

#### • Des sources polliniques très hétérogènes

Les pollens sont de plus en plus hétérogènes et proviennent d'espèces végétales nouvellement introduites comme le cyprès ou le plantain, (arbres auxquels notre organisme n'est pas accoutumé). La courbe exponentielle des allergies au cyprès observée par le RNSA \*suit d'ailleurs l'implantation géographique de cet arbre très prisé en Méditerranée.

Dans la famille pollens, il ne s'agit plus de se contenter des herbacées, des graminées, des pollens d'arbres, encore faut-il affronter les pollens contenus dans les feuilles des arbres ou émanant de pelouses fraîchement tondues auxquels bon nombre de patients sont sensibilisés. Devenus poly allergiques vis-à-vis des pollens, à polysensibilisés : la frontière est ténue et rend la prise en charge plus complexe !

#### • Des mécanismes inchangés

L'inflammation de la muqueuse nasale que l'on observe dans la rhinite allergique s'accompagne, dans le cadre d'une pollinose, d'une production excessive d'IgE dirigées contre les pollens de l'environnement. Il est possible de doser ces IgE dans le sang mais aussi plus couramment de les rechercher en pratiquant des « pricktests » (tests cutanés) pourvu que l'individu ait été sensibilisé une première fois à l'allergène incriminé. L'enquête du médecin va consister à repérer les allergènes présents dans l'environnement personnel et professionnel du patient et à les mettre en concordance avec les symptômes qui apparaissent à une certaine période de l'année, dans une situation particulière (saison pollinique notamment)

#### • Une pollinisation qui s'étend et se prolonge ...

Les pollens, autrefois circonscrits à certaines régions (ambrosie dans le Sud Est et en région Rhône-Alpes, bouleau dans le Nord et en Alsace, platanes en Ile-de-France) ignorent désormais l'unité de lieu sous l'effet de l'importation de nouvelles espèces végétales et prennent des libertés avec l'unité de temps puisque la pollinisation se prolonge désormais de février à octobre, si l'on tient compte des pollinisations successives, au point d'admettre une pollinisation quasi-persistante pour certains types de pollens autrefois saisonniers.

De même, certaines conditions météorologiques (présence de vents notamment) expliquent la migration de certains pollens qui finissent par se regrouper pour composer un nuage de pollens qui se déplace au gré des courants. Ceci explique que l'on peut retrouver des pollens très à distance de leur lieu d'émission !



Selon les Recommandations du Programme ARIA 2008

**"Une prise en charge optimale de la rhinite allergique améliore la qualité de vie du patient et peut prévenir la survenue d'un asthme concomitant".**

**Allergies environnementales : Des constats préoccupants**  
La fréquence des pollinoses s'accroît  
La poly sensibilisation est en augmentation

Avec la participation du Pr Alain Didier Chef de service Pneumologie - Allergologie CHU Toulouse



Tél. : +33 (0)1 40 50 37 10  
Email : [contact@comite-allergies.org](mailto:contact@comite-allergies.org)  
Site internet : [www.comite-allergies.org](http://www.comite-allergies.org)



Un document réalisé par le Comité Français d'Observation des Allergies.

# Quand le tandem pollens - polluants entre en action

## Allergiques à l'environnement

### • Une recrudescence préoccupante des pollinoses

Pour certains, les beaux jours sont synonymes de promenades dans la nature et de farniente. Pour d'autres, dès que la nature refleurit, tout un cortège de symptômes parfois sévères et très handicapants compromet toute promenade, tout pique-nique, toute flânerie dans la nature, toute activité de jardinage au point de transformer le quotidien en véritable cauchemar.

Comment éviter un air chargé en pollens de toutes sortes, surtout lorsque la pollution s'en mêle ?

Le problème n'est pas simple...

### • Une symptomatologie luxuriante !

Nez bouché, éternuements, démangeaisons dans la cloison nasale, paupières gonflées, yeux qui démangent, gorge qui gratte, inflammation du nez, des sinus, voire des bronches, telle est la rançon d'une station un peu trop prolongée dans un parc, lorsqu'on est atteint de pollinose comme 10 à 20 % des adolescents âgés de 13 à 14 ans (selon l'enquête ISAAC). Des chiffres aujourd'hui revus à la hausse y compris chez l'adulte, chez qui les pollinoses relèvent, selon les régions, d'une sensibilisation aux graminées, au cyprès et au bouleau, majoritairement.

### • Une virulence exacerbée des pollens

Près de 30 % de nos concitoyens souffrent d'allergies respiratoires (rhinite et asthme allergiques confondus). La pollinose, extrêmement répandue sur tout le globe, se manifeste essentiellement sous la forme d'une rhino conjonctivite : « Les modifications de l'exposition aux allergènes (en durée et en intensité, toutes deux exacerbées) ont transformé nos conceptions sur la rhinite allergique et sa prise en charge », confient les experts.

Cette allergénicité (pouvoir allergénique) s'explique à la fois par des modifications de structure. Sous l'effet de la pollution ou de certaines conditions climatiques (orages) les grains de pollens sont fractionnés et deviennent par conséquent plus respirables, leur pénétration dans le nez et les bronches étant facilitée. À cela vient s'ajouter un taux plus élevé de pollens de graminées et d'herbacées dans l'air ambiant et une exposition plus longue des individus à ces mêmes pollens, les saisons polliniques étant plus précoces (notamment pour les espèces pollinisant tôt) et plus longues.

### Pollinisations successives : le cycle infernal

Dès le mois de janvier, le cyprès puis le bouleau, le platane entament leur pollinisation, suivis par les graminées puis par l'ambroisie dont la virulence gagne en puissance entre mai et septembre pour sévir au retour de vacances estivales, et créer des symptômes très marqués et une fatigue de forte intensité. 25 % des Hongrois sont sensibilisés à l'ambroisie et près de 10 à 12% de la population lyonnaise. Quant au plantain, 12,8 % des Japonais y sont sensibilisés

### Pollution atmosphérique et activité humaine

Les effets conjugués de la pollution d'une part qui favorise la suspension de l'ozone, des particules de benzène de dioxyde de soufre ou d'azote dans l'air, et l'activité humaine d'autre part (construction ferroviaire, industrie, agriculture) qui facilite leur dispersion contribuent à la rémanence de polluants dans l'air que nous respirons. Chez un sujet déjà allergique, l'impact est plus fort et suffisant en cas de pic de pollution ou de pic pollinique pour déclencher une crise

Le pouvoir irritant des particules altère la muqueuse respiratoire et facilite la pénétration des grains de pollens dans les narines et dans les bronches et crée une synergie d'action à l'origine d'une gêne respiratoire, d'une toux, de maux de gorge, de tête, d'une irritation des yeux, d'un écoulement nasal voire d'une crise d'asthme.

Même parcours pour les pollens d'ambroisie extrêmement volatils dont les concentrations ont évolué entre 1989 et 1997 - selon le RNSA - qui mesure la quantité totale de graminées libérées dans l'air et leurs concentrations géographiques selon les régions. À titre indicatif, dans sa phase de maturation un seul plant d'ambroisie libère jusqu'à 1,7 milliard de grains de pollens !

Face à cette pollinisation plus longue et à ces pics polliniques plus nombreux (2 jours supplémentaires par an selon l'espèce) et de plus grande ampleur, comment résister à des pollens dont l'éviction est illusoire ?

\* Réseau national de surveillance aérobiologique

### Conseils aux personnes allergiques

Le constat selon lequel une exposition de courte durée présente un risque pour la santé humaine conduit à la fixation d'un seuil d'alerte avertissant d'un pic de pollution. Parmi les sujets les plus à risque, on retrouve les enfants, la population allergique, les personnes âgées, également menacés par les pics polliniques. Le risque allergique lié à l'exposition au pollen dépassait 20 jours en 2008 dans le sud-est de la France.

- Limiter les sorties
- Renoncer à une activité physique importante
- Abandonner le jardinage
- Ne pas tondre sa pelouse à cause des émanations, et en cas de nécessité de sortie Porter des lunettes de soleil
- Rincer ses cheveux après une sortie afin d'éliminer les pollens résiduels

Toutes ces recommandations font partie de l'éventail de mesures possibles. La consultation d'un allergologue est indispensable : après un interrogatoire minutieux, le spécialiste pratiquera des tests qui permettront d'identifier précisément le ou les allergènes en cause. Il sera ensuite en mesure de proposer la prise en charge la plus adéquate pour répondre aux besoins des patients. Des solutions existent.

### Constat : l'habitat lui-même n'est plus un refuge absolu

**Les risques d'évolution d'une pollinose en asthme sont connus (6,7 % dans l'étude de Leynaert) en cas de sensibilisation à un seul pollen et plus élevés chez l'enfant. Ils atteignent 19 % si le sujet est également allergique aux moisissures et aux poils d'animaux présents dans l'habitat qui, à son tour, cesse d'apparaître comme un refuge tant les acariens, moisissures et produits toxiques y abondent et viennent dès l'automne relayer les risques encourus à l'extérieur.**

