

Saison

Allergies aux pollens,

Mais quels pollens ?

Les allergies aux pollens sont à l'origine des très ennuyeuses rhinites allergiques, qui font souffrir des milliers de personnes pendant une bonne partie de l'année.

Mais quelles sont les plantes dont le pollen déclenche ces allergies ? Et comment les éviter ?

Allergies aux pollens de printemps : **bouleau, charme et frêne**

La plus importante des plantes allergisantes au printemps, c'est le **bouleau**. Ces jolis arbres à écorce blanche libèrent en effet dans notre air des quantités astronomiques de grains de pollen, et sont aujourd'hui les arbres les plus allergisants.

Précisons cependant que la pollinisation, et donc les réactions allergiques, varie naturellement selon les années.

Le pollen de bouleau et de charme se trouve dans l'air entre fin mars et fin avril ; le frêne est parfois présent un peu plus tôt, dès la mi-mars.

Quelles zones éviter pour échapper aux allergies au printemps ?

- Le bouleau est présent dans de nombreuses forêts. Il est plus rare au bord de la mer, donc un petit séjour à la côte au printemps fera du bien aux allergiques.
- Le charme pousse dans les bois, fourrés et haies.
- Le frêne se trouve essentiellement dans des forêts.

Allergies aux pollens d'été : **armoise, châtaignier et graminées**

Dans cette catégorie, les graminées occupent clairement la première place. Elles sont les plus grandes pourvoyeuses de grains de pollen dans notre air, et leur saison est longue, de fin mai à fin juillet en général.

N'oublions cependant pas le châtaignier, présent en plus faibles quantités mais qui cause tout de même des allergies, entre mi-juin et fin-septembre.

Citons enfin l'armoise, mauvaise herbe très commune et envahissante. Elle pollinise essentiellement au mois d'août.



Quelles zones éviter pour échapper aux allergies en été ?

- L'armoise pousse au bord des chemins ou dans les terrains vagues ou peu entretenus.
- Le châtaignier est présent dans les sous-bois, mais aussi souvent dans les parcs ou le long des allées.
- Les graminées sont évidemment légion dans les champs de céréales, mais on en trouve aussi dans toutes les prairies et au bord des chemins.

Allergies aux pollens d'hiver : **aulne, if et noisetier**

Ces trois plantes pollinisent en début d'année, entre fin janvier et fin mars. En général les quantités de pollen que l'on trouve dans l'air sont relativement basses, donc peu de personnes souffrent d'allergies sévères à cette période de l'année. Cela peut cependant arriver !

Par ailleurs, il faut rappeler que l'aulne et le noisetier appartiennent à la même famille que le bouleau. Une personne allergique à cet arbre peut donc présenter des symptômes quand il y a beaucoup de pollens de noisetier ou d'aulne dans l'air environnant.

Quelles zones éviter pour échapper aux allergies en hiver ?

- L'aulne pousse surtout le long des étangs et cours d'eau, ou dans des bois humides.
- L'if est présent avant tout dans les parcs et des jardins, il est rare à l'état sauvage.
- Le noisetier est plus répandu. Vous le trouverez dans des sous-bois et les clairières. Certaines variétés sont aussi cultivées en jardin pour leurs fruits, ou en parc pour leur apparence décorative.



Les symptômes

- Nez qui coule sans arrêt, comme un robinet, un liquide tout à fait clair
- Nez qui pique et démange en plus de couler
- Eternuements en rafale (pas un ou deux, mais cinq ou dix l'un après l'autre)
- Yeux qui piquent ou brûlent à la même période
- Les allergies s'accompagnent souvent d'une difficulté à dormir, d'une difficulté à se concentrer et d'irritabilité.