

Allergie aux pollens, oui mais lequel ?



L'allergie aux pollens touche environ 25% de la population et est responsable de 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...

Téléchargez l'appli i-pollen



sur Apple Store



sur Google Play

LA POLLINISATION DES ARBRES N'ATTEND PAS LES BEAUX JOURS

En effet, l'aune et le noisetier produisent dès la fin du mois de janvier un pollen qui peut être allergisant pour certains d'entre nous. La saison pollinique commence en effet à partir de la fin janvier et se termine avec l'automne.

L'allergie de manière générale consiste en une réaction excessive de notre système de défense contre les attaques extérieures, le système immunitaire, à l'encontre d'une substance donnée. On parlera d'allergie alimentaire, d'allergie au latex mais aussi d'allergie au pollen ou pollinose.

Or comme on sait, les arbres produisent une variété et une quantité très importante de pollen.

ALLERGIES CROISÉES, C'EST COMPLIQUÉ !

Certains pollens se ressemblent entre eux et certaines personnes peuvent être allergiques à différentes substances. Il n'est pas rare non plus de rencontrer des résistances croisées à différentes substances.

Ainsi aussi bizarre que cela puisse paraître, certaines personnes allergiques au pollen de bouleau sont aussi sensibles à la pomme.

A savoir

C'est par temps sec que les personnes sensibilisées souffriront le plus. Raison pour laquelle on soupçonne rarement une allergie pollinique durant la période hivernale : quelques éternuements à la saison des rhumes n'étonnent personne. Pourtant il est utile de diagnostiquer une allergie, pour que la personne touchée puisse éviter les substances qui entraînent des réactions. Par exemple, un allergique au pollen évitera de sortir par temps sec et venteux...

QUELS SONT LES TRAITEMENTS DE L'ALLERGIE AUX POLLENS ?

Le traitement de la pollinose, appelée classiquement rhinite allergique ou encore rhume des foins, est symptomatique en première intention, c'est-à-dire que l'on cherche à faire disparaître les symptômes de l'allergie.

Il repose sur des antihistaminiques que l'on prend par voie orale, ou localement (dans les yeux ou le nez). On peut y associer des corticoïdes locaux sous forme de gouttes nasales et/ou des antileucotriènes, en particulier dans les cas où un asthme est associé à la rhinite allergique. En effet, asthme et rhinite coexistent souvent.

UNE FOIS, POUR DE BON

À côté de ces traitements symptomatiques, on peut recourir à la désensibilisation, qui nécessitait autrefois des séries de piqûres. Cette technique a beaucoup évolué et s'appelle désormais immunothérapie spécifique. Les médecins utilisent aujourd'hui dans la majorité des cas la méthode sublinguale (gouttes déposées sous la langue ou bientôt des comprimés qu'on laissera fondre sous la langue).

Le traitement est débuté au moins 3 mois avant l'arrivée des pollens et est poursuivi durant toute la période d'exposition aux pollens. La désensibilisation est un traitement à mener de manière séquentielle, sur 6 mois environ, et il faut le répéter 3 à 5 années de suite.

Outre le fait que la désensibilisation permet de guérir l'allergie alors que le traitement symptomatique ne fait que soulager, elle réduit aussi le risque de passage de la rhinite vers l'asthme.

Et enfin, la désensibilisation réduit le risque de voir apparaître une polysensibilisation.

COMMENT SE PROTÉGER DES ALLERGIES AUX POLLENS ?

Pour les personnes qui souffrent d'allergies aux pollens, savoir lesquels sont présents au jour le jour permet de se protéger dans la mesure du possible :

- Éviter les activités physiques à l'extérieur.
- Bien prendre son traitement anti-allergie.
- Éviter de ramener des pollens à l'intérieur : ne pas faire sécher son linge à l'extérieur, retirer ses chaussures et ses vêtements d'extérieur quand on rentre, etc.

