

Le calendrier des allergies aux pollens



L'allergie aux pollens touche environ 25% de la population et est responsable de rhinites appelées aussi « rhumes des foins », de conjonctivites, de crises d'asthme...

Parmi les allergènes respiratoires, on trouve en première ligne les pollens mais tous ne sont pas allergisants et n'ont pas le même impact selon les personnes.

Retrouvez la carte de
vigilance des pollens



Scannez-le

POURQUOI LES POLLENS NOUS RENDENT ALLERGIQUES ?

Pour provoquer une réaction allergique, il faut que les pollens d'arbres ou d'herbacées soient émis en grande quantité.

C'est le cas des plantes anémophiles graminées, des ambroisies, cyprès ou encore bouleau. Leur potentiel allergisant est également très fort. Et comme ces grains de pollens sont petits et légers, ils restent dans l'atmosphère et sont transportés par le vent d'une zone à une autre. C'est pour cela qu'on retrouve ces pollens allergisants aussi bien dans les villes qu'à la campagne.

D'autres facteurs peuvent aussi accroître les allergies, comme la pollution de l'air, l'existence de réactions croisées entre pollens ou avec certains aliments, ou encore l'existence d'un terrain génétique.

CONSEILS PRATIQUES AUX ALLERGIQUES

- Éviter le jardinage, la tonte de la pelouse ou les balades à la campagne les jours chauds et ensoleillés, surtout si la saison des pollens et graminées bat son plein.
- Fermer les fenêtres en fin de matinée jusqu'au milieu d'après-midi : c'est le moment où les pollens sont très présents dans l'air. En voiture, rouler les vitres fermées.
- Se laver les cheveux chaque soir si vous avez une rhinite allergique, pour bien vous débarrasser des pollens.

CONNAÎTRE LE RISQUE ALLERGIQUE PAR RÉGION

Le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.) publie chaque semaine son bulletin allerge-pollinique sous forme de carte de vigilance.

Il permet de connaître le risque allergique pour chaque pollen dans sa région.

Rendez-vous sur www.pollens.fr

RECONNAÎTRE UN ARBRE ALLERGISANT

Les pollens d'arbres sont responsables de la 3^{ème} cause d'allergie respiratoire en Europe ; toutefois, il est souvent difficile de reconnaître les arbres qui nous entourent. C'est pourquoi l'application ArbrallergiK permet d'identifier les arbres les plus courants en France (grâce à une photo de la feuille et à des questions simples) et mieux connaître leur potentiel allergisant.

L'application est gratuite et disponible dès maintenant pour iPhone et iPad sur l'Apple Store et pour Android sur Google Play.



LE TOP DES ARBRES ET LES HERBES LES PLUS ALLERGISANTS

Cyprès, bouleau, aulne, frêne, ambroisie et graminées figurent parmi les arbres et herbacés les plus vecteurs de rhinites allergiques. Voici à quel moment de la saison s'en méfier :

	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
Cyprès	×	×	×				
Bouleau	×	×	×				
Aulne	×						
Frêne	×	×	×				
Ambroisie					×	×	×
Graminées		×	×	×	×	×	

