



Les allergies des beaux jours

Pollens • Guêpes

ma santé FACILE
Le partenaire santé qui vous change la vie

Prévention



Le printemps arrive et vous avez les yeux qui piquent, le nez qui coule ? Vous éternuez dès que vous mettez le nez dehors ? Vous tousssez souvent ?

Vous faites peut-être partie des personnes qui souffrent d'allergies des beaux jours : piqures de guêpes, allergies respiratoires, rhinites allergiques...

L'allergie, aussi appelée hypersensibilité, est une réaction du système immunitaire contre des éléments étrangers à l'organisme : les allergènes (par exemple le pollen).

1 Les différents types d'allergies



> L'asthme

Certains asthmes sont provoqués par les pollens. Si vous tousssez beaucoup lors des belles saisons et que vous tousssez moins lorsque vous êtes à la mer, vous faites peut-être de l'asthme.

Le développement de l'asthme peut aussi être dû à une rhinite allergique mal soignée.

Ils aggravent vos allergies !

La pollution de l'air : elle modifie la structure biochimique des pollens et agit sur les muqueuses respiratoires de l'Homme en modifiant leur sensibilité.

A cause du **réchauffement climatique**, le pollen est largué plus tôt dans l'année. Les allergiques subissent donc les symptômes allergisants plus longtemps.



➤ La rhinite allergique

Appelée rhume des foins ou rhinite saisonnière elle peut être présente toute l'année. En effet, certains d'entre nous sont allergiques au pollen des arbres présents entre la mi-février et mai, d'autres au pollen de graminées de mai à août, et encore d'autres au pollen d'herbacés de juillet à la mi-octobre. Certains malchanceux, sont même allergiques à ces trois sortes de pollen.



➤ Les piqûres de guêpes

Avec l'été, les guêpes reviennent en nombre et ceux qui sont allergiques à leur pique doivent faire très attention.

Les effets peuvent être très dangereux et aller de la crise d'urticaire à la crise cardiaque.

En cas de pique, enlevez le dard et chauffez la peau (par exemple avec le bout incandescent d'une cigarette). Si c'est votre premier symptôme, contactez directement un médecin qui pourra envisager une désensibilisation et, dans tous les cas, vous prescrira de l'adrénaline dans le cas d'un éventuel choc.



➤ Les autres allergènes

Dans les allergies des beaux jours, on peut aussi compter sur la vieille maison de famille.

Là, où on passe ses vacances.
Avec ses moisissures et ses acariens !

Dans ce cas précis, il est important d'assainir au maximum les chambres en les nettoyant régulièrement.

2 Prévenir le risque allergique

- > Lavez votre literie toutes les semaines.
- > En période de pollen, laissez vos fenêtres fermées à la maison et en voiture.
- > Évitez les sorties lorsque les taux de pollen sont très élevés. En cas de sortie, dès votre retour, rincez votre nez et vos yeux avec du sérum physiologique. Changez de vêtements et lavez vos cheveux le soir avant de vous mettre au lit.
- > Ne tondez pas vous-même le gazon et faites tondre avant la floraison des graminées.
- > Ne laissez pas d'animaux dans les chambres.

3 Le traitement des allergies

Avant de prendre un traitement il est important de consulter un allergologue afin de rechercher les causes de votre allergie et de mettre en place le traitement adéquat.

- > Il est conseillé aux allergiques de commencer leur traitement avant le début des symptômes, dès que les alertes concernant le pollen auquel ils sont allergiques ont été publiées.
- > Les techniques de désensibilisation sont devenues de plus en plus simples et pratiques. Les résultats sont appréciables : en moyenne, il y a une amélioration dans 80% des cas. Après avoir déterminé le ou les pollens qui vous font souffrir, l'allergologue vous prescrit le traitement adéquat et vous commencerez à le prendre en dose quotidienne jusqu'au début de la saison où apparaît votre allergène. De très bons résultats sont observés après 3 années de traitement mais dès la première année, une amélioration est très souvent constatée.



Info +

Prenez garde aux allergies croisées !

10% des personnes présentant une allergie alimentaire ont également une allergie respiratoire. On parle alors d'allergie croisée. L'explication vient du fait que l'organisme confond les allergènes entre eux, dès lors qu'ils se ressemblent un peu.

Exemples :

- Les pollens du bouleau avec certains fruits : les pommes, abricots, amandes, cerises, noisettes, pêches, pommes.
- Les allergies aux graminées avec une allergie au blé, au kiwi, au poivron, à la pomme de terre et à la tomate.
- Les allergies à l'ambroisie avec la banane et le melon.
- Les pollens d'armoise avec le céleri, carotte, fenouil et la moutarde.



Adresses

Livre

- **"Les allergies"** : Collec. Le magazine de la santé. En vente ou en consultation dans nos boutiques.

Smartphone

- Téléchargez sur votre iphone l'application **"Alerte pollen"** de Swiss Life. Pratique, gratuite, elle permet de consulter le niveau d'alerte des différents pollens dans votre département.

Quizz

1 Qu'est-ce qui provoque les allergies ?

- A - Le soleil
- B - Les allergènes
- C - La pollution

2 Qui dois-je consulter en cas de risque d'allergies ?

- A - Un allergologue
- B - Un pédiatre
- C - Une infirmière

3 Le pin est un arbre au pollen très allergisant !

- A - Vrai
- B - Faux

4 Si je suis allergique à un pollen, je le suis avec tous les pollens !

- A - Vrai
- B - Faux

5 Pour limiter les risques allergiques, il est conseillé de laver sa literie :

- A - Tous les ans
- B - Tous les mois
- C - Toutes les semaines



Réponses : 1-B, 2-A, 3-B, 4-B, 5-C

Retrouvez le détail des réponses sur notre site internet : www.masantefacile.com



www.masantefacile.com

L'ensemble des informations proposées dans ce dépliant est élaboré et validé par Carte Blanche.

