

Saison des allergies, c'est parti : voilà les conseils pour vous permettre de la vivre le moins mal possible



Ce n'est pas le moment d'arrêter vos traitements hypoallergéniques. Avec le printemps arrive l'habituelle pollinisation des plantes partout en France, dont les effets s'empire avec la pollution atmosphérique, qui rend chaque année de plus en plus de personnes vulnérables aux allergies.

Avec Florence
Trébuchon

Alors que le printemps approche, arrive la saison des allergies, avec la pollinisation de nombreux végétaux qui commence. Aux personnes souffrant d'allergies, quels conseils peut-on donner pour les aider à vivre au mieux possible cette saison?

La bonne nouvelle pour les personnes allergiques, c'est qu'il existe des traitements efficaces. Aussi, il ne faut pas hésiter à consulter dès les premiers symptômes. Mon premier conseil est de ne pas interrompre prématurément les traitements comme on a toujours tendance à le faire dès que l'on va mieux. Il suffit de quelques jours de pluies pour que le taux de pollens dans l'air diminue ce qui ne signifie pas pour autant que la saison des allergies est finie! Il est préférable de consulter le site du rnsa qui vous donnera le taux de pollens et les prévisions dans votre ville.

Mon second conseil concerne la chambre à coucher. Pendant la période à risque il est préférable d'aérer la chambre tant le matin ou tard le soir quand il y a moins de pollens en suspension. Pour éviter d'importer les pollens dans votre lit, il est aussi recommandé de ne pas faire sécher ses draps dehors durant cette période.

Combien de temps durera, cette année, la saison des allergies? La pollution est-elle un facteur aggravant?

La saison des pollens de graminées démarre dans le sud de la France cette pollinisation va durer 3 ou 4 mois. Il existe un gradient nord-sud, certaines régions seront concernées plus tard (comme le centre ou le nord du pays) ce qui explique qu'une personne allergique aux graminées qui n'avait plus de gêne en juillet à Montpellier soit à nouveau gênée lors d'un séjour dans le massif central. Il est donc préférable durant tout le printemps et l'été de se déplacer avec ses traitements.

La pollution est le principal facteur aggravant. D'ailleurs plusieurs études ont montré qu'il y avait beaucoup plus de personnes allergiques en zone urbaine qu'en zone rurale. Ce qui est paradoxal puisque que la végétation est plus intense à la campagne! La

pollution augmente l'allergie pollinique par deux mécanismes. Le premier concerne pollens qui deviennent plus agressifs et plus allergisants en étant couplés aux particules fines en suspension dans l'air. Le second concerne notre système respiratoire qui est agressé par la pollution atmosphérique, il devient plus vulnérable à l'action des pollens.

Il y a-t-il un risque que le nombre de personnes souffrant d'allergies augmente? Quelles sont les solutions, au long terme, pour guérir d'allergies? Ces solutions sont-elles efficaces?

Le réchauffement climatique est à l'origine d'une plus grande quantité de pollens et d'une saison de pollinisation de plus en plus longue. Parallèlement la pollution atmosphérique concerne une majorité de personnes. On sait que 47 % de Français sont exposés à un taux de pollution chronique supérieur aux normes de l'OMS. Le nombre de personnes allergiques aux pollens risque donc d'augmenter. Au-delà des traitements symptomatiques la désensibilisation sublinguale est destinée à agir sur le mécanisme même de l'allergie. Le principe c'est l'administration régulière de l'allergène auquel on est allergique pour que le système immunitaire le tolère. Ce traitement est efficace pour les allergies aux pollens mais il doit être débuté avant la saison pollinique c'est donc trop tard pour cette année!