

Le rhume des foins ou rhinite allergique saisonnnière



Le rhume des foins ou rhinite allergique saisonnière



La rhinite allergique saisonnière, communément appelée "rhume des foins", est une allergie se manifestant essentiellement au niveau du nez et très souvent des yeux pendant les périodes polliniques des arbres, des graminées et des herbacées.

Cette maladie relativement bénigne ne doit pas être négligée ni sous-estimée en raison des récurrences annuelles (qui peuvent altérer la qualité de vie du patient) et des complications possibles telles que l'asthme.

L'allergie au pollen se traduit par une inflammation d'abord localisée au niveau du nez, atteignant fréquemment les yeux ; on parle ainsi de rhinite ou de rhinoconjonctivite. Cette inflammation peut s'étendre au pharynx, au larynx, aux bronches...

Pourquoi ?

Chez les allergiques, les pollens se comportent comme des allergènes provoquant une réaction immunitaire (fabrication d'Ig E) entraînant une cascade de symptômes.

Quels sont les allergènes en cause ?

- *Il existe différentes variétés de pollens selon les saisons et les régions.*

Les pollens sont les semences mâles des plantes, de petits grains de formes très différentes selon les espèces végétales.

Leur dimension moyenne est d'environ 5/100^e de millimètre. Ils sont invisibles à l'œil nu. Ces grains contiennent de nombreuses protéines allergisantes ; ils peuvent être transportés par les insectes ou dispersés par le vent. Le contact des protéines allergisantes des pollens amenés par l'air ou le vent avec les muqueuses respiratoires entraîne une réaction allergique chez certaines personnes. Selon les années, les quantités de pollens peuvent être très variables. Les conditions météorologiques sont un facteur déterminant. L'intensité des symptômes est fonction de la quantité de pollen libérée par les plantes. Pour une même quantité de pollen, les symptômes s'aggravent au fur et à mesure de la saison pollinique.

➤ **Il existe 3 grandes familles végétales à pollens allergisants**

- Les arbres
- Les graminées
- Les herbacées ou herbes sauvages

Un sujet allergique n'est pas systématiquement sensible à ces trois familles de pollens ni même à tous les pollens d'une même famille. Les fleurs cultivées sont rarement allergisantes.



Quels sont les signes ou symptômes du "rhume des foins" ?

Le "rhume des foins" se manifeste par trois signes presque toujours présents

- Le nez qui coule comme une fontaine
- Le nez bouché
- Les éternuements fréquents

D'autres manifestations moins constantes peuvent gêner le patient

- Démangeaisons des yeux, du nez et de l'arrière gorge
- Sensation de sable dans les yeux, qui larmoient
- Odorat diminué
- Quintes de toux sèche



L'allergie aux pollens peut entraîner fatigue, maux de tête et troubles du sommeil.

Des complications sont possibles

- Asthme, s'exprimant parfois par des quintes de toux sèche, en particulier chez l'enfant
- Sinusite inflammatoire
- Certaines formes d'otites chez l'enfant

À quel âge peut démarrer une rhinite pollinique ?

Le "rhume des foins" peut apparaître à n'importe quel âge, mais le plus souvent entre 8 et 20 ans. Plus rarement avant 5 ans et après 40 ans. Cependant tout est possible, surtout s'il y a un déménagement ou un bouleversement dans la vie d'une personne qui est prédisposée. Une fois installée, la rhinite pollinique persiste de nombreuses années avec une tendance à l'amélioration après l'âge de 60 ans.

Les traitements médicamenteux

Les antihistaminiques par voie orale sont largement utilisés.

Les décongestionnants peuvent être utilisés sur une courte période en cas d'obstruction nasale importante. Ils sont contre-indiqués chez les enfants.

Les anti-inflammatoires présentés en spray nasal, tels que les dérivés de la cortisone réduisent efficacement l'inflammation.

En cas de pollinose confirmée, il est souhaitable de prendre des mesures d'éviction l'année suivante avant l'arrivée des pollens.

Définition de la réaction croisée

Lorsque deux allergènes (substance présente dans l'environnement et responsable de la réaction allergique) ont au moins un composant commun, ils peuvent provoquer une réaction croisée. Cette réaction peut se faire entre deux allergènes de même nature (alimentaire par exemple) ou entre deux allergènes de nature différente (inhalé et alimentaire ou de contact par exemple). Un risque de réaction au second allergène existe si l'allergie est connue pour le premier allergène.

Les traitements par désensibilisation ou immunothérapie

Le traitement de désensibilisation dure de 3 à 5 ans. Deux types de désensibilisation peuvent être proposés :

- **La voie sous-cutanée** consiste à injecter de façon régulière des doses croissantes de l'extrait de pollen auquel on est allergique. Le traitement doit débuter à l'automne. Les injections ne sont pas douloureuses mais doivent être effectuées par un médecin ou sous son contrôle. Les résultats de cette méthode sont bons dans plus de 80% des cas lorsque l'allergie au pollen est seule en cause.
- **La voie sublinguale** consiste à déposer d'abord tous les jours, puis 2 ou 3 fois par semaine des gouttes de l'extrait de pollen sous la langue, le matin à jeun. La désensibilisation par voie sublinguale est moins astreignante et très bien tolérée. Ce type de désensibilisation peut être débuté plus tardivement.

Si vous souffrez du "rhume des foins", consultez votre médecin qui vous prescrira le traitement approprié afin de vous soulager et de vous éviter les complications éventuelles. Il est aussi conseillé de consulter un allergologue qui pratiquera un bilan avec tests cutanés. Ils sont faciles à faire, rapides, peu douloureux et permettent d'identifier avec précision le ou les allergènes responsables. Grâce au bilan allergologique, vous pourrez bénéficier d'un avis personnalisé pour mettre en œuvre aussi bien des mesures préventives qu'un traitement pour calmer les symptômes ou une éventuelle désensibilisation.

Pour en savoir plus

- ✿ **Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA)**. Il est possible de connaître, pour chaque ville, l'indice de risque allergique d'exposition aux pollens prévisionnels pour les jours à venir. Cette information est mise à jour chaque semaine.

Pour consulter la qualité de l'air dans votre ville : www.pollens.fr

- ✿ **L'Association Asthme & Allergies** met à votre disposition un numéro vert : Asthme & Allergies Infos Service : **0 800 19 20 21** ainsi qu'un site Internet : www.asmanet.com

- ✿ **Le site de l'Institut UCB de l'Allergie** : www.institutucb-allergie-fr.com

La section française du site de l'Institut UCB de l'Allergie met à la disposition des professionnels de santé et des patients :

- Des informations pertinentes sur l'allergie et sa prise en charge
- Des fiches conseils sur les différentes allergies

Les principaux

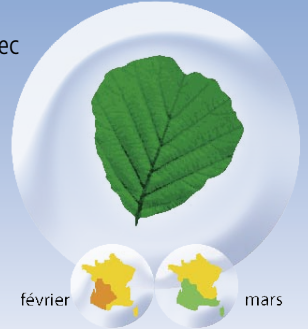
Aulne



L'aulne est un arbre pouvant atteindre **20 m** de haut et sa floraison a lieu **de février à avril**.
Il peut vivre **de 100 à 150 ans**.

3 espèces d'aulne se relaient en altitude : l'aulne glutineux, l'aulne blanc et l'aulne vert.

L'île de beauté abrite une autre espèce, l'aulne à feuille en cœur, avec des feuilles vertes, brillantes et en forme de cœur.



Astuce

Je suis un arbre qui aime les lieux humides. Mes feuilles sont arrondies et souvent échancrées au sommet. En fin d'hiver mes chatons libèrent mon pollen et mes fruits ressemblent à de petites pommes de pin.

Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

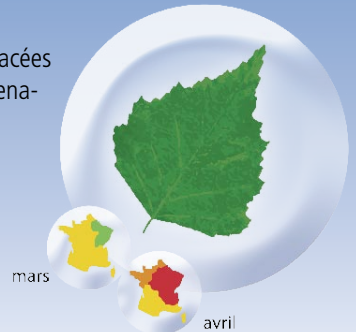
Bouleau



Le bouleau est un arbre pouvant atteindre **25 m** de haut et se trouvant sur les collines et dans les endroits montagneux, la plupart du temps sur des sols pauvres, secs à humides, caillouteux, il enrichit le sol de la forêt. Sa floraison a lieu **de mars à avril**.

Le bouleau peut vivre jusqu'à **100 ans**.

Des **réactions croisées** peuvent être observées avec les rosacées (pomme, poire, fraise...), ombellifères (céleri, carotte...), solenacées (tomate, pomme de terre, poivron...), noix.



Astuce

Je suis un arbre au feuillage léger. Le plus souvent l'extrémité de mes branches pendent. Mes petites feuilles sont dentées et se terminent en pointe. Mon écorce est blanche.

Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

allergènes

Châtaignier



Le châtaignier, appelé à tort marronnier, est un arbre pouvant atteindre **35 m** de hauteur. On le trouve surtout sur les collines, sur des sols peu calcaires et modérément humides. Il se plaît en Bretagne ou dans le Massif Central. La floraison est spectaculaire en **juin/juillet**. Il peut vivre jusqu'à **1 000 ans**.

Astuce

Je suis un grand arbre, mon écorce lisse au début se creuse ensuite de fissures. Mes grandes feuilles sont allongées avec de grosses dents tout autour. À la fin du printemps, les longs chatons de mes fleurs mâles forment des bouquets blancs sur mes branches. Mes châtaignes mûrissent à l'abri dans une enveloppe épineuse.



Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

Chêne



Le chêne peut dépasser **50 m** de hauteur. Il est implanté surtout dans les collines sur des sols calcaires, modérément frais à humides, caillouteux, sableux, glaiseux à argileux dans des zones climatiques chaudes. La floraison a lieu au printemps, **d'avril à juin**, avec l'apparition de nouvelles feuilles. De grandes quantités de pollens sont alors dispersées par le vent.

Astuce

Je suis un arbre souvent de belle taille à écorce crevascée, mes feuilles, assez coriaces, sont lobées ou dentées, certaines de mes variétés les conservent toute l'année. Quand je suis assez âgé, je produis des glands.



Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

Les principaux

Cyprès

Le cyprès est un arbre qui peut atteindre **20 à 25 m** de hauteur.

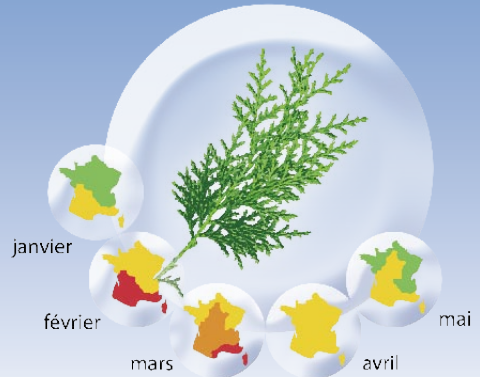
Le pollen du cyprès a un pouvoir allergénique très puissant.

Sa floraison a lieu **de janvier à mai**.

Le cyprès peut vivre jusqu'à **500 ans**.

Astuce

Je suis un conifère qui ne supporte pas le froid. Mes très petites feuilles forment des écailles sur mes rameaux. Au printemps je forme des petits cônes jaunes qui produisent beaucoup de pollen. Mes gros fruits globuleux restent longtemps attachés à mes branches.



Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

Frêne



Le frêne est un arbre de **25 à 40 m** de haut avec des fleurs hybrides (mâles ou femelles).

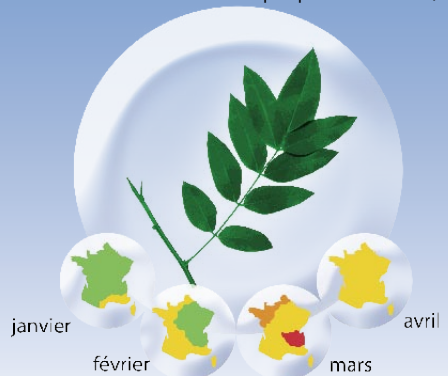
Les pollens de frêne ont un potentiel allergisant très élevé et il fleurit en même temps que le bouleau,

de janvier à avril.

Il peut vivre **de 150 à 200 ans**.

Astuce

Je suis un bel arbre très fréquent. Mes feuilles, que je perds en hiver, sont composées de neuf à treize folioles. Mes rameaux présentent toute l'année des bourgeons noirs qu'aucune autre espèce d'arbre ne porte. Mon fruit est composé d'une graine pourvue d'une aile.



Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

allergènes

Noisetier



Nous rencontrons le noisetier depuis les plaines jusqu'à 1 800 m d'altitude. C'est un arbuste résistant aux grands froids, mais souffrant des gelées tardives sur sa floraison précoce (février).

Les pollens du noisetier ont un potentiel allergisant élevé avec un pic dominant en **février/mars**.

Il peut y avoir une **réaction croisée** avec le bouleau, l'aulne blanc et le charme.

Astuce

Je suis un arbuste qui peut tout de même atteindre 15 m. Mes feuilles sont arrondies, dentées avec une pointe à l'extrémité. En hiver, mes chatons sont bien visibles sur mes branches dépouillées de feuilles.



Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

Platane



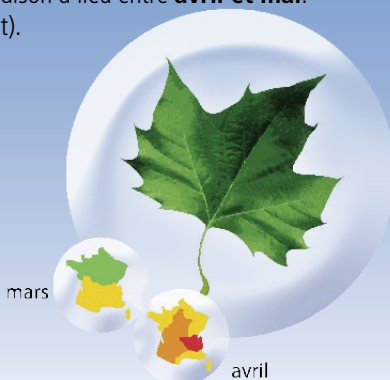
Les feuilles du platane ressemblent à celles de certains érables.

Le platane peut atteindre **30 à 45 m** de hauteur, et sa floraison a lieu entre **avril et mai**.

Il peut vivre **de 500 à 2 000 ans** (très exceptionnellement).

Astuce

Ce qui me distingue des autres arbres, c'est d'abord l'aspect de mon tronc avec ses taches de couleurs et mon écorce qui tombe par plaques. Mes feuilles sont très grandes avec cinq lobes terminés en pointe. Mes fleurs comme mes fruits sont réunis en boule.



Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

Les principaux

Ambroisie

L'ambroisie fait partie de ce qu'on appelle couramment "les mauvaises herbes". Elle vient d'Amérique du Nord et son arrivée en France ne remonte pas à plus d'un siècle. Elle est très développée dans la région lyonnaise, et a fait l'objet de plusieurs campagnes d'arrachage.

Cette plante, de la même famille que le tournesol, est assez grande, **de 30 cm à 1,80 m**. La floraison a lieu de la fin de l'été jusqu'à l'automne, **d'août à octobre**.

Des **réactions croisées** peuvent être observées avec les ombellifères (céleri, carotte...), curcubitacées (melon, pastèque, concombre...).

Astuce

Je suis une assez grande plante annuelle à feuilles vertes découpées. Mes fleurs qui libèrent beaucoup de pollen sont groupées dans de petits parapluies alignés sur de longs axes.



Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

Armoise

L'armoise est une plante herbacée souvent aromatique. C'est une plante vivace, en touffe qui peut atteindre **80 cm à 1,50 m** de haut. L'armoise est implantée sur les collines et dans les endroits montagneux, sur des sols frais à humides, fréquente sur les décharges, le long des cours d'eau et des sentiers, dans les champs de mauvaises herbes, dans les buissons de prairies, etc.

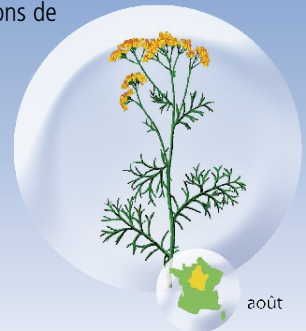
Sa floraison a lieu **de juillet à septembre**.

D'autres exemples d'armoise : l'estragon et l'absinthe.

Des **réactions croisées** peuvent être observées avec les ombellifères (céleri, carotte...), les solénacées (tomate, pomme de terre, poivron...).

Astuce

Je suis une grande plante vivace. Mes feuilles découpées sont blanches en dessous et dégagent une odeur forte quand on les froisse. Mes tiges bien rigides sont teintées de rouge.



Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

allergènes

Graminées

Les graminées se rencontrent un peu partout, dans les prairies, sur les rochers, en forêt, dans l'eau, les fossés et accotements de routes, etc. Font partie des graminées : le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, les fléoles, les roseaux, le millet, le maïs, etc.

Les graminées ont un potentiel allergisant très élevé avec un pic dominant **de mai à juin** et **de juin à août** (fléole).

Il existe des **réactions croisées** avec les solénacées (tomate, pomme de terre, poivron...) et les farines.

Astuce

Nous sommes très nombreuses, sauvages (herbes) ou cultivées (céréales). Nos tiges creuses, cylindriques et marquées de nœuds sont entourées par les gaines de nos longues feuilles étroites. Nos inflorescences et nos fleurs sont très particulières.



Risque pollinique :

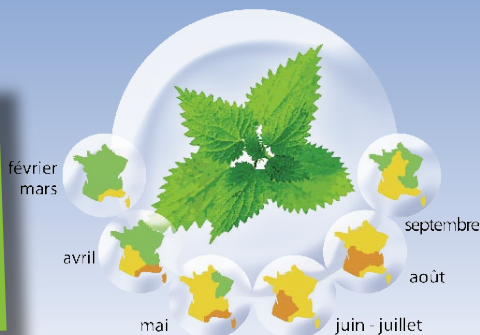
● nul ● faible ● moyen ● élevé

Urticacées

La famille des urticacées comprend près de 550 espèces. Ce sont des arbustes, des lianes, des plantes herbacées et quelques fois des arbres des régions tempérées à tropicales. C'est une famille cosmopolite. Sa floraison a lieu **en février** et **de mai à septembre**.

Astuce

Nous sommes des plantes herbacées. Nous, les orties, nous sommes piquantes et nous vivons sur des sols riches tandis que nous, les pariétaires, nous ne piquons pas et vivons sur les murs, les murailles, les rochers. Nos tiges nous différencient également : carrées et vertes chez l'ortie, elles sont cylindriques et rougeâtre chez la pariétaire.



Risque pollinique :

● nul ● faible ● moyen ● élevé

Quelles précautions doit-on prendre pour éviter ou diminuer les crises ?

- ✓ Limiter les séjours à la campagne pendant la période à haut risque surtout par beau temps et grand vent ;
- ✓ Éviter les promenades dans les parcs et forêts pendant la saison pollinique ;
- ✓ Éviter de tondre un gazon. S'il est indispensable de tondre, il est possible de diminuer les risques de symptômes en portant un masque et des lunettes de protection ;
- ✓ Rester chez soi, si possible portes et fenêtres fermées, quand la densité des pollens est forte ;
- ✓ Envisager de porter des lunettes à l'extérieur ;
- ✓ Se rincer les cheveux, les cils, les sourcils après une promenade à l'extérieur ;
- ✓ Ne pas aérer son logement les jours de grand vent ;
- ✓ Ne pas faire sécher son linge à l'extérieur mais plutôt à l'intérieur de l'habitation ;



Porter un masque pour tondre le gazon

- ✓ Fermer les fenêtres lorsque vous roulez en voiture. Certains modèles de voiture sont équipés de filtre à pollens ;
- ✓ Être attentif au calendrier pollinique. Certains médias (journaux, télévision) indiquent les niveaux de pollinisation. Il est également possible de se renseigner sur des sites Internet dédiés aux pollens ;
- ✓ Faire attention au choix de la date et du lieu des vacances. Pour les graminées, le pic pollinique (moment où les pollens sont les plus concentrés dans l'air) se situe entre le 15 mai et le 15 juillet en plaine, mais seulement un mois plus tard en montagne. Il y a moins de pollens en bord de mer.



Faire attention au choix du lieu des vacances

Document réalisé grâce au soutien du laboratoire UCB Pharma



et avec l'aide du RNSA

