

-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 m³ 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^e 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

* 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

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 « 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**.



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.



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**.



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



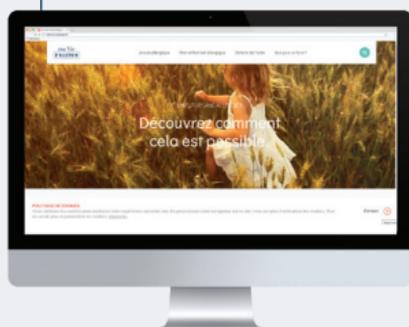
Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

www.maviedallergik.fr



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

ALK