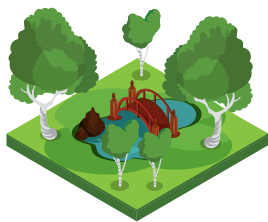


ma vie **d'allergik**

Les pollens de bouleau ET MOI



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



ma vie **d'allergik**

Les pollens de bouleau ET MOI

EUX, les pollens de bouleau Précoces et puissants

Ennemi pollinique du nord de la France

Le bouleau appartient à la famille des **bétulacées** qui comprend aussi le **noisetier**, l'**aulne**, le **charme** et le **charme houblon**.



Présent sur tout le territoire et principalement dans les régions du **nord de la Loire**, on le rencontre dans les **parcs** et les **zones vertes**. Il a été intensivement planté dans les **lotissements**, les **grands ensembles** ou les **nouveaux complexes administratifs**. Le bouleau est le **premier arbre** responsable de manifestations allergiques liées aux pollens dans le **nord-est de la France au printemps**.

Du fait de son implantation large et de l'augmentation des allergies, le bouleau est dorénavant un **arbre indésirable** et ses **plantations sont aujourd'hui limitées**.



Un fort pouvoir allergisant *

Parmi les **bétulacées**, le bouleau est une espèce qui a un **fort potentiel allergisant**. De plus, le nombre de grains émis est important.

Les grains de pollen de bouleau ont une **taille réduite**. Associée à une **forme très aérodynamique**, cela leur confère une **excellente flottaison dans l'air**. Ils peuvent donc être transportés sur de longues distances, si bien que les concentrations peuvent atteindre des **centaines de grains par mètre cube d'air à plusieurs milliers de kilomètres** de la source.

Chaque chaton de *Betula* émettrait ainsi **5 à 6 millions de grains**, soit environ **30 kg par hectare de forêt**.



* Le pouvoir allergisant est la capacité pour un pollen à déclencher une allergie pour une partie non négligeable de la population.

Une personne sensibilisée au pollen de bouleau peut réagir avec des arbres de la même famille tels que

**LE NOISETIER, L'AULNE
OU LE CHARME**

DES POLLUANTS comme les
particules fines, l'ozone, les vapeurs nitrées
**AUGMENTENT LE POUVOIR
ALLERGISANT** des pollens de bouleau



ma vie **d'allergik**

Les pollens de bouleau ET MOI

EUX, les pollens de bouleau Précoces et puissants

Se réveillent dès janvier

La saison pollinique des bétulacées peut ainsi couvrir l'hiver et une grande partie du printemps.

	Bouleau	Charme	Noisetier	Aulne
Janvier			●	●
Février			●	●
Mars	●	●	●	●
Avril	●	●	●	●
Mai	●	●		●
Juin	●			
Juillet				
Août				
Sept.				
Octobre				
Nov.				
Déc.			●	●

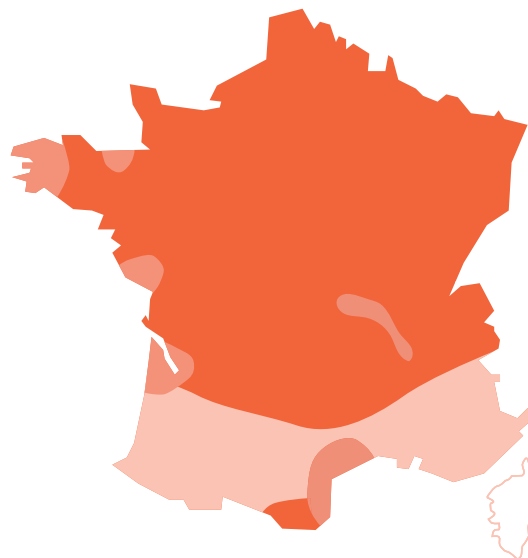
● Période de pollinisation

● Périodes potentielles de pollinisation ou de présence de pollens dans l'atmosphère

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

Avec l'esprit globe-trotter

Les pollens de bouleau voyagent **jusque dans le sud de la France.**



Risque allergique*

○ Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

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

* Le risque allergique est défini en fonction de la concentration pollinique dans l'air (pollens/m³ d'air).

Les grains de pollens peuvent **PERSISTER DANS L'AIR** : la saison pollinique peut donc être plus longue que la période de floraison

Le pollen de bouleau peut **PARCOURIR DE GRANDES DISTANCES**, du nord au sud de la France et même jusqu'au Sahara



ma vie **d'allergik**

Les pollens de bouleau **ET MOI**

MOI, l'allergique aux pollens de bouleau

J'ai des symptômes très tôt dans l'année

Je peux ressentir les premiers symptômes des allergies aux pollens de bouleau dès les dernières semaines de janvier. Cela peut se manifester par

- **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.



- **une conjonctivite allergique :**

mes yeux grattent, sont rouges, et pleurent.

- **de l'asthme :**

je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle ou 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



Je peux avoir des allergies croisées avec des aliments

Près d'une **personne sur deux** allergique aux pollens de bouleau peut déclencher une réaction en consommant certains **fruits ou légumes crus**. Cela est dû à la **ressemblance** entre les **allergènes contenus** dans les pollens de bouleau et ces aliments.

Fruits et légumes responsables d'allergie croisée

Fruits	Légumes
Pomme • Pêche Cerise • Poire Prune • Kiwi Noisette ...	Soja • Pois Céleri • Persil Carotte ...

Environ **1/3 DES PATIENTS** présentant une rhinoconjonctivite allergique aux pollens de bouleau ont aussi un **ASTHME**



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

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.
- **porter des lunettes, un masque** couvrant le nez et la bouche lors des pics de pollens.
- **Utiliser la climatisation** dans la voiture et faire nettoyer les filtres.
- **surveiller la météo pollinique** sur le site www.pollens.fr



J'évite :

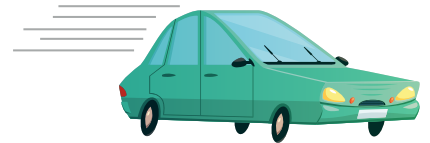
de sortir en milieu de matinée et en fin d'après-midi (en particulier pour pratiquer un sport) car ce sont des périodes de forte concentration pollinique dans l'air.

de me promener par temps **sec, ensoleillé et venteux** dans les zones à risque pollinique élevé.

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**.



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**

Si j'ai des signes d'allergie alimentaire croisée, **LA CUISSON DES ALIMENTS**

permet de neutraliser les allergènes
et de mieux tolérer les aliments



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

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



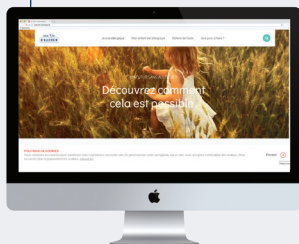
Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

maviedallergik.fr



Cette brochure a été réalisée en collaboration
avec le Dr Lionel JOUAVILLE, allergologue libéral

www.alk.fr



FR-NPR-2300403 – 10/23