

■ L'allergie

Plus de 20% de la population française souffre d'allergie respiratoire. De nombreux facteurs peuvent être à l'origine de ces manifestations. Ils peuvent être classés en 3 catégories :

- Les facteurs environnementaux intérieurs : il s'agit de tous les allergènes potentiels respirés avec l'air intérieur des locaux : acariens, moisissures, poils de chat, poils de chien, etc...
- Les facteurs environnementaux extérieurs : il s'agit de tous les allergènes potentiels respirés avec l'air extérieur : pollens, moisissures.
- Les facteurs de pollution atmosphérique : il existe des relations triangulaires entre pollution, pollens et allergie. La pollution peut à la fois agir sur les pollens en modifiant leur structure biochimique extérieure et par là même leur allergénicité et sur les muqueuses respiratoires de l'homme en modifiant sa sensibilité immunologique aux grains de pollens.

Comment se manifeste une pollinose ?

La rhinite allergique saisonnière : nez bouché, éternuements, nez qui coule et démangeaisons.

La conjonctivite allergique saisonnière : yeux rouges qui piquent, avec sensation de sable dans les yeux.

Les petits pollens, qui peuvent pénétrer jusque dans les bronches, peuvent provoquer des crises d'asthmes : diminution du souffle, sifflements bronchiques, toux persistante souvent nocturne.

Oedèmes et urticaire sont plus rares. Il faut tenir compte de la saison, de la météo. Toutes ces réactions sont améliorées par la pluie et aggravées par le vent. Elles sont plus importantes à l'extérieur qu'à l'intérieur.

Pollens et allergie

Pollens : les grains de pollens mâles contribuent au développement de la végétation qui assure la régénération de l'oxygène et ont un rôle essentiel dans l'alimentation.

Cependant, pour 10 à 20% de la population, ils sont responsables de réactions allergiques, en général saisonnières, appelées " rhumes des foins ".

L'augmentation de ce type d'allergie, qui aurait doublé en 10 ans, justifie la surveillance du contrôle de la qualité de l'air.

C'est l'Aérobiologie (ou Aéropalynologie) qui étudie les pollens disséminés par le vent des plantes dites anémophiles.

Les pollens ne sont pas tous dangereux :

Pour provoquer une réaction allergique, il faut :

- Que le pollen d'arbre ou herbacée soit émis en grande quantité. C'est le cas des plantes anémophiles graminées, ambrosies, cyprès, bouleau. Les pollens de plantes entomophiles comme le mimosa (reproduction et transport par les insectes) peuvent provoquer des réactions de voisinage.
- Qu'il soit de petite taille. Les grains de pollen resteront d'autant plus longtemps dans l'atmosphère, et pourront parcourir de plus grandes distances qu'ils sont petits et légers. Pour cette raison on trouvera les pollens allergisants aussi bien dans les villes qu'à la campagne.
- Qu'il ait un fort pouvoir allergisant. Il faut qu'il puisse libérer ses particules protéiques responsables de la sensibilisation.

Les Conseils de mon pharmacien

- Prudence les jours chauds, ensoleillés (les pollens sont en suspension dans l'air) et les jours de vent (ils voyagent sur des kilomètres, de la campagne à la ville).
- Eviter les promenades dans les champs, les herbes hautes au printemps par temps sec et ensoleillé et se doucher après la promenade.
- Rouler en voiture vitres fermées.
- Ne pas tondre le gazon soi-même ou rentrer lors de la tonte.
- Ne pas étendre du linge dehors.
- Prendre des vacances plutôt au bord de la mer.
- Ouvrir les pièces (notamment les chambres) très tôt le matin ou tard le soir.
- Faire un lavage de nez avant de se coucher et en rentrant de promenade pour décoller tous les pollens de la muqueuse nasale et shampooiner les cheveux.

Consultez le site : <http://www.polleninfo.org>