

ma vie **d'allergik**

Les pollens de graminées ET MOI



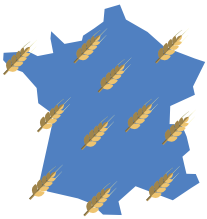
**Tout comprendre pour agir
et mieux vivre au quotidien
avec mon allergie aux pollens
de graminées**



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, la conjonctivite ou l'asthme, chez un nombre important de personnes.



Connaissez-vous les différentes graminées ?

• Graminées fourragères

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



Phléole



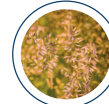
Dactyle



Agrostide



Chiendent



Fétuque



Flouve



Ivraie


Houque
laineuse

• Graminées céréalières

Variétés cultivées dans les champs pour l'alimentation



Blé



Avoine



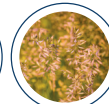
Seigle



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 pol lens 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 2022.
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 de mars à octobre

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. 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.



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.

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



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

La rhinite allergique peut avoir des retentissements sur la qualité de vie : **FATIGUE, ACTIVITÉS SOCIALES ET SCOLAIRES PERTURBÉES.**



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 « **Je suis patient** »
- > Onglet « **Je cherche un médecin** »
- > **Consulter l'annuaire > 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 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 les
ENJEUX DE MON TRAITEMENT
avec mon médecin avant de débuter une désensibilisation

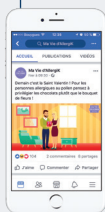
Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin



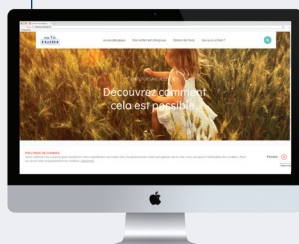
Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

maviedallergik.fr



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