

-ma Vie- D'ALLERGIK

# L'ambroisie ET MOI



**Tout comprendre pour agir  
et mieux vivre au quotidien  
avec mon allergie aux  
pollens d'ambroisie**



# EUX, les pollens d'ambroisie

## Des envahisseurs polliniques

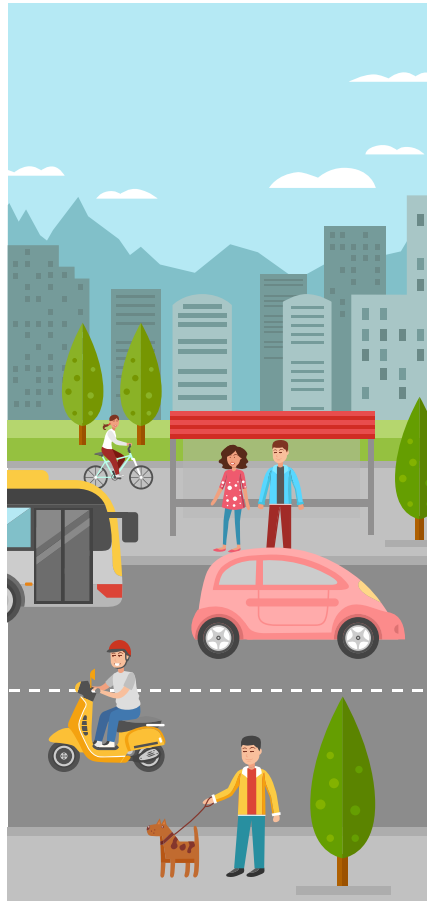
### Une plante très invasive

Le genre **Ambrosia**, qui appartient à la **famille des Asteracées**, comme le tournesol, comprend **plus de 40 espèces**. Une espèce est principalement responsable d'allergies : **l'ambroisie à feuilles d'armoise**.



Cette plante originaire d'**Amérique du nord** colonise de nombreux territoires. Dans certaines régions françaises, plus particulièrement en **Rhône-Alpes**, elle envahit le paysage et pollinise **à partir du 15 août**.

Elle se développe dans les **champs**, sur les **bords de routes** ou de **cours d'eau**, les **terrains abandonnés** (jardins mal entretenus ...) et même dans les **zones urbaines** aménagées (espaces verts, gares, habitations).



### Une plante très allergisante

Il suffit de **5 grains de pollens** d'ambroisie par m<sup>3</sup> d'air pour **sensibiliser et induire une allergie**. Ces dernières années, **plus de 3,6 millions** de Rhônalpins ont été exposés aux pollens d'ambroisie à des niveaux suffisants pour déclencher une allergie chez toutes les personnes sensibilisées.

Les personnes fortement allergiques peuvent même être affectées par la **sève de l'ambroisie** qui contient l'allergène majeur responsable des symptômes.

Les autorités sanitaires considèrent le pollen d'ambroisie comme un **polluant biologique**.

En France, **lutter contre l'ambroisie** est une action prioritaire inscrite dans le **3<sup>e</sup> Plan National Santé Environnement**.



**L'APPARITION DES PIEDS D'AMBROISIE** dans les jardins est liée à leur présence méconnue dans les aliments à base de graines de tournesol destinés aux oiseaux

**LES SEMENCES D'AMBROISIE** sont produites en grande quantité et peuvent rester dans le sol, en dormance, pendant de nombreuses années



# EUX, les pollens d'ambroisie

## Des envahisseurs polliniques

Août - Septembre  
2016



- Nul
- Très faible - Faible
- Moyen
- Fort - Très fort

Août - Septembre  
2017



Établi en collaboration avec le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) selon les données 2016 et 2017.

Ce calendrier est donné à titre indicatif. Les dates peuvent évoluer d'une année sur l'autre.

L'émission des pollens d'ambroisie est favorisée par un  
**TEMPS SEC ET ENSOLEILLÉ**,  
et des températures nocturnes supérieures à 10 °C

En raison du  
**CHANGEMENT CLIMATIQUE**,  
l'ambroisie commence à s'étendre vers le nord



# MOI, l'allergique aux pollens d'ambroisie

## Des symptômes souvent sévères

Respirer des pollens d'ambroisie peut provoquer des manifestations allergiques comme :

- **Une rhinite allergique**

J'éternue.  
Mon nez gratte, coule ou est bouché.  
J'ai des démangeaisons de la gorge, du palais.



- **Une conjonctivite allergique**

Mes yeux sont rouges, grattent et pleurent.

- **De l'asthme**

Je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle et je tousse.



- **De l'eczéma**

J'ai des petites vésicules ou des rougeurs sur la peau, qui me grattent.



## Je suis gêné de mi-août à octobre

Les allergies provoquées par les pollens d'ambroisie sont **tardives**. Elles commencent en général vers la **mi-août**, avec un **maximum d'intensité en septembre**, et se prolongent jusqu'en **octobre**.



Pour confirmer que mon allergie est bien due aux pollens d'ambroisie, 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.



La rhinite allergique peut **GÊNER LE SOMMEIL**,

Si je dors mal, cela peut avoir des conséquences sur mes résultats à l'école ou au travail

Les allergiques à l'ambroisie peuvent également souffrir **D'ALLERGIE CROISÉE** au melon, voire au litchi



# MOI CONTRE EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens d'ambroisie

Le principe est de réduire autant que possible l'exposition aux pollens.

## 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 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.
- **surveiller la météo pollinique** sur le site [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

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



## 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.
- 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 rouler en voiture **avec les fenêtres ouvertes**.



Si je vois de l'ambroisie, je peux le signaler sur le site  
« **SIGNALEMENT AMBROISIE** ».  
Cela participe aux actions de lutte pour son élimination  
[www.signalement-ambroisie.fr](http://www.signalement-ambroisie.fr)

## 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](http://www.conseil-national.medecin.fr)
- > Rubrique « Grand Public »
- > Onglet « Rechercher un médecin »
- > Allergologie



# MOI CONTRE EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens d'ambroisie

Si malgré les mesures d'éviction je suis toujours gêné, 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 est **toujours présent**.



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

Elle se fait habituellement par **voie sublinguale** (sous la langue). La durée moyenne d'un traitement de désensibilisation est de **3 ans**.



## 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 l'allergie,
- **éviter l'apparition** de nouvelles sensibilisations et l'apparition d'un asthme.



Si je choisis de me faire désensibiliser, je dois être **bien informé et motivé** pour prendre mon traitement durant toute la durée prescrite par mon médecin.

La désensibilisation est généralement proposée à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

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

-ma Vie- **D'ALLERGIK**

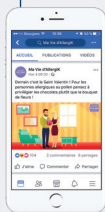
**Tous les services sont disponibles**

**Dans la salle d'attente de votre médecin**



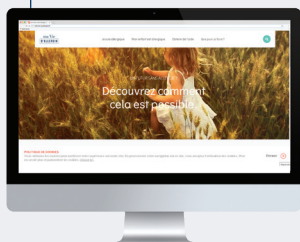
**Et partout ailleurs**

Page Facebook



Site Internet

[www.maviedallergik.fr](http://www.maviedallergik.fr)



Cette brochure a été réalisée  
en collaboration avec le  
Dr Françoise RIOTTE-FLANDROIS,  
allergologue libérale

**ALK**