

AGIR POUR LA SANTÉ

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

LE SAVIEZ-VOUS ?

22 % des élèves qui passent le bac souffrent d'allergies respiratoires et craignent la période des examens, qui est aussi celle des pollens ! Pour eux, il n'est pas question d'aller réviser dehors...

ALLERGIES ET POLLENS

LE POLLEN À LA LOUPE

Les pollens sont des grains microscopiques fabriqués par les plantes pour se reproduire. La taille moyenne d'un grain de pollen est de 20 à 30 micromètres.

LES POLLENS ALLERGISANTS

La plupart des pollens sont inoffensifs. Pour qu'un pollen provoque des allergies, il faut que la plante en produise de grandes quantités. Il doit aussi contenir certaines protéines. Ce sont elles qui provoquent les réactions allergiques.



LE RHUME DES FOINS

Chez les personnes sensibilisées, le pollen de plantes provoque le « rhume des fous » ou « rhinite allergique saisonnière ». Quand il entre en contact avec les yeux ou le système respiratoire d'une personne allergique, celle-ci éternue, se mouche, a les yeux irrités. 10 à 15 % des Français sont concernés.



L'ENVOL DES POLLENS

Les pollens de certains arbres, des herbes et des graminées sont dispersés par le vent. On dit qu'ils sont « anémophiles ». Petits et légers, ils sont transportés sur des kilomètres et pénètrent facilement dans les bronches. Ce sont les plus allergisants.



LE POLLEN, ALLERGISANT MAIS ESSENTIEL !

En récoltant le pollen dont ils se nourrissent, les abeilles, bourdons et autres insectes le déposent de fleur en fleur. 75 % des plantes utilisent ce mode de reproduction. On dit que leur pollen est « entomophile ».

Janvier à mai Les arbres



Les arbres à fort pouvoir allergisant sont essentiellement le bouleau dans le Nord de la France, le cyprès dans le Sud. Ils sont malheureusement très appréciés pour orner les parcs et les jardins.

Mars à septembre Les graminées



Il existe 10 000 espèces de graminées sauvages ou cultivées pour le grain et le fourrage. Elles poussent dans les champs, les pelouses, les fossés. Parmi les plus allergisantes : le dactyle, la fléole des prés, la flouve odorante, le pâturen et l'ivraie.

Juin à octobre Les herbacées



Les herbacées sont des « mauvaises herbes » qu'on trouve au bord des chemins. Celles à éviter sont l'ambroisie, l'armoise, la pariétaire, le chénopode et le plantain. L'ambroisie est si allergisante qu'elle fait l'objet d'un plan national d'arrachage.

COMMENT LUTTER CONTRE L'ALLERGIE AUX POLLENS

Le médecin spécialiste des allergies est l'allergologue. Il identifie à quel type de pollen on est allergique. Quand ce pollen est présent dans l'air, il est conseillé de :

- se rincer les cheveux en rentrant de promenade ;
- ne pas mettre le linge à sécher dehors ;
- ne pas tondre le gazon soi-même ;
- fermer les fenêtres aux heures chaudes ;
- consulter le calendrier pollinique.

À la mer et à la montagne, les pollens sont moins nombreux.



POLLUTION ET ALLERGIES

Les pollens s'accrochent aux particules de diesel qui modifient leur structure et les rendent plus allergisants. La pollution oblige aussi les plantes à rejeter davantage de pollen dans l'air pour assurer leur reproduction. Enfin, quand l'atmosphère est polluée, le nez et les bronches sont irrités et les personnes allergiques réagissent plus fortement.

