

ma vie **d'allergik**

Les pollens de cyprès **ET MOI**



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



EUX, les pollens de cyprès

Petits mais costauds

Le cyprès, un arbre à succès

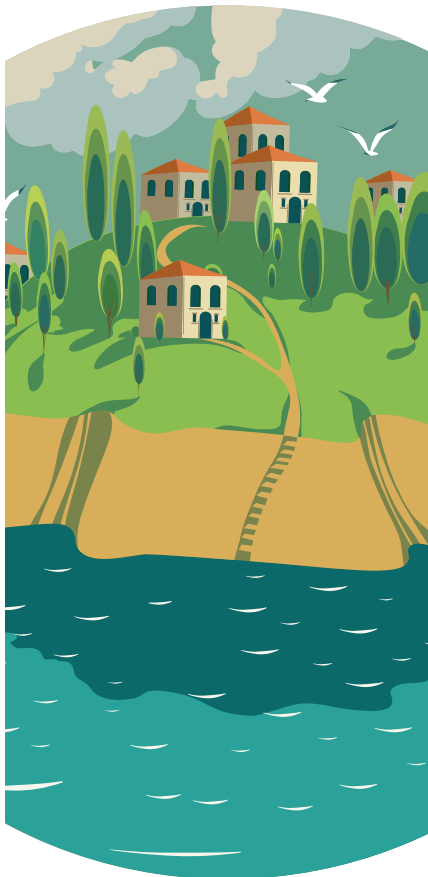
Les cyprès, comme le thuya et le genévrier, font partie de la famille des **Cupressacées** et se rencontrent essentiellement en **région méditerranéenne**.

Les pollens de cyprès représentent aujourd'hui la **première cause d'allergies respiratoires** dans le sud de la France.

Ces dernières années, nous avons observé une **aggravation inquiétante** de la prévalence de cette allergie, qui est passée de **9 à 35% en 30 ans**.

En effet, utilisé comme **haie naturelle, arbre ornemental ou source de bois**, la présence des cyprès est aujourd'hui directement **liée à l'activité humaine**.

Leur **plantation à grande échelle** au cours des dernières décennies explique la propagation de grandes quantités de pollens.



Un fort pouvoir allergisant, renforcé par la pollution

Les cyprès produisent des pollens en abondance, **dominant ceux des autres plantes** dans le sud-est de la France.

Ces pollens semblent devenir **de plus en plus allergisants en raison de la pollution**.

- La pollution fragilise la structure des pollens qui libèrent ainsi de **petites particules allergéniques** capables de pénétrer plus profondément dans les voies respiratoires.
- Les polluants atmosphériques se lient facilement aux pollens de cyprès, ce qui est nuisible à la santé de ceux qui les respirent.



UNE ALLERGIE DU XXÈME SIÈCLE

Le premier cas d'allergie aux pollens de Cupressacées a été rapporté en 1929 par Black aux États-Unis

À titre de comparaison, les pollens de cyprès sont beaucoup **PLUS PETITS ET LÉGERS** que les grains de sable du désert transportés sur des milliers de kilomètres



EUX, les pollens de cyprès Petits mais costauds

Présents dans l'air, même en hiver !

La **succession des périodes de pollinisation** des différentes espèces de Cupressacées au cours de l'année explique la très longue période d'exposition à leurs pollens.

À cela s'ajoute la capacité des pollens de Cupressacées à se **maintenir en suspension dans l'atmosphère pendant 3 mois**.

La saison pollinique couvre l'automne, l'hiver et le début du printemps

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Cyprès d'Italie	●	●	●	●	●	●	●					
Cyprès d'Arizona	●	●	●	●	●					●	●	●
Genévrier commun			●	●	●	●	●					
Genévrier oxycèdre	●	●								●	●	●
Thuyas	●	●	●	●	●							●

● Période de pollinisation ● Persistance dans l'atmosphère

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

Un pollen du sud qui ne perd pas le nord

Avec le **réchauffement climatique**, on observe une **migration des arbres méditerranéens vers le nord** tels que le **cyprès**, l'**olivier** et le **pin parasol**.



Risque allergique

○ Nul ○ Faible ○ Moyen ○ Élevé

Établi en collaboration avec le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) selon les données 2022.

LES POLLENS DE CUPRESSACÉES

sont persistants et s'incrustent sous forme de microparticules à l'intérieur des logements dans la poussière de maison

LE CYPRÈS

pourrait dépasser la latitude de la Loire d'ici 2100



MOI, l'allergique aux pollens de cyprès

J'ai souvent des symptômes invalidants

Respirer des pollens de cupressacées provoque le plus souvent :

- **une conjonctivite allergique :**

mes yeux sont rouges, grattent et pleurent. Cette conjonctivite quasi constante est souvent très gênante.



De plus, du fait de sa taille réduite, le pollen de cyprès peut pénétrer profondément dans l'arbre respiratoire, entraînant des manifestations allergiques comme :



- **une rhinite allergique :**

j'éternue, mon nez gratte, coule ou est bouché. J'ai des démangeaisons de la gorge, de la bouche, dans les oreilles.

- **de l'asthme :**

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



Pour identifier le ou les allergènes responsables de mon allergie

Une consultation allergologique classique comporte plusieurs étapes :

1. Un interrogatoire : mon médecin me pose des questions sur mes symptômes, leurs fréquences et leurs circonstances de survenue

2. Un examen physique : mon médecin recherche des signes physiques évocateurs d'allergie

3. Tests allergologiques :

cutanés et/ou sanguins pour identifier le ou les allergènes auxquels je suis sensibilisé

4. Diagnostic et démarche thérapeutique :

mon médecin identifie le ou les allergènes responsables de mon allergie et me propose une prise en charge adaptée



Mes symptômes sont souvent

PLUS SÉVÈRES

au cours de l'allergie aux pollens de cyprès qu'avec d'autres pollens

RHINITES HIVERNALES

et allergies aux pollens de cupressacées peuvent être confondues. Attention, je peux être gêné par les pollens même en hiver. Je dois y penser pour ne pas laisser évoluer ma gêne.



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

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



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 des 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**.



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

ÉVITER DE PLANTER DES HAIES DE CYPRÈS.

et si elles existent, les tailler avant la floraison pour réduire le relargage des pollens

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 « **Je suis patient** »
- > Onglet « **Je cherche un médecin** »
- > Consulter l'annuaire > Allergologie



MOI CONTR E EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens de cyprès

Si malgré les mesures d'éviction je suis toujours gêné, mon médecin peut me prescrire des médicaments.

Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments soulagent les symptômes allergiques. Ils peuvent être pris par **voie orale**, par **voie locale** (pulvérisations dans le nez ou gouttes dans les yeux) ou par **voie inhalée** en cas d'asthme. Cependant, à l'arrêt de ces médicaments, **les symptômes peuvent revenir** si je suis toujours en contact avec le ou les allergènes.



La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

La désensibilisation **cible la cause de l'allergie**. Cette option me sera proposée par mon médecin si mes symptômes persistent malgré la prise de médicaments symptomatiques. Le traitement par désensibilisation est pris par **voie sublinguale** (sous la langue), sous forme de comprimés ou de gouttes, en fonction des allergènes responsables. La durée préconisée du traitement de désensibilisation est de 3 ans.



La désensibilisation a pour objectif de :

- Développer une tolérance vis-à-vis de l'allergène afin de **réduire les symptômes d'allergie** et d'obtenir **un effet persistant** après l'arrêt du traitement
- **Réduire la prise de médicaments** symptomatiques
- **Éviter l'aggravation** de mon allergie
- **Prévenir l'apparition de nouvelles sensibilisations** et l'évolution vers un asthme



Si j'envisage de commencer une désensibilisation, **je dois être suffisamment motivé** pour prendre mon traitement chaque jour pendant toute la durée prescrite par mon médecin.

On peut démarrer une désensibilisation
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



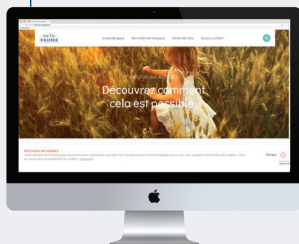
Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

maviedallergik.fr



Cette brochure a été réalisée en collaboration
avec le Dr Nathalie BONARDEL, allergologue
libérale

www.alk.fr



FR-NPR-2300402 - 10/23