



# ALLERGIQUE AUX HERBACÉES?



STALLERGENES

# Connaître mon allergie



## Définition

Les herbacées sont des plantes vivaces non ligneuses (dont les tiges n'ont pas la consistance du bois), dont la partie aérienne meurt après la fructification.

Il existe de nombreuses familles de plantes herbacées : les astéracées, les plantaginacées, les urticacées, les polygonacées, les chénopodiacées, etc.

Les herbacées les plus allergisantes sont l'**ambroisie** et l'**armoise**.

L'ambroisie est une plante invasive et pionnière. Traditionnellement présente dans la région Rhône-Alpes, elle occupe aujourd'hui un vaste territoire en France.

L'armoise est très répandue sur tout le territoire français, essentiellement dans les terrains vagues, le long des chemins et sur le bord des routes.



Ambroisie



Armoise

## La pollinisation des herbacées : Où et Quand ?

La saison pollinique des herbacées s'étend sur une longue période : avril à septembre.



### Ambroisie

Saison pollinique :  
août à septembre



### Armoise

Saison pollinique :  
juillet à septembre



### Plantain

Saison pollinique :  
avril à septembre

#### Risque allergique

Nul

Très faible

Faible

Moyen

Fort

Très Fort

# Connaître mon allergie

## L'allergie aux pollens d'herbacées

Le nombre de personnes touchées par l'allergie aux pollens est en constante augmentation chaque année.

Les allergiques aux pollens sont atteints de **rhinite allergique saisonnière**.

En France, près de 15 % des personnes souffrant d'allergie respiratoire sont allergiques aux pollens d'herbacées et plus de 10 % de la population française est touchée par l'allergie aux pollens d'ambrosie.

### 1. Définition de l'allergie

L'allergie correspond à une réponse exagérée de l'organisme vis-à-vis d'une substance étrangère, l'allergène.

L'allergène, tout à fait inoffensif pour certains, sera considéré comme dangereux par les personnes sensibilisées et provoquera une réaction allergique.

#### **Le mécanisme de l'allergie se déroule en 2 temps :**

- Tout d'abord, une phase de sensibilisation au cours de laquelle le système immunitaire identifie la substance comme un allergène (1er contact).
- Puis, lorsque l'organisme entre de nouveau en contact avec l'allergène, la phase allergique se déclenche (apparition des premiers symptômes).



## 2. Les symptômes

La rhinite allergique saisonnière est une réaction aux pollens lorsqu'ils entrent en contact avec le nez et les yeux.

Elle apparaît tous les ans pendant la saison pollinique, c'est-à-dire lorsque les pollens auxquels vous êtes allergique sont présents dans l'air.

De survenue parfois brutale, les signes évocateurs de la rhinite allergique saisonnière sont identifiés sous le sigle P.A.R.E.O par les professionnels de santé :

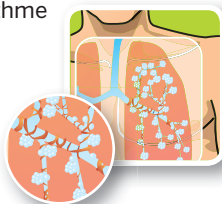
- **P**rurit (démangeaisons du nez et/ou du palais)
- **A**nosmie (perte de l'odorat)
- **R**hinorrhée (écoulement nasal clair)
- **É**ternuements (crises d'éternuement en salve)
- **O**bstruction nasale.



**Si elle n'est pas traitée, la rhinite allergique peut s'aggraver et se compliquer en asthme allergique.**

Les symptômes évocateurs d'un asthme allergique associé sont :

- Des difficultés respiratoires, avec une sensation d'oppression thoracique.
- Une toux sèche.
- Une respiration sifflante.



## 3. Qualité de vie

Dans sa forme sévère, la rhinite allergique est un **vrai handicap** avec des conséquences sur les activités quotidiennes, scolaires et professionnelles (perturbation du sommeil, fatigue permanente, diminution des performances) et sur les loisirs.

# Connaître mon allergie

## Les herbacées



**L'ambroisie**  
(famille des Astéracées)

- 30 à 180 cm de hauteur.
- Introduite à l'origine dans le Rhône-Alpes, elle occupe aujourd'hui un vaste territoire, touchant la Bourgogne, le Centre, la Provence ainsi que les Alpes.
- L'ambroisie se caractérise par :
  - ses feuilles simples et minces, d'un vert uniforme des 2 côtés,
  - ses fleurs sont regroupées en épis,
  - son fort pouvoir allergisant en fait l'objet d'une politique d'éradication.
- **Saison pollinique** : août à septembre.



**L'armoise**  
(famille des Astéracées)

- 80 à 150 cm de hauteur.
- L'armoise est une plante commune dans toutes les régions tempérées d'Europe.
- Elle se caractérise par un feuillage alterné gris ou argenté.
- **Saison pollinique** : juillet à septembre.



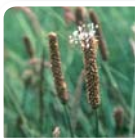
**Le chénopode**  
(famille des Chénopodiacées)

- 30 à 200 cm de hauteur.
- Très présent dans les lieux cultivés, il apparaît très rapidement sur les sols fraîchement travaillés.
- Il se caractérise par ses feuilles en forme de patte d'oie (plus longues que larges) d'un vert blanchâtre. Sa tige, dure, ramifiée, est souvent striée de rouge.
- **Saison pollinique** : juin à octobre.



## La pariétaire (famille des Urticacées)

- 10 à 70 cm de hauteur.
- Plante vivace d'origine méditerranéenne, la pariétaire s'installe en touffes au pied des vieux murs.
- Les poils couvrant les tiges et les nervures sont courbes et non urticants. Les fleurs sont petites et verdâtres.
- **Saison pollinique** : mars à juin.



## Le plantain (famille des Plantaginacées)

- On le retrouve partout en Europe dans les prés, les chemins, sur les bords des routes.
- Les fleurs, groupées en épis, présentent quatre étamines à long filet. Les grains de pollens sont sphériques.
- **Saison pollinique** : avril à septembre.

### ■ Le saviez-vous ?

## Les allergies croisées

Allergique aux pollens d'herbacées, une personne peut aussi présenter une réaction allergique avec certains aliments ou avec un autre pollen. On appelle cela une allergie croisée.

Une allergie croisée survient car il existe **des protéines allergisantes communes dans ces deux substances** allergisantes même si elles n'ont, a priori, rien en commun.

Ainsi, l'armoise croise avec le céleri, la carotte, le bouleau, l'olivier, l'ivraie, la pariétaire ou le platane.



# Combattre mon allergie

## Éviter...

Les pollens sont en suspension dans l'air les jours chauds et ensoleillés. Les jours de vent, ils peuvent être transportés sur des kilomètres, de la campagne à la ville.

**Sachez que le taux de pollens dans l'air est plus faible les jours de pluie ou par temps froid et humide.**

## Conseils pratiques

- Éviter les promenades dans les forêts et les parcs arborés si les alertes polliniques concernant les pollens liés à votre allergie sont fortes.
- Fermer les fenêtres en milieu de matinée et début d'après-midi (moment où les pollens sont très présents dans l'air).
- Rouler en voiture vitres fermées.
- Ne pas tondre le gazon soi-même.
- Se laver les cheveux en fin de journée, après chaque sortie.

Il fait beau dehors et pourtant vous hésitez à sortir à l'idée de vous retrouver nez à nez avec les pollens.

**Alertes Pollens est l'application qu'il vous faut.**



### **Alertes Pollens, votre application d'alertes polliniques personnalisées :**

- Paramétrez les pollens et les départements de votre choix
- Découvrez les conseils pratiques associés
- Profitez de notre météo géolocalisée

En association avec le **RNSA** 



Téléchargez gratuitement d'application grâce au QR code ci-dessous ou sur [www.stallergenes/fr/lallergie/les-allergenes/allergie-aux-pollens/alertespollens.html](http://www.stallergenes/fr/lallergie/les-allergenes/allergie-aux-pollens/alertespollens.html)





## Soulager les symptômes

**Les traitements symptomatiques** permettent de soulager les symptômes lors des épisodes allergiques (c'est-à-dire lorsque les pollens sont présents dans l'air).

Des antihistaminiques ou des corticoïdes locaux permettent de calmer l'inflammation, les démangeaisons et l'écoulement nasal.

Cependant, **leur action est limitée** car lorsque l'on arrête ces traitements, les symptômes reviennent.

Ces traitements ne traitent pas la cause de l'allergie.

Consultez notre site [www.stallergenes.fr](http://www.stallergenes.fr) et recevez chaque semaine par email les prévisions du risque allergique des départements de votre choix.

# Combattre mon allergie

## Traiter la cause

Il est conseillé aux personnes allergiques de **consulter un allergologue en amont de la saison pollinique (dès le début de l'hiver pour les herbacées)** afin d'effectuer un diagnostic allergologique complet.

### Diagnostic

**Le diagnostic se déroule en 3 étapes :**

- Un interrogatoire minutieux.
- Un examen clinique.
- Des tests cutanés.

Il peut conduire à la mise en place d'un traitement de désensibilisation lorsque l'allergène est identifié.

### Désensibilisation

**La désensibilisation est un traitement de la rhinite allergique qui réduit les symptômes et qui traite la cause de la maladie. C'est également le seul traitement dont l'effet persiste après l'arrêt du traitement.**

La désensibilisation s'adresse à des patients : motivés pour suivre un traitement sur plusieurs années, avec des résultats insuffisants aux traitements symptomatiques et souffrant d'une gêne significative.

**La désensibilisation se déroule en 2 phases :**

- Une phase d'initiation qui consiste en une administration de doses croissantes d'allergènes afin de réhabituer l'organisme au(x) pollen(s) responsable(s) de l'allergie.
- Une phase d'entretien qui consiste ensuite à prendre la même dose à intervalles réguliers pendant **3 saisons polliniques successives.**



La désensibilisation peut être administrée sous 2 formes : la voie sous-cutanée et la voie sublinguale.

**La voie sublinguale** est la voie de référence en France. Elle se prend tous les jours à domicile, selon les indications de votre médecin.

6, rue Alexis de Tocqueville - CS 10032  
92183 Antony Cedex

**Ligne patients :**

Tél. : +33 (0) 1 55 59 20 60 - Fax : +33 (0) 1 55 59 20 01

**Suivi de la commande :**

- Par SMS : si vous nous communiquez votre N° de portable
- Sur Internet : [www.stallergenes.fr](http://www.stallergenes.fr)
- Sur le serveur vocal : 01 55 59 25 98

## LA DÉSENSIBILISATION

### 4 bénéfices essentiels

pour une qualité de vie améliorée :

1. Diminue voire supprime les symptômes à terme
2. Diminue la consommation des traitements symptomatiques associés à l'allergie
3. Évite la sensibilisation à d'autres allergènes
4. Diminue le risque de complication en asthme allergique

### Les clés de l'efficacité :

1. Un traitement précoce
2. La régularité des prises

Demandez conseil  
à votre **médecin spécialiste**

