

-ma Vie- D'ALLERGIK

Les pollens de graminées ET MOI



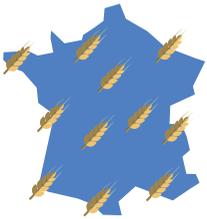
**Tout comprendre pour agir
et mieux vivre au quotidien
avec mon allergie aux pollens
de graminées**



EUX, les pollens de graminées : un air de printemps

Des pollens qui aiment le vent

- Les graminées font partie d'une très grande famille qui compte plus de 10 000 espèces. On les retrouve **partout en France** dans les prairies, jardins, pelouses ou dans les champs de céréales.



- Elles libèrent, du printemps à l'été, le même type de pollens **transportés par le vent** (pollens anémophiles) qui entrent facilement en contact avec les muqueuses des yeux et du nez.
- Ces pollens au **fort potentiel allergisant** sont responsables de maladies allergiques, telles que la rhinite ou l'asthme, chez un nombre important de personnes.



Connaissez-vous les différentes graminées ?

• Graminées fourragères

Herbes poussant dans les prairies, jardins, pelouses...



Phléole



Dactyle



Agrostide



Chiendent



Fétuque



Flouve



Ivraie



Houque laineuse

• Graminées céréalières

Variétés cultivées dans les champs pour l'alimentation



Blé



Avoine



Seigle



Orge

• Graminées ornementales

Plantes d'ornement dans les parcs et jardins urbains, produisant peu de pollens



Herbe de la pampa



Fétuque



Baldingère



Fromental élevé

En France,
**1 CAS D'ALLERGIE
AUX POLLENS SUR 2**
est causé par les **GRAMINÉES**



EUX, les pollens de graminées

Entre avril et juillet, prenez garde !

	Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Nord	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ile-de-France	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ouest	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Est	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Centre	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rhône-Alpes	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sud-ouest	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sud-est	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Risque allergique d'exposition

- Nul
- Moyen
- Très faible à faible
- Élevé à très élevé

Établi en collaboration avec le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) selon les données 2017.

Ce calendrier est donné à titre indicatif. Les données sont susceptibles d'évoluer d'une année à l'autre.

Consultez la météo pollinique de votre région sur le site du RNSA : www.pollens.fr

Le changement climatique semble
ALLONGER la saison pollinique

LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE

- augmente la production de pollens
- facilite la libération de leurs particules allergisantes



MOI, l'allergique aux pollens de graminées

Je suis gêné d'avril à septembre

Si je respire des pollens de graminées pendant leur période de pollinisation cela peut provoquer des manifestations allergiques comme :



- **une rhinite allergique :**
J'éternue.
Mon nez gratte, coule ou est bouché.



- **une conjonctivite allergique :**
Mes yeux sont rouges, grattent et pleurent.



- **de l'asthme :**
Je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle et je tousse.



Je confirme la cause exacte de mon allergie

Pour confirmer que mon allergie est bien due aux graminées, je peux prendre rendez-vous chez un médecin **spécialiste en allergologie**.

Il me proposera de réaliser des **tests cutanés et sanguins** si besoin et m'expliquera les différentes étapes de ma prise en charge.



Attention aux orages en saison pollinique !

Après certains **orages violents**, les pollens peuvent éclater, permettant à des particules allergisantes plus petites de pénétrer profondément dans les bronches.

Ce phénomène est à l'origine d'épidémies d'**asthme souvent sévères** pouvant nécessiter une hospitalisation.



L'expression
« RHUME DES FOINS »
désigne la rhinite allergique aux graminées

La rhinite allergique peut altérer la qualité de vie : elle provoque de la **FATIGUE** et des **TROUBLES DE L'ATTENTION**.

Les adolescents allergiques sont ainsi pénalisés durant les examens en pleine saison pollinique



MOI CONTRE EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens de graminées

La première étape est de réduire autant que possible l'exposition aux pollens de graminées.

Je peux :

- **aérer** mon logement **tôt le matin**, moment où les pollens sont moins présents dans l'air.
- **changer de vêtements** en rentrant chez moi. Je prends une douche et je me lave les cheveux en fin de journée, avant de me coucher.
- **utiliser un purificateur d'air** muni d'un filtre HEPA* afin d'éliminer les grains de pollens et les particules irritantes dans mon logement.
- **porter des lunettes**, un masque couvrant le nez et la bouche lors des pics de pollens.
- dans ma voiture, je roule les **fenêtres fermées** et j'utilise la climatisation.
- **surveiller la météo pollinique** sur le site www.pollens.fr



J'évite :

- **de sortir en milieu de matinée** et en fin d'après-midi (en particulier pour pratiquer un sport) car ce sont des périodes de forte concentration pollinique dans l'air.
- de me promener par temps **sec, ensoleillé et venteux** dans les zones à risque pollinique élevé (parcs, forêts).
- de sortir avec les **cheveux mouillés** : le pollen se fixe facilement sur ce qui est humide.
- de faire sécher le linge à l'extérieur.
- de tondre ma **pelouse moi-même** et je **ferme les fenêtres** de chez moi en cas de tonte .



*HEPA : Haute Efficacité pour les Particules de l'Air

Je planifie mes vacances en fonction de la
PÉRIODE DE POLLINISATION.

Attention, retard à la pollinisation en altitude

Pour contacter un médecin spécialiste de l'allergie près de chez vous :

- > Annuaire du Conseil National de l'Ordre des Médecins : www.conseil-national.medecin.fr
- > Rubrique «Public»
- > Onglet «Trouver un médecin»
- > Allergologie



MOI CONTRE EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens de graminées

Si, malgré les mesures d'éviction des pollens de graminées, j'ai toujours des symptômes, mon médecin peut me prescrire des médicaments.

Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments pris par **voie locale** (pulvérisation dans le nez, gouttes dans les yeux), **orale** ou par voie **respiratoire** (pour l'asthme) soulagent les symptômes. Mais ceux-ci **peuvent revenir à l'arrêt des médicaments** si l'allergène (substance responsable des symptômes) est toujours présent.

La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

En ciblant la cause de l'allergie, **l'ITA** est proposée pour :

- **réduire les symptômes** pour longtemps, y compris à l'arrêt du traitement,
- **réduire la prise des médicaments** symptomatiques,
- **éviter l'aggravation** de mon allergie,
- **éviter l'apparition** de nouvelles sensibilisations et l'apparition d'un asthme.



L'ITA me sera proposée si mes symptômes persistent malgré les médicaments symptomatiques et une fois que le médecin aura bien **identifié les pollens de graminées comme responsables** de mes symptômes.

Elle se fait habituellement par **voie sublinguale** (comprimés ou gouttes à déposer sous la langue) et parfois par voie injectable. **La durée moyenne** d'un traitement de désensibilisation est de **3 ans**.



Si je choisis de me faire désensibiliser, je dois être bien **informé et motivé** pour bien prendre mon traitement **pendant 3 ans**.

On peut démarrer une désensibilisation à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

Il est important de discuter les **ENJEUX DE MON TRAITEMENT** avec mon médecin avant de débuter une désensibilisation

-ma Vie- **D'ALLERGIK**

Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin



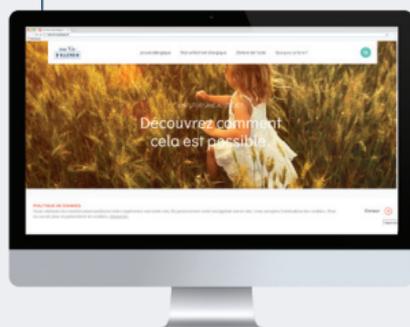
Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

www.maviedallergik.fr



Cette brochure a été réalisée en collaboration avec le Dr Béatrice Benabes, allergologue libérale

ALK