



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergie au pollen

« Rhume des foins »



Auteur



Prof. Dr méd. Arthur Helbling, spécialiste FMH en allergologie et immunologie clinique, Clinique universitaire de rhumatologie, d'immunologie clinique et d'allergologie, Hôpital de l'Île de Berne, service d'allergologie de l'Hôpital Ziegler, réseau hospitalier bernois

Préface

Pour une part non négligeable de la population, les pollens sont des « trouble-fêtes » du printemps et de l'été. Au début du printemps, les inflorescences des arbustes et des arbres (« chatons ») provoquent des symptômes gênants au niveau des yeux et du nez. Mais la plupart des personnes concernées sont sensibles au pollen des graminées. Les temps de pluie ou le fait de rester enfermé chez soi entraînent certes une amélioration, mais est-ce une vie ? Cette situation est encore plus pénible lorsque les bronches sont elles aussi atteintes et quand, chaque matin, la toux vous réveille.


Bien que de nos jours, différents médicaments efficaces puissent être employés pour le traitement des symptômes du « rhume des foins », seule l'immunothérapie spécifique (désensibilisation) attaque le mal à la racine.

Pendant combien de temps encore allez-vous vous laisser gâcher votre printemps et votre été ?

Nous remercions cordialement
M. le Professeur Helbling de la rédaction et
de la révision de cette brochure.

Sommaire

5	L'allergie au pollen et ses causes
5	Un éventail varié de troubles
6	Clarification et thérapie
9	Que peut faire la personne concernée de sa côté ?
9	Trucs et astuces
9	Produits certifiés pour les personnes allergiques
10	Informations complémentaires

A close-up photograph of a grass seed head, showing two long, cylindrical spikelets. The spikelets are covered in small, dark, oval-shaped florets. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. The lighting is bright, highlighting the texture of the grass.

La majorité des personnes concernées, environ 70 pour cent, réagit au pollen des graminées.

Pour la personne avec allergie pollinique, connaître les plantes déclencheuses et leur période de floraison est important. Elle peut ainsi essayer d'éviter la charge en pollens maximale ou prendre préventivement des médicaments.

L'allergie au pollen et ses causes

Environ quinze à vingt pour cent de la population manifestent des symptômes allergiques après avoir été en contact avec du pollen. Typiquement, les troubles se multiplient lors de certaines saisons, souvent les saisons chaudes. Les facteurs du populaire « rhume des foins », décrits dans ce que l'on appelle le « tableau clinique », ne sont pas, comme on le suppose parfois à tort, les fleurs aux couleurs magnifiques, mais le pollen de celles-ci transporté par le vent. Si la concentration en pollen dans l'air est suffisamment élevée, le pollen des graminées ou des arbres provoque des rougeurs et des démangeaisons au niveau des yeux, des écoulements nasaux, des éternuements irritants et des crises d'étouffements. Sur approximativement 3500 plantes répertoriées en Suisse, seulement 20 environ ont une importance indéniable pour les personnes qui souffrent d'allergies. La majorité des personnes concernées, environ 70 pour cent, réagit au pollen des graminées. Ces dernières années, une sensibilisation croissante au pollen du frêne et du bouleau a en outre pu être observée. Les principales variétés de pollens, celles qui peuvent provoquer tout au long de l'année (de février à août) des symptômes allergiques, sont responsables de 95 pour cent des troubles relatifs aux allergies au pollen.

Les premiers signes d'une allergie au pollen peuvent déjà apparaître chez les enfants à l'âge préscolaire. Les enfants les plus exposés sont ceux dont la mère, le père ou les deux parents sont déjà atteints (par des affections de ce genre), ou qui présentent des signes d'une affection de type allergique des voies respiratoires. Le « rhume des foins » est une affection typique des enfants et des adolescents. Les troubles les plus fréquents sont souvent observés chez les personnes âgées de 15 à 25 ans. Mais un nombre croissant de

personnes plus âgées souffre aussi de cette affection, il est donc possible qu'une personne âgée de 70 ans soit, pour la première fois de sa vie, atteinte de rhume des foins. Chez bon nombre d'entre elles se développe une affection des voies respiratoires qui, souvent, se manifeste seulement pendant la période de « rhume des foins » et en cas de fatigue physique.

Un éventail varié de troubles

Au départ, une allergie au pollen se manifeste souvent par une démangeaison désagréable sur les bords internes des yeux, ceux-ci deviennent rouges et pleurent. Ensuite, une démangeaison commence à se faire ressentir au niveau du nez, et une substance liquide s'en écoule après des éternuements irrépressibles. Mais, la crise d'allergie au pollen peut aussi débiter tout autrement : soudainement, à quatre heures du matin environ, la personne concernée remarque un besoin irrépressible de tousser ou il éprouve une sensation de picotement dans les oreilles et dans le palais. Les troubles peuvent déjà se manifester dans l'appartement et se renforcer à l'air pur. Une personne souffrant de ce type d'affection ressent un apaisement lorsqu'elle regagne des espaces fermés. Cependant, les troubles ne disparaissent pas immédiatement. La météo joue un rôle aussi. Les troubles se renforcent souvent avant et au début d'un orage ou d'une période de mauvais temps, à cause de l'humidité de l'air élevée faisant gonfler et exploser les pollens. Les allergènes circulent ainsi librement dans l'air et peuvent pénétrer les muqueuses et les voies respiratoires. La personne se sent généralement mieux s'il pleut pendant une plus longue période. Malheureusement, une période de pluie est suivie d'un vol de pollen particulièrement marqué.

Lorsque la personne est exposée longtemps et sans cesse au pollen, son nez se bouche après quelques jours, ce qui peut entraîner des maux de tête, des ronflements nocturnes ou de l'asthme. Parler devient difficile, les oreilles sont bouchées, une toux irritative apparaît. La toux ou l'asthme peuvent aussi se développer après des années et persister au-delà de la saison pollinique en tant que telle, ce qui indique fréquemment une extension vers d'autres allergies (p. ex. aux acariens de la poussière domestique).

Clarification et thérapie

La personne concernée, ou son entourage, constate généralement qu'elle a un « rhume des foins ». Elle remarque que ses troubles apparaissent toujours au même moment de l'année et va s'adresser à son pharmacien/sa pharmacienne ou son médecin pour savoir comment soulager ses troubles. Si les premières mesures, généralement des gouttes, des sprays ou des comprimés, n'apportent pas le résultat désiré, le médecin de famille fera une détermination de l'état. Il/elle voudra savoir quels troubles apparaissent quand et où, qu'est-ce qui apporte un soulagement et si les parents ont déjà souffert du « rhume des foins ». En fonction de la situation, il/elle prescrira des médicaments soulageant les symptômes allergiques. L'important est que ceux-ci soient pris jusqu'à la fin de la saison pollinique.

Lorsque les troubles, en dépit des médicaments (gouttes oculaires, spray nasal, comprimés), ne régressent pas, un examen allergologique plus approfondi est nécessaire. Chez les spécialistes, des tests sanguins et dermatologiques sont effectués afin de déterminer à quel type de pollen et à quel allergène de ce pollen le patient réagit. L'examen comprend toujours un

entretien détaillé et parfois aussi un test de capacité pulmonaire. Le médecin conseille éventuellement une cure de « désensibilisation ». D'une manière générale, une immunothérapie spécifique est uniquement prescrite par un allergologue et peut ensuite être réalisée par le médecin de famille. Il existe différentes méthodes de l'immunothérapie spécifique : dans la méthode classique, une petite quantité des allergènes polliniques est injectée sous la peau, dans le tissu adipeux du bras. Entretemps, pour certains pollens, on dispose aussi de gouttes ou de comprimés pour le traitement sublingual. Les préparations sont alors administrées sous la langue. Les deux méthodes thérapeutiques prennent trois à cinq années. Un traitement de courte durée avant la saison pollinique est parfois préféré dans certains cas. Pour poser son diagnostic, le médecin considère également des intolérances alimentaires pouvant indiquer une allergie pollinique (réactions croisées) : ainsi, si la personne réagit par des démangeaisons au niveau des lèvres, du pharynx ou du palais après avoir mangé une pomme ou des noisettes, il y a souvent présence d'une allergie au pollen de bouleau, même si la personne n'a pas ressenti de symptômes de type « rhume des foins » jusqu'à présent. Environ la moitié des personnes touchées par une allergie pollinique présente une intolérance, souvent légère, à un ou plusieurs aliments, particulièrement aux fruits à pépins ou à noyau, aux noix, aux carottes et au céleri. Il est important de savoir que la plupart des aliments n'entraînent des symptômes que lorsque consommés crus. Une fois cuits ou chauffés, il ne sont plus problématiques. Le miel peut aussi entraîner des troubles chez les personnes avec une allergie pollinique, car il contient du pollen. De nombreuses réactions aux fruits et aux légumes sont plutôt anodines, par contre les noix et le céleri peuvent provoquer des symptômes généraux plus graves, comme un gonflement du visage, des difficultés respiratoires ou encore un choc et une perte de conscience.

Principales variétés de pollens de janvier à août

Le début de la floraison dépend fortement des conditions climatiques, surtout pour le pollen de noisetier, d'aune, de frêne et de bouleau.

Sous www.pollenundallergie.ch, vous trouverez des informations sur le début de la floraison et les prévisions polliniques actuelles.

Janvier	(Pollen du noisetier et de l'aune)
Février	Pollen du noisetier et de l'aune
Mars	Pollen du frêne et du bouleau
Avril	Pollen du frêne et du bouleau
Mai	Pollen des graminées (et du bouleau)
Juin	Pollen des graminées
Juillet	Pollen des graminées et de l'armoise
Août	Pollen de l'armoise et éventuellement de l'ambroisie

Les relations suivantes sont connues entre les allergènes polliniques et alimentaires :

Allergènes

Pollen du bouleau, du noisetier et de l'aune

Pollen de l'armoise

Pollen des graminées

Pollen de l'ambroisie

Aliments

noisette, noix, amande, pomme, poire, cerise, pêche, kiwi, abricot, carotte, céleri, soja

céleri, carotte, fenouil, panais, anis, aneth, cumin, coriandre, paprika, graines de tournesol, camomille

tomate, melon

banane, melon

Chez les personnes allergiques au pollen, une crise d'étouffement accompagnée de toux peut être perceptible en cas de fatigue physique.



La personne avec allergie pollinique choisit ses activités sportives en fonction de son état de santé.

Chez de nombreuses personnes, l'allergie pollinique disparaît en vieillissant. D'une manière générale, plus une personne est âgée, moins elle souffre de troubles de type « rhume des foins », mais la prédisposition à une réaction à des allergènes environnementaux persiste. Elles peuvent donc à tout moment développer une allergie contre des aliments, des animaux de compagnie ainsi que des problèmes cutanés et respiratoires.

Que peut faire la personne concernée de son côté ?

En plus de l'interrogatoire approfondi réalisé par les allergologues et de la thérapie recommandée, la personne concernée peut elle-même contribuer à son propre bien-être en se renseignant sur la dissémination des pollens. Les statistiques en la matière sont d'intérêt pour les personnes allergiques, puisque, sur la base de ces informations, elles peuvent prendre leurs médicaments de manière ciblée et mieux planifier leurs loisirs. A cet effet, MétéoSuisse publie régulièrement des statistiques sur le sujet. A la radio, à la télévision ou dans les journaux, la personne concernée apprend si elle doit s'attendre à l'apparition de pollens sur son lieu de séjour. De même, pour le choix de sa destination de vacances, elle doit également faire attention à leur propagation. La personne atteinte de ce type d'allergie choisit ses activités sportives en fonction de son état de santé. En été, elle aura intérêt à renoncer au jogging en plein air. Les activités de natation constituent une bonne alternative pour ceux qui sont sensibles. Le soir, se passer les cheveux sous la douche empêche que le pollen ne vienne perturber le sommeil. Pendant la période de pollinisation, les fenêtres doivent rester fermées dans la mesure du possible, un filtre anti-pollen peut aussi être apposé contre les cadres des fenêtres, notamment dans la chambre à coucher. Lors de voyages en voiture, garder les fenêtres fermées.

Pour la personne avec allergie pollinique, connaître les plantes déclencheuses et leur période de floraison est important. Elle peut ainsi essayer d'éviter la charge en pollens maximale ou prendre préventivement des médicaments.

Trucs et astuces

- Aérer brièvement seulement pendant la saison des pollens. Aérer plus longuement pendant les périodes pluvieuses plus longues ou lorsque des grillages anti-pollen sont placés sur les fenêtres.
- Installer un filtre à pollen dans la voiture et bien l'entretenir.
- Se laver les cheveux avant de se coucher.
- Ne pas sécher le linge à l'extérieur.
- Par beau temps venteux, lorsque la concentration de pollens est plus élevée, il est conseillé de limiter les séjours à l'air libre et de mettre des lunettes de soleil.

Produits certifiés pour les personnes allergiques

Les produits convenant pour les personnes avec allergies et intolérances portent le label allergie suisse. Ils sont contrôlés selon les directives les plus strictes et certifiés par un institut indépendant. Sur le site web Service Allergie Suisse, vous trouverez non seulement des aliments et des cosmétiques certifiés, mais aussi différentes housses imperméables aux acariens pour les matelas, les duvets et les coussins (encasings), des appareils de nettoyage et des produits de nettoyage.

www.service-allergie-suisse.ch

Informations complémentaires

Brochures

- L'asthme
- Allergie, asthme et école
- Allergie, asthme et sport
- Allergie et intolérance alimentaires
- Guide suisse des pollens
- Immunothérapie spécifique

Fiches d'information (en téléchargement)

- Est-ce que c'est une allergie ? Catalogue de questions
- Calendrier pollinique
- Réactions croisées à des aliments

Des brochures et plus d'information peuvent être commandées ou téléchargées sur le site www.aha.ch

Pages web et app

- www.pollenetallergie.ch : Informations polliniques et sur les allergies.
- www.meteosuisse.ch : Informations sur la météo et la santé.
- www.polleninfo.org (en allemand ou anglais) : Informations polliniques pour l'Europe
- « Pollen-News »
Une app gratuite pour iPhones (iTunes Store) et pour Android Phones (Google Play Store).
- « e-symptoms »
Une app gratuite pour iPhones (iTunes Store) et pour Android Phones (Google Play Store).
L'App « e-symptoms » soutient les personnes allergiques et asthmatiques dans l'observation et la documentation de leurs symptômes.

Impressum

Editeur : Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

8^e édition : 5 000 exemplaires

Impression : Egger AG, Frutigen

En collaboration avec la Commission de spécialité de la Société Suisse d'Allergologie et d'Immunologie (SSAI)

Cette brochure a été produite avec le soutien de :



Soutien lors de rhume des foins

Environ 25% de la population suisse souffre du rhume des foins. Cela représente pour de nombreux patients une atteinte considérable dans leur vie quotidienne.

MEDA Pharma GmbH s'est fixé comme objectif de soulager plus rapidement et plus efficacement les symptômes des patients atteints de rhume des foins. L'éducation des patients et de leurs proches est importante à nos yeux et c'est pourquoi nous soutenons le travail d'aha! Centre d'Allergie Suisse.



Spirig HealthCare est connue comme fournisseur de génériques de valeur et de produits de marque réputés comme Bexine® ou l'onguent nasal «Rüedi» Spirig HC®. Avec nos médicaments authentiques et avantageux, nous contribuons à la baisse des coûts de la santé. La santé de la population suisse nous tient à cœur. Ainsi, nous soutenons aha! et offrons l'appli gratuite «Pollen Search» qui vous informe de la charge pollinique actuelle sur votre Smartphone.

Bonne Santé :) Votre Spirig HealthCare

Un grand merci à nos sponsors !

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une organisation indépendante, certifiée par le ZEW0, qui répond aux besoins et défend les intérêts des personnes atteintes de maladies allergiques et les aide à améliorer leur qualité de vie grâce à des mesures de prévention active.

Ses principales prestations sont :

- un service de conseil personnel par aha!infoline : 031 359 90 50
- des brochures gratuites traitant des divers types d'allergie
- une vaste offre d'informations disponible sur www.aha.ch
- des camps de vacances et des cours pour enfants atteints d'allergie et d'asthme
- des cours sur l'eczéma atopique pour parents et enfants
- des cours sur l'allergie et l'asthme pour adultes
- des cours pour professionnels de différentes disciplines
- des campagnes d'information et de prévention spécifiques

Vos dons nous aident à développer d'importantes prestations de service et à concrétiser de nouvelles offres pour les personnes allergiques.

Merci de votre soutien.

Faire un don en ligne sur www.aha.ch

Faire un don par bulletin de versement

Compte postal 30-11220-0

aha! Centre d'Allergie Suisse, Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Les bulletins de versement peuvent aussi être commandés par téléphone ou par e-mail (031 359 90 00, info@aha.ch)

Envoyez un SMS au **488**

avec comme mot-clé **aha allergie**

aha! Centre d'Allergie Suisse

Scheibenstrasse 20

3014 Berne

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

