

28.04.2025 - 11:00 Uhr

Le pollen de graminées s'envolent - c'est le début de la haute saison des allergies au pollen



Cette année, tout va très vite : après une courte pause due au temps frais, le pollen de graminées s'envolent déjà. Environ 70 pour cent des personnes souffrant du rhume des foins y sont allergiques. aha! Centre d'Allergie Suisse recommande de vérifier quotidiennement les prévisions polliniques et de prendre à temps des médicaments contre le rhume des foins.

Les graminées fleurissent - c'est le début de la période la plus intense de la saison pollinique. Des quantités croissantes de pollen de graminées se déplacent dans les plaines suisses, surtout lors de journées chaudes et ensoleillées. Les premiers pollens de graminées ont été mesurés dès le mois d'avril, c'est-à-dire alors que la saison du pollen de bouleau était encore en cours. « Cela s'explique par les températures douces enregistrées depuis fin

janvier, avec seulement de courtes périodes de froid », explique Regula Gehrig, biométéorologue à MétéoSuisse, qui gère le réseau national de mesure du pollen. « La saison du pollen de graminées 2025 en Suisse démarre tôt en raison de la douceur de l'hiver et du printemps. La végétation a une à deux semaines d'avance sur la moyenne à long terme. Une vague de froid en avril a certes ralenti brièvement la croissance, mais avec la hausse des températures, on peut désormais s'attendre à une augmentation rapide du pollen de graminées ». Le pollen de bouleau, très allergisant, continue de circuler. L'évolution des concentrations de pollen dans les semaines à venir dépend de la météo et ne peut pas être prédite. Regula Gehrig : « Ce qui est déterminant, c'est la fréquence des pluies et la durée des phases ensoleillées avec des concentrations élevées ».

Le rhume des foins - très répandu et souvent sous-estimé

Pour de nombreuses personnes allergiques au pollen, c'est une période éprouvante qui commence. « En Suisse, environ une personne sur cinq réagit au pollen », explique Roxane Guillod, responsable des services spécialisés de aha! Centre d'Allergie Suisse. Les adolescents et les jeunes adultes sont particulièrement touchés. « Les symptômes - éternuements, nez bouché, yeux qui démangent - peuvent fortement entraver les performances à l'école, en formation, dans le sport ou sur scène ». La saison de floraison des graminées dure jusqu'à la fin de l'été. Le pic se situe en mai et juin.

Prendre l'allergie au pollen au sérieux

Le rhume des foins n'est pas anodin. S'il n'est pas traité, il peut évoluer vers de l'asthme. C'est pourquoi il faut faire examiner les symptômes par un ou une médecin - de préférence par l'allergologue. « Souvent, des médicaments tels que des antihistaminiques - complétés selon les besoins par un spray nasal ou des gouttes pour les yeux avec de la cortisone - sont utiles », explique Roxane Guillod. L'allergie au pollen peut aussi être abordée de manière causale par une désensibilisation (immunothérapie spécifique). L'important est de prendre les médicaments à temps - c'est-à-dire avant d'entrer en contact avec le pollen. L'experte en pollen conseille : « Il faut absolument surveiller les prévisions polliniques - avec l'[application Pollen-News](#), qui propose également des messages push personnalisés ». Autres conseils : n'aérer que brièvement par intermittence, se rincer les cheveux avant d'aller se coucher, ne pas enlever et déposer les vêtements dans la chambre à coucher et ne pas laisser sécher le linge à l'extérieur. Et : porter des lunettes de soleil à l'extérieur.

Sybille Suter

Communication et médias
aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20
3014 Berne
+41 31 359 90 49
sybille.suter@aha.ch

www.aha.ch

Medieninhalte



Roxane Guillod, responsable des services spécialisés de aha! Centre d'Allergie Suisse. Photographe : Luca Christen

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000124/100930875> abgerufen werden.