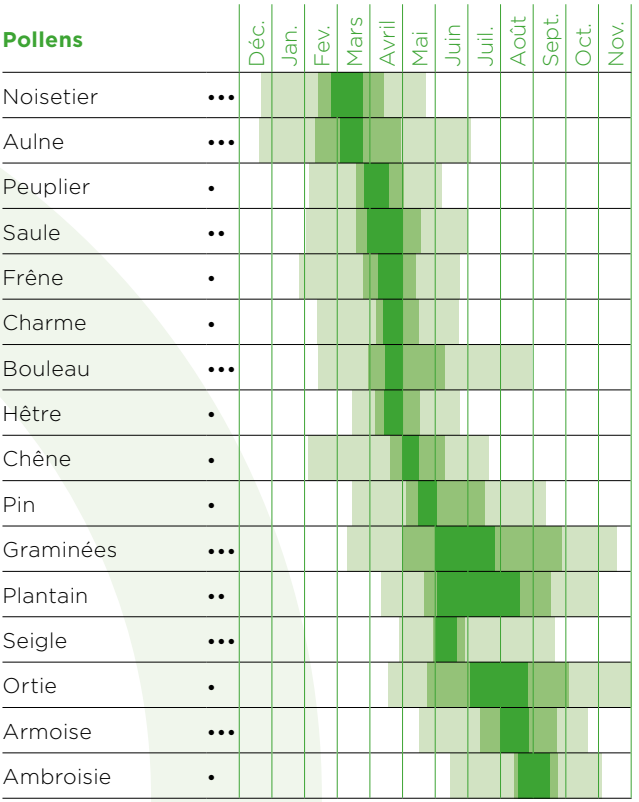
Comme le pollen n'est autre qu'une poussière de fleurs, l'apparition de votre allergie dépend des périodes de floraison de la plante concernée. Elles s'étendent généralement de janvier à octobre, mais celles-ci sont, à l'image de la dispersion des pollens, également influencées par les conditions climatiques régionales. Le calendrier ci-après vous indique le moment où vous devez vous attendre à ce que des symptômes allergiques apparaissent lorsque sévissent «vos» pollens.

Si l'inflammation allergique s'étend de la muqueuse nasale aux voies respiratoires inférieures, un asthme allergique peut se développer. Dans ce contexte, les médecins parlent d'un «changement d'étage». Une toux sèche et irritante peut être un signe d'alerte précoce.

Périodes de floraison et risque allergique

Selon la saison de pollinisation, on parle de plantes à floraison précoce (janvier à avril), de plantes à floraison printanière (mai à août) et de plantes à floraison tardive (septembre à décembre).

Prévision pollinique actuelle : www.pollenundallergie.ch



Pertinence clinique : ••• élevée •• moyenne • faible
Charge d'allergènes : possible moyenne forte

Connaître les possibilités de traitement

Antiallergiques

Si vous souffrez de réactions allergiques, votre médecin peut vous prescrire des médicaments qui atténueront les symptômes de la maladie. Il s'agit le plus souvent d'antiallergiques, à savoir d'un grand groupe de substances

actives utilisées pour le traitement de pathologies allergiques. Elles ont des propriétés antiallergiques, anti-inflammatoires, immunosuppressives, antihistaminiques et stabilisatrices de mastocytes. Les antiallergiques peuvent être administrés localement, oralement ou par injection.

L'immunothérapie spécifique

L'immunothérapie spécifique permet de traiter la cause de l'allergie au pollen. Par l'administration régulière des substances étrangères qui sont à l'origine de vos allergies, elle peut influencer votre système immunitaire de façon positive, et donc induire une tolérance de l'organisme face à ces allergènes. L'immunothérapie spécifique doit être effectuée sur au moins trois ans.

Faits importants

1. Pour un traitement en urgence des réactions allergiques dues au pollen, il existe des antiallergiques qui peuvent vous aider à réduire les symptômes.
2. Les antiallergiques peuvent avoir des propriétés antiallergiques, anti-inflammatoires, immunosuppressives, antihistaminiques et stabilisatrices de mastocytes.
3. L'immunothérapie spécifique traite la cause de votre allergie au pollen. Elle peut permettre une régression durable des symptômes et améliorer votre qualité de vie à long terme.
4. Elle doit être appliquée au stade le plus précoce de la maladie. Elle peut prendre la forme d'injections, de gouttes ou de comprimés. Pour qu'il soit efficace, le traitement doit s'étendre sur au moins trois années.

Sélection d'allergènes à réactivité croisée fréquentee

Le tableau suivant présente certains aliments qui ne sont éventuellement pas tolérés par les allergiques au pollen en raison de la réactivité croisée.

Aliments	Bouleau	Graminées	Armoise
Fruits à pépins (par ex. pomme, poire)	●	○	○
Fruits à noyaux (par ex. cerise, pêche)	○	○	○
Kiwi	●	●	○
Melon		●	
Mangue	○		○
Orange	○		
Carotte, crue	●		●
Tomate, crue	●	●	○
Soja	○		
Céleri	●	○	●
Oignon		○	
Épices	○		●
Arachide			○
Noix	○		○
Farines		●	

● fréquent ○ possible

Mieux vivre au quotidien

Certes, vous ne pouvez pas éviter entièrement les pollens, mais les conseils ci-après peuvent vous aider, en complément de votre traitement, à diminuer efficacement les symptômes dus à votre allergie.

Conseils pour le quotidien

Pendant la saison pollinique, aérez tôt le matin ou tard le soir, donc en dehors des heures de dissémination des pollens.

Limitez vos activités en plein air, comme le jogging, les promenades et surtout le jardinage (en fonction de la concentration de pollen dans l'air et de vos symptômes allergiques), ou planifiez-les tôt le matin ou tard le soir.

Ne séchez pas votre linge à l'extérieur. Changez et rangez vos vêtements chargés de pollens en dehors de la chambre à coucher. Lavez-vous les cheveux avant d'aller vous coucher.

Gardez les vitres de la voiture fermées. Changez régulièrement le filtre à pollen de la ventilation.

La concentration de pollen atteint son maximum durant la journée en campagne et en soirée dans les grandes villes. La pluie diminue la dissémination des pollens.

Préférez la haute montagne ou la mer pour vos vacances. C'est là que les pollens sont les moins abondants.

34500169-CH-FR 09/2021

Allergopharma AG • 6331 Hünenberg