



27.05.2015 - 10:57 Uhr

Le flux de pollens de graminées est maximal

Berne (ots) -

Un brin d'herbe - des millions de pollens: les personnes allergiques aux pollens qui réagissent aux graminées sont actuellement mises à rude épreuve avec la floraison des graminées qui va se poursuivre jusqu'en juillet. aha! Centre d'Allergie Suisse est à leurs côtés en leur offrant informations et conseils. L'été nous appelle à sortir, à la piscine, en pleine nature - mais de nombreuses personnes sont obligées de rester le plus souvent à la maison, alors que, dehors, il fait beau, chaud et sec. La raison? Les grandes quantités de pollens de graminées qui volent actuellement dans l'air et déclenchent différents troubles chez les personnes allergiques aux pollens: crises d'éternuements, nez bouché ou qui coule, yeux larmoyants et qui grattent, démangeaisons pénibles au niveau du palais, dans le nez et les oreilles, voire troubles asthmatiques. En Suisse, les allergies polliniques touchent environ un cinquième de la population, dont environ 70% réagissent aux pollens de graminées. Le flux de pollens de graminées est désormais à son paroxysme et ne commencera à régresser qu'à partir du mois d'août.

Que faire en cas de flux pollinique élevé?

L'intensité de la saison des pollens de graminées dépend de l'évolution des conditions météorologiques: une succession de journées chaudes et ensoleillées engendre un flux pollinique très important, alors que des précipitations fréquentes désamorcent la situation. De fortes concentrations en pollens de graminées sont actuellement enregistrées pendant les chaudes journées et la floraison des graminées va continuer à produire une charge pollinique forte à très forte jusqu'à la fin du mois de juin. «Cette période met à rude épreuve les personnes allergiques qui réagissent aux pollens de graminées», explique Sereina Maibach, experte d'aha! Centre d'Allergie Suisse.

Pour réduire les troubles, Sereina Maibach conseille de respecter les recommandations suivantes pendant la saison pollinique: aérer brièvement, se laver les cheveux avant d'aller se coucher, ne pas faire sécher le linge dehors, rester peu de temps à l'air frais lorsque le temps est beau et venteux et porter des lunettes de soleil. «Il convient aussi de se diriger vers des activités sportives en intérieur», précise l'experte des allergies.

Il faut savoir que les concentrations en pollens de graminées peuvent être particulièrement élevées dans l'heure qui suit le début des précipitations, car la forte pression atmosphérique fait exploser le pollen, ce qui fait encore augmenter la charge en allergènes. Il ne faut donc pas aérer directement après le début de la pluie, mais un peu après.

Il est presque impossible d'éviter les contacts avec les pollens de graminées: les graminées étant des plantes anémophiles (c'est-à-dire qui utilisent le vent), elles produisent une très grande quantité de pollens. Pour le seigle, par exemple, la quantité moyenne de pollen est d'environ 19 000 grains de pollen par étamine. En d'autres termes: un seul brin produit environ sept millions de grains de pollen.

Consulter les concentrations polliniques actuelles

Cette année, la saison des pollens de graminées a commencé tôt: les premiers pollens de graminées ont été décelés au nord des Alpes et des concentrations modérées ont été enregistrées dès le mois d'avril, soit deux semaines plus tôt que la moyenne sur une période de 15 ans allant de 1997 à 2011. Ce phénomène est attribuable aux températures douces du mois d'avril. Début mai, les précipitations intensives ont à nouveau normalisé l'évolution. Dans le Tessin, des pollens de graminées flottaient dans l'air dès la fin mars et de fortes concentrations de pollens sont enregistrées depuis la mi-avril. Les flux polliniques actuels peuvent être consultés sur le site web www.pollenetallergie.ch, qui est géré conjointement par aha! Centre d'Allergie Suisse et MétéoSuisse.

Traiter les symptômes de manière adaptée

En cas de rhume des foins de forte intensité, les troubles peuvent être traités par des médicaments antihistaminiques sous forme de sprays nasaux, de collyres ou de comprimés, qui peuvent éventuellement être associés à une utilisation locale de cortisone. «L'important est de discuter des différents modes d'action de ces produits avec son médecin traitant», indique Sereina Maibach. A ce jour, la désensibilisation, également appelée

immunothérapie spécifique, est la seule possibilité pour traiter les troubles dus à une allergie pollinique en s'attaquant aux causes.

aha! Centre d'Allergie Suisse aide

Les brochures «Allergie au pollen», «Guide suisse des pollens» et «Immunothérapie spécifique» ainsi que le «calendrier pollinique» donnent des informations détaillées sur le thème du rhume des foins. Le site www.pollenetallergie.ch a pour but de mettre à disposition des personnes allergiques et des intéressés des informations complètes, précises et vérifiées au sujet du pollen allergénique, des plantes allergisantes, les principales périodes de pollinisation des plantes, des prévisions polliniques et des allergies.

Pollen-News pour smartphones: Avec cet App, vous saurez à tout moment où volent les pollens.

Les conseillères de l'aha!infoline répondent à vos questions personnelles:Lundi-vendredi, 08h00-12h00.

Contact:

Bettina Jakob,communication et médias
aha! Centre d'Allergie Suisse
+41 31 359 90 45
bettina.jakob@aha.ch
www.aha.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000124/100773194> abgerufen werden.