



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

# Allergie au pollen

En collaboration avec la Commission de  
spécialité de la Société Suisse d'Allergologie  
et d'Immunologie (SSAI)

## Auteur



Prof. Dr méd. Arthur Helbling  
directeur de l'unité d'allergologie  
Ziegler, Spital Netz Bern Ziegler,  
médecin adjoint à la polyclinique  
d'immunologie et d'allergologie,  
Hôpital de l'île, Hôpital universi-  
taire de Berne

Nous remercions cordialement  
Monsieur Helbling, professeur en  
méd., pour l'élaboration de cette  
brochure.

## Avant-propos

Pour une part non négligeable de la population, les pollens sont des « trouble-fêtes » du printemps et de l'été. Au début du printemps, les inflorescences des arbustes et des arbres (« chatons ») provoquent des symptômes gênants au niveau des yeux et du nez. Mais la plupart des patients sont sensibles au pollen des graminées. Les temps de pluie ou le fait de rester enfermé chez soi entraînent certes une amélioration, mais est-ce une vie ? Cette situation est encore plus pénible lorsque les bronches sont elles aussi atteintes et quand, chaque matin, la toux vous réveille. Bien que de nos jours différents médicaments efficaces puissent être employés pour le traitement des symptômes du rhume des foins, seule l'immunothérapie spécifique (cure sous forme de piqûres) attaque le mal à la racine.

Pendant combien de temps encore allez-vous vous laisser gâcher votre printemps et votre été ?

## Sommaire

- 4 L'allergie au pollen et ses causes
- 6 Un éventail varié de troubles
- 6 Clarification et thérapie
- 8 Que peut faire le patient de son côté ?

## L'allergie au pollen et ses causes

Environ quinze pour cent de la population manifestent des symptômes allergiques après avoir respiré du pollen. Caractéristiquement, les troubles à déterminer se multiplient, souvent pendant les saisons les plus chaudes. Les facteurs du populaire rhume des foins, décrits dans ce que l'on appelle le « tableau clinique », ne sont pas, comme on le suppose parfois à tort, les fleurs aux couleurs magnifiques mais le pollen de celles-ci transporté par le vent. Si la concentration en pollen dans l'air est suffisamment élevée, le pollen des graminées ou des arbres provoque des rougeurs et des démangeaisons au niveau des yeux, des écoulements nasaux, des éternuements irritants et des crises d'étouffements. Sur approximativement 3500 plantes répertoriées en Suisse, seulement 20 environ ont une importance indéniable pour les personnes qui souffrent d'allergies. La majorité des personnes concernées, environ 70 pour cent, réagit au pollen des graminées. Ces dernières années, une sensibilisation croissante au pollen du bouleau a en outre pu être observée. Les principales variétés de pollens, celles qui peuvent provoquer tout au long de l'année (de février à août) des symptômes allergiques, sont responsables de 95 pour cent des troubles relatifs aux allergies au pollen.

Les premiers signes d'une allergie au pollen peuvent déjà apparaître chez les enfants, entre l'âge de 5 et 6 ans. Les enfants les plus exposés sont ceux dont la mère, le père ou les deux parents sont déjà atteints (par des affections de ce genre), ou qui présentent des signes d'une affection de type allergique des voies respiratoires. Le rhume des foins est une affection scolaire typique, qui n'apparaît également parfois qu'à la puberté. Les troubles les plus fréquents sont souvent observés chez les personnes âgées de 15 à 25 ans. Mais un nombre croissant de personnes plus âgées souffre aussi de cette affection, il est donc possible qu'une personne âgée de 70 ans soit, pour la première fois de sa vie, atteinte de rhume des foins. Les enfants des agriculteurs s'habituent certes fréquemment au pollen, mais ils restent cependant en danger. Chez bon nombre d'entre eux se développe une affection des voies respiratoires qui, la plupart du temps, se manifeste seulement pendant la période de rhume des foins.

## Principales variétés de pollens de janvier à août

Janvier	(Pollen du noisetier et de l'aulne)
Février	Pollen du noisetier et de l'aulne
Mars	Pollen du frêne et du bouleau
Avril	Pollen du frêne et du bouleau
Mai	Pollen des graminées (et du bouleau)
Juin	Pollen des graminées
Juillet	Pollen des graminées et de l'ambroisie
Août	Pollen de l'ambroisie et éventuellement de l'ambroisie



- Les graminées, le principal facteur déclenchant le rhume des foins.



- De plus en plus de gens développent une allergie au pollen de bouleau.



- L'allergie au pollen se déclare souvent chez les enfants en âge scolaire et les accompagne jusqu'à l'âge adulte.

## Un éventail varié de troubles

Au départ, une allergie au pollen se manifeste souvent par un picotement désagréable dans les yeux, ceux-ci deviennent rouges et pleurent. Ensuite, une démangeaison commence à se faire ressentir au niveau du nez, et une substance liquide s'en écoule après des éternuements irrépressibles. Mais, la crise d'allergie au pollen peut aussi débiter tout autrement : soudainement, à quatre heures du matin environ, le patient remarque un besoin irrépressible de tousser ou il éprouve une sensation de picotement dans les oreilles et dans le palais. Les troubles peuvent déjà se manifester dans l'appartement et se renforcer à l'air pur. Une personne souffrant de ce type d'affection ressent un apaisement lorsqu'elle regagne des espaces fermés. Cependant, les troubles ne disparaissent pas immédiatement. Le temps joue aussi un rôle : s'il pleut, le patient va plutôt mieux. Malheureusement, une dissémination de pollens particulièrement importante succède souvent à une période de pluie. Une exposition longue ou répétée du patient au pollen peut, après trois ou quatre jours, provoquer un encombrement nasal. Des maux de tête peuvent apparaître, le simple fait de parler devient alors difficile, les oreilles se bouchent partiellement, une envie de tousser se fait sentir. La toux et la crise d'étouffements peuvent souvent aussi ne se développer que bien des années plus tard, dans ce cas, elles sont alors souvent perceptibles après une activité corporelle (sport) ou dans des endroits très enfumés.

## Clarification et thérapie

En règle générale, le patient le constate lui-même : « J'ai le rhume des foins. » Remarquant que ses troubles apparaissent toujours à la même saison, il va voir un pharmacien ou un médecin et lui demande ce qui pourrait le soulager. Le médecin de famille fait une brève analyse de la situation. Il cherche à savoir quels troubles apparaissent, quand et à quel endroit, ce qui peut les soulager et si les parents ont déjà souffert de rhume des foins. Ensuite, il prescrit la plupart du temps un antihistaminique, qui a pour effet de limiter les symptômes allergiques.



- Une démangeaison sur les bords internes des yeux peut constituer la première indication d'une éventuelle allergie au pollen.



- Chez les personnes allergiques au pollen, une crise d'étouffement accompagnée de toux peut être perceptible en cas de fatigue physique.



- Le tabagisme actif et passif renforce les symptômes d'inflammation des muqueuses apparaissant chez les personnes souffrant du rhume des foins.



- Un entretien approfondi permet le plus souvent de circonscrire avec précision l'éventail des allergènes.

Lorsque les troubles, en dépit des médicaments (gouttes oculaires, spray nasal, comprimés), ne régressent pas, un examen allergologique plus approfondi est nécessaire. Chez les spécialistes, des tests sanguins et dermatologiques sont effectués afin de déterminer à quel type de pollen et à quel allergène de ce pollen le patient réagit. L'examen comprend toujours un entretien détaillé et parfois aussi un test de capacité pulmonaire. Le médecin conseille éventuellement une cure de « désensibilisation » ou « d'hyposensibilisation ». Ce traitement immunitaire spécifique n'est en principe prescrit que par des allergologues. Il est plutôt indiqué chez des personnes jeunes, mais dans certains cas de figure, les patients plus âgés doivent en bénéficier. La désensibilisation est le plus souvent réalisée par le médecin de famille. Celui-ci injecte de faibles doses d'allergènes de pollen dans les tissus adipeux du bras. Un traitement de ce type dure trois à quatre ans.

Lors de l'établissement du diagnostic, le médecin fait en outre particulièrement attention aux incompatibilités alimentaires qui peuvent induire une allergie au pollen (réaction croisée) : lorsqu'un patient mange une pomme ou une noix en décembre et qu'une démangeaison est sensible au niveau des lèvres, du pharynx ou du palais, le pollen du bouleau peut en être la cause, même si jusqu'alors il n'a manifesté aucun symptôme de rhume des foins. Environ la moitié de toutes les personnes atteintes d'une allergie au pollen, souffre d'une incompatibilité, souvent bénigne, avec un ou plusieurs aliments. Il est important de savoir que la plupart des ali-

ments ne provoquent des symptômes que lorsqu'ils sont mangés crus. En général, cuisinés ou réchauffés, ils n'entraînent pas de troubles. Du reste, le miel peut également provoquer des troubles chez les personnes allergiques au pollen en raison de sa teneur en cette substance. De nombreuses réactions à des fruits et légumes sont sans réelle gravité, par contre, les noix et le céleri peuvent provoquer des situations graves telles qu'un choc ou une perte de connaissance.

Chez de nombreuses personnes, le rhume des foins disparaît au cours de la vie. En principe : plus un patient vieillit, moins les troubles liés au rhume des foins le tourmentent. Mais chez tous ces patients, la prédisposition à développer une allergie de type environnemental perdure. Par conséquent, ceux-ci sont toujours susceptibles de développer une allergie aux aliments, aux animaux domestiques ou au latex.

### Que peut faire le patient de son côté ?

En plus de l'interrogatoire approfondi réalisé par les allergologues et de la thérapie à laquelle il doit se conformer, le patient peut lui-même contribuer à son propre bien-être en se renseignant sur la dissémination des pollens. Les statistiques en la matière sont d'un grand intérêt pour les personnes allergiques, puisque, sur la base de ces informations, elles peuvent prendre leurs médicaments de manière ciblée et mieux planifier leurs loisirs. A cet effet, MétéoSuisse à Zurich, publie régulièrement des statistiques sur le sujet. A la radio, à la télévision ou dans les



**Voici les corrélations connues entre les allergies au pollen et les réactions à certains aliments :**

Pollen de bouleau ou de noisetier	notamment : noisette, noix, amande, pomme, poire, cerise, pêche, kiwi, nectarine, carotte, céleri, soja
Pollen de graminée	tomate, melon, cacahuète, cucurbitacées
Pollen d'armoise	céleri, carotte, fenouil, panais, anis, aneth, cumin, coriandre, paprika, persil, poivre, graines de tournesol, camomille
Pollen d'ambrosie	banane, melon, concombre



► Certains fruits mangés crus peuvent déclencher de temps à autre des troubles chez les personnes souffrant d'allergies.



► La certitude qu'il s'agit véritablement d'une allergie alimentaire ne peut être établie que sur la base d'un interrogatoire chez un allergologue.

journaux, le patient apprend s'il doit s'attendre à l'apparition de pollens sur son lieu de séjour. De même, pour le choix de sa destination de vacances, ce dernier doit également faire attention à leur propagation. La personne atteinte de ce type d'allergie choisit ses activités sportives en fonction de son état de santé. En été, elle aura intérêt à renoncer au jogging en plein air. Les activités de natation constituent une bonne alternative pour ceux qui sont sensibles. Le soir, se passer les cheveux sous la douche empêche que le pollen ne vienne perturber le sommeil. Pendant la période de pollinisation, les fenêtres doivent rester fermées dans la mesure du possible, un filtre anti-pollen peut aussi être apposé contre les cadres des fenêtres, notamment dans la chambre à coucher. Lors de voyages en train ou en voiture, garder les fenêtres fermées. Pour celui qui présente une telle allergie, il est important d'identifier les plantes et les périodes de floraison qui sont à l'origine de ses troubles. Ainsi, il pourra tenter d'éviter la plupart des effets qui lui sont préjudiciables ou suivre un traitement prophylactique.

## Informations pour les personnes atteintes d'allergies au pollen

Pour la Suisse :

[www.pollenetallergie.ch](http://www.pollenetallergie.ch) : Informations polliniques et sur les allergies.

[www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch) : Informations sur la météo et la santé.

Bulletin pollinique complet sur bande enregistrée : 0900 162 145 (CHF 1.20/min)

Pour l'Europe :

[www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org) (en allemand ou anglais)

## Impressum

Edition : Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse  
Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Rédaction : aha!

7<sup>e</sup> édition : 18 000 exemplaires F

10<sup>e</sup> édition : 25 000 exemplaires A

2<sup>e</sup> édition : 7 000 exemplaires I

Traduction : Übersetzungs-Service USG, Ittigen

Adaption : Rolf Lüthi Übersetzungen AG, Berne

Imprimerie : Egger AG, Frutigen

Photos/  
Graphiques : <sup>1</sup> Polyclinique d'Immunologie  
et d'Allergologie, Hôpital de l'Île, Berne  
<sup>2</sup> MétéoSuisse, Zurich  
<sup>3</sup> Markus Senn, Wabern  
<sup>4</sup> virus Ideenlabor AG, Bienne

## Note

Selon le sens, le masculin utilisé dans le texte s'applique également aux femmes.

© by Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

Mai 2010

## Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une association indépendante qui s'investit pour défendre les intérêts et répondre aux besoins des personnes souffrant de maladies allergiques. aha! Centre d'Allergie Suisse vient en aide aux personnes concernées par une information compétente, des conseils téléphoniques et des offres de formation.

aha! Centre d'Allergie Suisse vous aide à trouver des réponses pour améliorer votre qualité de vie malgré une allergie.

Principales prestations :

- Conseils personnalisés par l'aha!infoline : 031 359 90 50
- Brochures d'information gratuites sur les allergies
- Nombreuses informations sur le site [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- Camps de vacances et cours de formation pour les enfants allergiques et asthmatiques
- Cours de formation destinés aux parents et aux enfants souffrant d'eczéma atopique
- Cours de formation destinés aux adultes allergiques et asthmatiques
- Formations professionnelles dans différentes spécialités
- Campagnes d'information et de prévention à thème

aha! Centre d'Allergie Suisse est une association certifiée ZEWO, ce qui vous garantit une utilisation transparente et conforme au but déclaré de vos dons.

aha! Centre d'Allergie Suisse

aha!infoline 031 359 90 50

[info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)

[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Pour les dons : no CCP 30-11220-0

