



16.07.2026 – 12:04 Uhr

Asthme d'orage : quand le pollen provoque des difficultés respiratoires lors des intempéries

La pluie soulage généralement les personnes allergiques au pollen. Mais peu avant un violent orage et durant ses premiers instants, la situation peut toutefois se détériorer : les grains de pollen et de très fines particules contenant des allergènes sont alors dispersés dans l'air et peuvent provoquer des troubles respiratoires pouvant aller jusqu'à une crise d'asthme sévère.

Que se passe-t-il lors d'un orage ?

Lors d'un orage, de puissants courants ascendants et descendants peuvent soulever les pollens de graminées et d'autres particules allergéniques, puis les concentrer à proximité du sol. Dans le même temps, les grains de pollen peuvent libérer de très fines particules contenant des allergènes.

« Chez les personnes sensibilisées, ces particules peuvent déclencher des symptômes sévères en très peu de temps », explique Roxane Guillod, responsable des services spécialisés chez aha! Centre d'Allergie Suisse.

Dans ce que l'on appelle l'asthme d'orage, plusieurs facteurs interviennent simultanément. Outre le vent, la pluie et une humidité élevée, les champs électriques et les décharges liées à la foudre pourraient également favoriser la fragmentation des grains de pollen.

Une étude expérimentale publiée en 2026 dans *Scientific Reports* a montré que les grains de pollen de ray-grass se fragmentaient davantage lorsqu'ils étaient exposés à de forts champs électriques. Des décharges simulant la foudre accentuaient encore ce phénomène. Ces résultats apportent une nouvelle piste d'explication. L'importance réelle de ce mécanisme dans des conditions météorologiques naturelles devra toutefois faire l'objet de recherches complémentaires.

Risque accru en cas d'allergie au pollen et d'asthme

Les personnes allergiques au pollen de graminées, en particulier celles qui souffrent également d'asthme allergique, présentent un risque accru. Lorsque de très fines particules pénètrent profondément dans les voies respiratoires, elles peuvent déclencher des symptômes asthmatiques tels que toux, respiration sifflante ou détresse respiratoire.

« Pendant la saison pollinique, les personnes allergiques au pollen de graminées devraient suivre les prévisions météorologiques et polliniques », recommande Roxane Guillod. « Lorsqu'une forte concentration de pollen et des orages sont annoncés, il est conseillé de se mettre à l'abri dans un bâtiment suffisamment tôt et de garder les médicaments prescrits à portée de main. »

Les orages ne sont pas les seuls facteurs susceptibles d'aggraver les symptômes. Les polluants atmosphériques peuvent également modifier le pouvoir allergisant du pollen.

« Les polluants atmosphériques peuvent altérer les protéines et les structures de surface des grains de pollen », précise Roxane Guillod. « L'ozone peut en outre irriter les muqueuses et accentuer les symptômes allergiques existants. »

Comment se protéger ?

- En cas de forte concentration de pollen et d'orages annoncés, aha! Centre d'Allergie Suisse recommande :
- de se mettre suffisamment tôt à l'abri dans un bâtiment fermé ;
- de garder les fenêtres et les portes fermées ;
- d'éviter les efforts physiques à l'extérieur ;
- de garder les médicaments contre l'asthme prescrits, en particulier le spray d'urgence, à portée de main ;
- en voiture, de fermer les fenêtres et régler la ventilation sur le mode recyclage de l'air.

Pour en savoir plus

- L'application **Pollen-News** fournit des informations sur la situation pollinique actuelle et des prévisions [aha!](#)

[Centre d'Allergie Suisse - Appli Pollen-News](#)

- Informations sur l' allergie au pollen : www.pollenetallergie.ch
- Conseils personnalisés via l'ahalinfoline : www.aha.ch/infoline

Sybille Suter

Responsable communication et médias

aha! Centre d'Allergie Suisse

[+41 31 359 90 49](tel:+41313599049) (ligne directe)

sybille.suter@aha.ch

www.aha.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000124/100941339> abgerufen werden.