

Allergique aux arbres ?



Je m'informe...

Connaître mon allergie



Définition

L'année commence par la saison des pollens d'arbres. On peut différencier les arbres sans chaton (cyprès, platane) des arbres à chatons (chêne, frêne, bouleau, charme, aulne, noisetier).

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.



Les arbres, des plantes chargées de symboles



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

- Axe du monde
- Cycle de vie
- Fertilité
- Spiritualité



La pollinisation des arbres : Où et Quand ?

Parmi les arbres présents dans notre environnement, le noisetier, 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. De plus, ils ont tous les trois un très fort potentiel allergisant.

La pollinisation varie selon les espèces :

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.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Cyprés

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.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Connaître mon allergie

L'allergie aux pollens d'arbres

Le rhume des foins est une rhinite allergique saisonnière aux pollens.

C'est une maladie très courante.

La rhinite allergique aux pollens d'arbres touche en Belgique* :

Enfants
2 %



Adolescents
7 %



Adultes
10 %



1. Définition de l'allergie

L'allergie correspond à une réponse anormale du système immunitaire suite à un contact avec 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.
- Puis, lorsque l'organisme entre de nouveau en contact avec l'allergène, la phase allergique se déclenche.

*Estimation from :

-Prevalence and rate of diagnosis of allergic rhinitis in Europe. V. Bauchau, S.R.Durham. ERS Journals Ltd 2004

-Global map of the prevalence of symptoms of rhinoconjunctivitis in children: the international study of asthma and allergies in childhood (ISAAC), Allergy 2009; 64: 123-148



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 à la même saison, quand il y a dans l'air le ou les pollen(s) au(x)quel(s) vous êtes allergique.

De survenue parfois brutale, les signes évocateurs du rhume des foins sont :

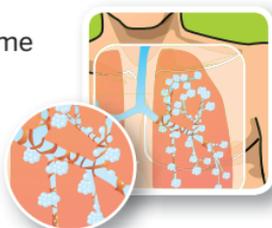
- Un écoulement nasal clair.
- Une obstruction nasale plus ou moins importante.
- Des crises d'éternuements en salve.
- Des démangeaisons du nez et/ou du palais.
- Et très souvent une conjonctivite sous la forme de larmoiements, rougeurs et picotements.



Si elle n'est pas traitée, la rhinite allergique peut s'aggraver, voire évoluer vers un 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

Il s'agit d'une maladie très handicapante avec des conséquences sur les activités quotidiennes, scolaires et professionnelles (perturbation du sommeil, fatigue permanente) et les loisirs.

Connaître mon allergie

Arbres à fort pouvoir pollinisant



L'aulne

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



Le bouleau

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



Le charme

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



Le cyprès

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



Le frêne

- Famille : Oléacées
- Taille : 25 à 40 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : mars à mai



Le noisetier

- Famille : Bétulacées
- Taille : 2 à 5 m
- Cycle de vie : caduc
- Saison pollinique : janvier à mars

■ Le saviez-vous ?

Les allergies croisées

Allergique au pollen, un patient peut aussi éprouver des symptômes similaires avec certains aliments.

La cause de ces allergies dites "croisées" se situe dans la parenté des plantes entre elles.

Les allergènes se ressemblent.

Le système immunitaire ne réagit pas qu'aux pollens mais aussi, à cause de leur ressemblance, aux substances contenues dans les aliments.

- Le bouleau croise avec la carotte, la pomme de terre, le céleri, le kiwi, la noisette, la cerise, la pêche, la poire et la pomme.
- Le cyprès croise avec la pêche.



Que faire pour combattre mon allergie ?

J'évite...

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

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

— Quelques précautions



J'évite

- Éviter les promenades dans les forêts et les parcs arborés pendant la saison pollinique et par temps sec et ensoleillé.
- Fermer les fenêtres en milieu de matinée et début d'après-midi (moment où les pollens sont très présents dans l'air).



J'évite

- Rouler en voiture vitres fermées.



Je soulage mes symptômes

Les traitements dits "symptomatiques", soit par voie locale (gouttes, collyres), soit par voie générale (comprimés, gélules), peuvent être pris pendant la période où les pollens responsables des allergies sont présents.

Ces médicaments agissent sur les symptômes en masquant la réaction allergique mais sans la supprimer.

Que faire pour combattre mon allergie ?

Je traite la cause

L'avis d'un spécialiste de l'allergie est indispensable pour identifier l'allergène (ou les allergènes) responsable(s) de la maladie et s'assurer de sa (leur) responsabilité dans la survenue de ces symptômes.

Cette identification s'appelle un diagnostic.

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.

Désensibilisation

La désensibilisation est le seul traitement qui traite la cause de la maladie allergique.

La désensibilisation se déroule en 2 phases :

- Une phase initiale 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 :

- **Voie injectable**

Injection sous-cutanée au niveau du bras.
Traitement au cabinet du médecin.

- **Voie sublinguale**

Solution d'allergènes déposée sous la langue, à jeun.
Traitement à domicile selon les indications du médecin.

La désensibilisation

4 bénéfices 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. Prévient l'évolution de la rhinite vers l'asthme

Les clés de l'efficacité :

1. Un traitement précoce
2. La régularité des prises

Demandez conseil
à votre **médecin spécialiste**



Chaussée de Louvain, 277 Leuvensesteenweg
B-1410 Waterloo
Tel.: +32 (0)2 357 06 60 - Fax: +32 (0)2 357 06 67
info@stallergenes.be
www.stallergenes.be