Fiche allergie aux pollens vfinale_Comprimé 19/03/2019 17:46 Page 1

Les allergies aux pollens

L'allergie est le résultat d'une sensibilisation anormale et d'une réaction excessive du système immunitaire envers une substance étrangère appelée allergène. La réaction la plus fréquente est la rhinite allergique qui est entre autres provoquée par les pollens.
La pollinisation des plantes est répartie sur quasiment toute l'année ; elle est liée à la météo, varie selon les régions ainsi que d'une année à l'autre. On peut tout de même définir 3 saisons polliniques :

JANVIER À MAI → Saison des arbres

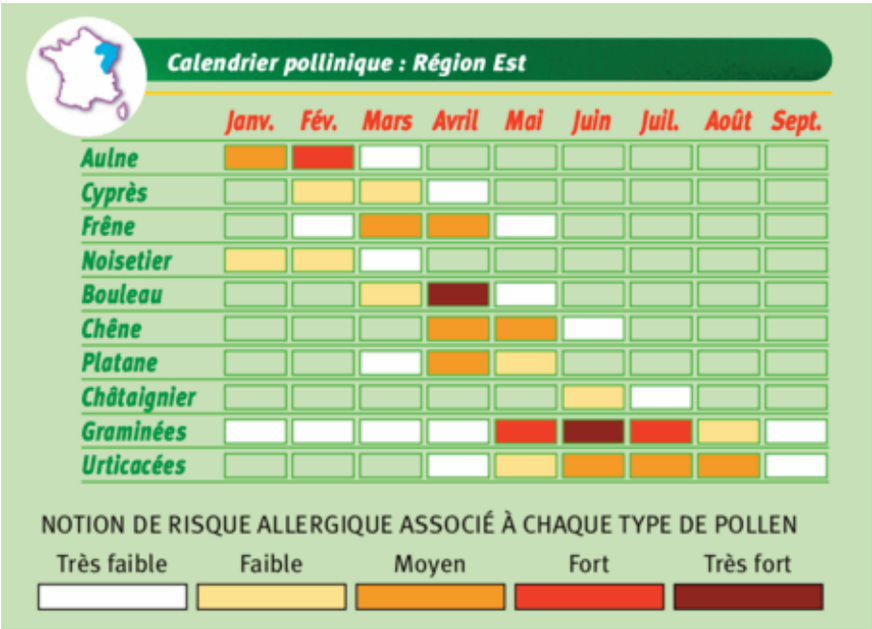
Les pollens d'arbres qui déclenchent le plus d'allergies sont le cyprès, le bouleau, et le platane.

MAI À JUILLET → Saison des graminées

On distingue les graminées fourragères (dactyle, fléole, flouve, ivraie, pâturin) et les graminées céréalières (avoine, blé, maïs, orge, seigle).

JUILLET À OCTOBRE → Saison des herbacées

On retrouve principalement l'ambroisie, l'armoise, le chénopode, le plantain, les urticacées.



Symptômes de la rhinite allergique :

- Une obstruction nasale plus ou moins importante.
- Crises d'éternuements.
- Des démangeaisons du nez et/ou du palais.
- Une conjonctivite provoquant larmoiements, rougeurs et picotements.

→ Si elle n'est pas traitée, la rhinite allergique peut évoluer en asthme allergique

Traitements de l'allergie :

- **Éviter** autant que possible le **contact** avec **l'allergène** responsable.
- Soulager ses symptômes à l'aide de traitements diminuant l'intensité des symptômes et combattant l'inflammation causée par l'allergie
  - **Hygiène** de la **muqueuse nasale** : pour éliminer les allergènes présents sur la muqueuse nasale avec un rinçage quotidien. On peut le faire à l'aide de **sérum physiologique** ou d'un soluté d'eau **isotonique**.
  - **Traitement local** :
    - Pommades adoucissantes : Homéoplasmine® (CI avant 30 mois), HEC® pour empêcher les allergènes de se fixer
    - Collyres antiallergiques (après avoir nettoyé l'oeil) : les cromones à privilégier en prévention sur une longue période telles que Opticron®, Multicrom® ou Naaxia® ou des antihistaminiques comme Allergiflash® ou Levofree®. En homéopathie, Homeoptic® peut être utilisé.
    - Spray nasal : spray à base de cromones dans Cromorhinol®, ou si des corticoïdes s'avèrent nécessaires, spray à base de béclométasone dans Humex® Rhume des foins, 1 pulvérisation 4x/jour.
  - **Traitement général** : un antihistaminique est utilisé en première intention, tel que la **cétirizine** (Zyrtec®, Humex® allergie) ou la **loratadine** (Humex® allergie) 1x/jour (EI : somnolence). Il peut être associé à un vasoconstricteur (pseudoéphédrine + cétirizine = Actifed Duo®, CI avant 15 ans).
  - En homéopathie : Allium cepa composé, Coryzalia®, Rhinallergy®.
- Orienter le patient vers une consultation médicale pour faire une recherche des allergènes par des tests cutanés et mettre en place un traitement de fond. Si les symptômes sont sévères et les traitements peu efficaces, une désensibilisation en administrant l'allergène de façon répétée peut être mise en place pour soulager et moduler progressivement la réponse immunitaire. C'est de l'**immunothérapie**. Il existe plusieurs voies :
  - **Sous-cutanée** : de moins en moins utilisée. Les injections sont suivies d'un temps d'observation car les EI peuvent être graves, comme une réaction anaphylactique. De plus, les injections se font toutes les 6 semaines pendant 3 à 5 ans.
  - **Orale** : comprimés lyophilisés standardisés sur prescription : Grazax® et Oralair®. À débuter au moins 4 mois avant le début de la saison pollinique, placer sous la langue immédiatement après l'avoir libéré de la plaquette et attendre 1 minute avant de déglutir. La première prise se fait sous surveillance médicale. EI : Réactions allergiques locales.
  - **Sublinguale** : dépôt de gouttes le matin à jeun et garder 2 minutes sous la langue (ce sont des allergènes préparés spécialement pour un seul individu = ASPI)

Conseils pratiques :

- Éviter les promenades dans les prairies, les forêts, les bois et les chemins de campagne surtout si les alertes polliniques sont fortes, et éviter de tondre la pelouse ou de tailler les arbres.
- Porter des lunettes de soleil pour sortir et se laver les cheveux en fin de journée, voire après chaque sortie.
- Fermer les fenêtres en milieu de matinée et début d'après-midi ; installer des filtres à pollen sur les fenêtres.
- Faire sécher son linge en intérieur plutôt que dehors, utiliser la fonction "allergie" de la machine à laver si elle existe.

Léonie G.

Sources :
- INSERM et Allergolyon, "Les 3 saisons polliniques", écrit le 14/10/2015, http://allergo.lyon.inserm.fr/ALLERGOLOGIE_GENERALE/2-2_Calendrier_pollinique.pdf
- CFOA, "Callendrier polliique", écrit le 02/2013, http://www.cespharm.fr/fr/content/download/38218/859446/version/8/file/calendriers-polliniques-brochure.pdf
- Stallergenes greer, "Calendriers polliniques", écrit le 06/2016 https://www.stallergenesgreer.fr/sites/default/files/pdf/calendriers_polliniques.pdf, consulté le 17/02/2019
- Thèse pour le diplôme d'État de Docteur en Pharmacie par Paul HALPERT à l'université de Nantes, Conseil à l'officine : fiches pratiques à l'usage des étudiants et des équipes officinales, 2013
- Images : Sciences et avenir, "L'ambroisie en fleur, les allergiques en pleurs et Leaderplant "Cyprès de provence et cyprès d'Italie". https://www.sciencesetavenir.fr/sante/allergies/l-ambroisie-en-fleur-les-allergiques-en-pleurs_102298, https://www.leaderplant.com/acheter-cypres-de-provence-cypres-d-italie-1713.html, consulté le 26/02/2019