Crise d’allergie au pollen

Les bons gestes à adopter

L’allergie aux pollens ou rhume des foins touche 10 à 20%* de la population globale. On estime que près de 25%* des jeunes adultes y sont sujets. Le cyprès, le noisetier, le bouleau, les graminées sont souvent incriminées.

Pour calmer les manifestations gênantes de l'allergie un traitement symptomatique par antihistaminiques ou par corticoïdes peut être prescrit.

La suppression de l'exposition à l'allergène en cause est nécessaire pour éviter la récidive des manifestations allergiques.

Des dispositions simples peuvent être mises en place.

Deux axes majeurs d'actions pour changer les comportements

1. Aération

❖ Le logement doit être aérer tous les matins. Aussi, lorsqu’il pleut, l’air contient moins de pollen

❖ https://youtube.com/shorts/UTq7HLEX1jM?si=MlMTMFNtp_yELMZv

❖ En voiture, roulez avec les fenêtres fermées

2. Lavage

❖ Avant de vous coucher prenez une douche pour éliminer les pollens. Pensez aussi à bien rincez-vous vos cheveux

❖ https://www.youtube.com/watch?v=1zfl7d5NcRg

❖ Matin et soir lavez-vous le nez avec un spray nasal à l’eau de mer pour enlever toutes traces de pollens dans les muqueuses nasales

Ces recommandations ne dispensent pas de consulter un professionnel de santé pour une prise en charge complète.

Pour s'informer sur les risques liés aux pollens l'acteur de référence pour assurer la surveillance pollinique nationale est maintenant le réseau ATMO France connu notamment pour ses alertes en cas de pollution de l'air avec les fameuses particules fines. ATMO a mis au point un nouvel indice, basé sur l'intelligence artificielle.

Il prend en compte des modèles statistiques, les prévisions météo et les données issues de Copernicus, le programme de l'Union européenne pour l'observation de la Terre depuis l'espace. Cet indice pollen est déployé depuis avril 2025 quotidien et à l'échelle des communes.

Pour en savoir plus sur la surveillance des pollens :

https://www.atmo-france.org/actualite/surveillance-des-pollens-atmo-france-prete-assumer-le-pilotage-national

Six espèces seront pour le moment suivies, l'ambroisie, le bouleau, les graminées, l'olivier, l'aulne et l'armoise. D'autres types de pollens comme ceux des noisetiers seront intégrés progressivement dans ce suivi. L'objectif est évidemment d'informer au mieux les personnes allergiques pour qu'elles puissent anticiper les crises et adapter leur traitement.

Près d'un Français sur trois est concerné et le changement climatique risque d'aggraver la situation. L'Organisation Mondiale de la Santé prévoit ainsi que la moitié de la population sera touchée par au moins une maladie allergique d'ici 2050.