



ALLERGIQUE AUX ARBRES ?



STALLERGENES

Connaître mon allergie



Définition

L'année commence par la saison des pollens d'arbres.

On peut différencier les arbres sans châton (cyprès, frêne, platane, chêne, olivier), présents principalement dans le Sud de la France, des arbres à châtons (noisetier, aulne, bouleau, charme).

Il existe six grandes familles d'arbres à l'origine de réactions allergiques

- Bétulacées : bouleau, aulne, charme, noisetier
- Cupressacées : cyprès, genévrier, thuya
- Fagacées : hêtre, châtaignier, chêne
- Oléacées : olivier, frêne, troène
- Pinéacées : sapin, pin, épicéa, mélèze, cèdre
- Platanacées : platane

Les pollens d'arbres sont anémophiles : ils sont dispersés par le vent.

Une faible concentration de grains de pollen suffit pour déclencher une allergie.



L'arbre, l'un des symboles les plus riches

De tous les thèmes symboliques, celui de l'arbre est le plus ancien, le plus riche et le plus répandu :

- Cycle de vie
- Croissance
- Force
- Spiritualité

La pollinisation des arbres : Où et Quand ?

Parmi les arbres présents dans notre environnement, le cyprès, le frêne et le bouleau ont la particularité d'être des arbres d'ornementation très prisés pour embellir les parcs, les jardins et les villes. Cependant, ils ont tous les trois un très fort potentiel allergisant.

Leur pollinisation s'étend sur une longue période et varie selon les régions :

Aulne

janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Bouleau

janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Charme

janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Cyprès

janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Frêne

janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Noisetier

janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Olivier

janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Connaître mon allergie

L'allergie aux pollens d'arbres

Le nombre de personnes touchées par l'allergie aux pollens est en constante augmentation. Les allergiques aux pollens d'arbres sont atteints de **rhinite allergique saisonnière**, communément appelée rhume des foins.

En France, près de 42 % des personnes souffrant d'allergie respiratoire sont allergiques aux pollens d'arbres.

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 (1^{er} 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 survient chaque année 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 sont identifiés sous le sigle P.A.R.E.O par les professionnels de santé :

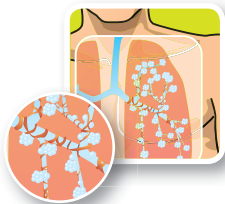


- **P**rurit (démangeaisons du nez et/ou du palais)
- **A**nosmie (perte de l'odorat)
- **R**hinorrhée (écoulement nasal clair)
- **É**ternuements (crises d'éternuement en salve)
- **O**struction nasale.

La rhinite allergique peut s'accompagner et se compliquer d'un asthme.

Les symptômes évocateurs d'un asthme sont :

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

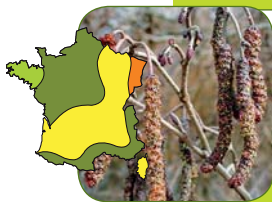


3. Qualité de vie

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

Arbres à fort pouvoir allergisant



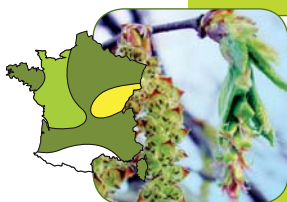
L'aulne

- Famille : Bétulacées
- Taille : jusqu'à 25 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : janvier à mars



Le bouleau

- Famille : Bétulacées
- Taille : 20 à 25 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : fin février à début mai



Le charme

- Famille : Bétulacées
- Taille : jusqu'à 20 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : mars à avril



Le cyprès

- Famille : Cupressacées
- Taille : jusqu'à 25 m
- Cycle de vie : persistant
- Saison pollinique : janvier à mi-mai



Le frêne

- Famille : Oléacées
- Taille : 25 à 40 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : janvier à avril

Le noisetier

- Famille : Bétulacées
- Taille : 3 à 8 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : janvier à mars

L'olivier

- Famille : Oléacées
- Taille : jusqu'à 20 m
- Cycle de vie : persistant
- Saison pollinique : mai à juin

Risque allergique



Nul



Très faible



Faible



Moyen



Fort



Très Fort

Données RNSA 2011

Le saviez-vous ?

Les allergies croisées

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

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

Ainsi, le bouleau croise avec la pomme, la carotte, la pomme de terre, le céleri, le kiwi, la noisette, la pêche, la poire.



Que faire pour combattre mon allergie ?

J'évite...

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.
 - 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 l'application grâce au QR code ci-dessous ou sur www.stallergenes.fr



Je soulage mes symptômes

Les traitements symptomatiques permettent de soulager les symptômes lors des épisodes allergiques.

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
et recevez chaque semaine par email
les prévisions du risque allergique des
départements de votre choix.

Que faire pour combattre mon allergie ?

Traiter la cause

Il est conseillé aux personnes allergiques de **consulter un allergologue en amont de la saison pollinique** (dès le mois de septembre pour les pollens d'arbres) 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 et/ou conjonctivite allergique modérée à sévère et de l'asthme léger à modéré, 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, avec des résultats insuffisants aux traitements symptomatiques, 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 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
- Sur le serveur vocal : 01 55 59 25 98

LA DÉSENSIBILISATION

4 bénéfiques essentiels

pour une qualité de vie retrouvée :

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**

