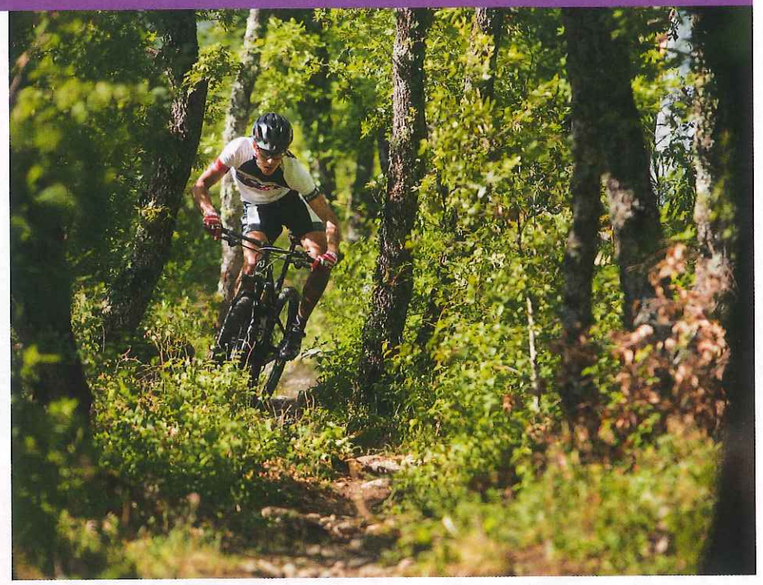
Santé
LE PRINTEMPS REVIENT, GARE AUX ALLERGIES



Le printemps revient enfin, renvoyant aux oubliettes la grisaille hivernale. Le soleil se fait de plus en plus présent et de plus en plus chaud, incitant plus que jamais à enfourcher son VTT dès que l'occasion se présente. Mais le printemps, c'est aussi l'époque des allergies. Et pour 30% des Français (chiffre en hausse permanente), cela peut rapidement tourner au cauchemar. Le nez se met à couler, les yeux piquent et larmoient et on ne cesse plus d'éternuer. Cela nuit à la qualité du sommeil, c'est épuisant ! Au début du printemps, ce sont généralement les pollens des arbres (cyprès, bouleaux…) qui sont mis en cause. Les graminées (les herbes des prairies, le foin et le gazon) sont quant à elles plutôt en cause durant le mois de juillet (d'où l'appellation rhume des foins) alors que les personnes allergiques à l'herbe à poux, communément appelée ambroisie, souffrent à la fin de l'été, époque de floraison de la plante. Lorsque ces allergies sont dues au pollen, on parle alors de rhinite allergique. Elles résultent d'une sensibilisation anormale et d'une réaction excessive du système immunitaire envers l'allergène. Lorsque cette substance entre en contact avec les yeux ou les voies respiratoires, le système immunitaire de la personne allergique développe une réaction inflammatoire. De l'histamine et d'autres substances inflammatoires sont alors libérées, ce qui provoque la dilatation des vaisseaux sanguins et l'augmentation des sécrétions liées à l'apparition des symptômes de rhinite allergique. Cela peut même provoquer des crises d'asthme. Plus la rhinite est sévère, plus la crise d'asthme risque d'être forte. Et lorsque l'on est accro aux sports nature comme le VTT, le trail ou l'équitation, cela peut rapidement devenir pénalisant : les symptômes de la rhinite sont généralement aggravés par les activités au grand air.

Il est donc important de prévenir l'allergie en amont. Pour cela, il convient de se rendre chez un allergologue. Celui-ci pourra prescrire des examens sanguins afin de mesurer le taux d'immunoglobulines E, un anticorps spécifique intervenant dans les réactions allergiques. Une évaluation du nombre de globules blancs peut également aider à diagnostiquer les allergies. Si les tests sont positifs, il faudra alors effectuer un bilan allergologique pour identifier avec précision la substance responsable de la rhinite. Pour déterminer l'allergène en cause, on va alors déposer sur la peau des gouttes de chaque substance susceptible d'être en cause. Si une rougeur ou un gonflement apparaît au niveau de l'injection dans les 20 minutes qui suivent, le test est positif. Se soumettre à ce type de bilan lorsqu'on souffre d'allergie est essentiel pour mettre en place un traitement efficace ou pour mettre en place un protocole de désensibilisation ou immunothérapie. Ce traitement de fond se prend durant trois à cinq ans. Une fois défini avec précision, le traitement doit se prendre avant l'apparition des premiers symptômes. Néanmoins, lorsque l'on se fait surprendre par la sortie des pollens et que les crises ne sont pas trop graves, on peut avoir recours à des antihistaminiques (disponibles sans ordonnance) et à des anti-inflammatoires locaux (gouttes nasales, collyres oculaires). Pour les crises plus intenses, on peut avoir recours à des corticostéroïdes sous ordonnance.

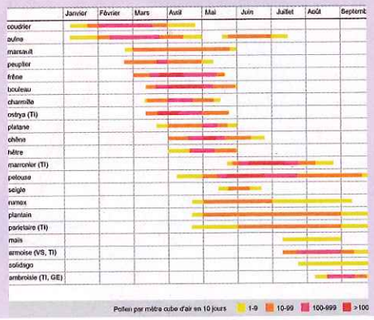
Larmoiement, éternuement, écoulement nasal, les allergies sont épuisantes physiquement et moralement…

Outre les traitements médicaux, il est tout à fait possible de limiter la présence des allergènes dans son environnement en adoptant quelques gestes simples. Ainsi, avant toute sortie à VTT, il est indispensable de se renseigner sur les conditions météorologiques : ces dernières interviennent dans le déclenchement de la pollinisation, la quantité de pollen produit et le transport des grains dans l'air que nous respirons. Ainsi, si la journée s'annonce ensoleillée, sans précipitation, avec des températures élevées et un vent modéré qui maintient les pollens en suspension, on veillera à reporter sa sortie. En revanche, si l'air est humide, foncez ! Par ailleurs, après une sortie en pleine campagne, on prendra soin de se laver les cheveux pour éliminer les résidus de pollen. Dans le même ordre d'idée, on passera immédiatement sa tenue au lave-linge. Enfin, en période de pollinisation, on évitera de dormir les fenêtres grandes ouvertes et on veillera à laver régulièrement ses draps.

Ainsi, entre les traitements médicaux et l'adoption de quelques mesures pratiques, vous devriez pouvoir profiter pleinement de votre VTT malgré la présence du pollen dans l'air. ■

Calendriers des pollens

Il existe plusieurs calendriers des pollens dans la mesure où leur développement varie d'une région à l'autre. Néanmoins, on peut repérer de grandes saisons polliniques en fonction des plantes. Elles sont au nombre de trois : de janvier à mai, on parlera de la saison des arbres. Elle débute dans le sud de la France vers la mi-février avec les pollens de cyprès et genévriers pour se poursuivre ensuite en avril avec les arbres à chatons tels que le saule, le peuplier, le charme, le bouleau, le platane… De mai à juillet, on passe à la saison des graminées. C'est la plus connue des saisons polliniques et elle concerne des milliers d'espèces. Notons que le frêne et l'olivier sont présents sur ces deux saisons. La troisième saison va de juillet à octobre. Elle est dite saison des herbacées. C'est entre autres la saison de l'ambroisie, de l'armoise ou du plantain.



Dans l'ouest les plus grands allergènes sont les graminées dont la présence est très importante de mai à juillet. En Ile-de-France, les principaux allergènes sont le bouleau (avril) et les graminées (mai, juin). Dans le sud-est, cela débute dès le mois de février avec les cyprès (février, mars) avec un nouveau pic en mai avec le chêne. En Rhône-Alpes, on notera un pic très fort en août et septembre avec l'ambroisie.

ZOOM PRODUIT

RHINALLERGY

Médicament homéopathique, Rhinallergy a été développé par les laboratoires Boiron pour lutter contre les premiers symptômes de la rhinite allergique temporaire. Composé de substances actives homéopathiques (Allium cepa 5CH, Ambrosia artemisiaefolia 5CH, Euphrasia officinalis 5CH, Histaminum muriaticum 9CH, Sabadilla 5CH, Solidago virga aurea 5CH), ce médicament convient aux adultes et aux enfants à partir de 6 ans. Il se présente sous forme de comprimés à sucer. La posologie recommandée est de 1 comprimé toutes les 1 à 2 heures sans dépasser 6 comprimés par jour. Prix recommandé : 5,15 €.
En vente en pharmacie.

Le rôle du Réseau National de Surveillance Aérobiologique

Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.) est une association loi de 1901, créée en 1996 pour poursuivre les travaux réalisés par le Laboratoire d´Aérobiologie de l´Institut Pasteur à Paris. Ce réseau a pour objet principal l´étude du contenu de l´air en particules biologiques pouvant avoir une incidence sur le risque allergique pour la population. Il publie chaque semaine des bulletins allergo-polliniques, de moisissures et phénologiques, qui donnent des indications sur l'apparition des allergisants et leur développement dans notre environnement. Ces bulletins sont établis à partir des données récupérées par des capteurs volumétriques. Ces capteurs sont répartis sur le territoire en fonction de critères climatiques, botaniques et de densité de population.
Les personnes sujettes aux allergies peuvent s'inscrire sur le site pour recevoir régulièrement des bulletins d'alerte. Il existe également une application pour smartphone "alertes pollens". Pour des alertes personnalisées, il est possible de sélectionner jusqu'à trois pollens et trois régions. L'application propose également une alerte pollution. www.pollens.fr