

Pollens : comment limiter les dégâts quand on y est allergique ?

Le début officiel du printemps n'aura lieu que dans un mois mais, profitant des conditions météorologiques clémentes, la saison des pollens a déjà démarré. Les pollens d'aulne et de noisetier sont présents dans toute la métropole et ceux des cyprès (« cupressacées ») sévissent dans le sud.

Si vous êtes allergiques aux pollens, c'est le moment de reprendre les bonnes habitudes :

- Se rincer les cheveux avant de se coucher.
- Laver régulièrement ses draps.
- Ne pas faire sécher le linge à l'extérieur.
- Aérer tôt le matin quand la concentration de pollens dans l'air extérieur est plus faible.
- Garder les vitres des voitures fermées.
- Ne pas attendre que la crise allergique soit déclarée pour prendre (ou vous faire prescrire) un traitement préventif.
- Et... ne pas fumer !

Source : Open Rome, epidmeteo.fr et Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA, pollens.fr)

« Allergie »

Dérèglement du système immunitaire responsable d'une perte de tolérance à des substances, a priori inoffensives, rencontrées dans la vie quotidienne : les allergènes.

Une fois sensibilisée à un allergène, la personne allergique présente, à chaque nouveau contact avec cette substance, une réaction inadaptée de son organisme.

Deux temps sont nécessaires pour que l'allergie apparaisse :

- une première phase de sensibilisation à l'allergène, qui ne donne aucun signe clinique et passe inaperçue ;
- une deuxième phase de révélation : les symptômes se déclenchent à chaque exposition à l'allergène.

Deux mécanismes sont mis en évidence :

- une prédisposition générique à fabriquer des anticorps défensifs, de type « IgE »,
- une activation excessive de cellules défensives, les « lymphocytes T ».

Notre environnement actuel semble favoriser les allergies :

- Le réchauffement climatique induit un allongement de la période de pollinisation ainsi qu'une augmentation de la quantité des pollens et de leurs propriétés allergisantes.
- La pollution atmosphérique et les modifications de l'environnement intérieur (hygiène, matériaux utilisés, notamment par le « mobilier pas cher »...) majorent cet effet.
- Les changements dans les pratiques alimentaires et la multiplication des médicaments augmentent les risques d'exposition à des allergènes.

Source : Ameli (CNAM).

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

La grippe reflue, la Covid est plus calme, le Virus Respiratoire Syncytial est rare. Si rhume ou conjonctivite : allergie probable.

Source : <https://epidmeteo.fr>

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>



Quiz « H, N » ?

Cochez la bonne réponse

- Human Nosography
- Héroïne + Neuroleptique
- Hazard and Non sense
- Hémagglutinine, Neuraminidase.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-07 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2023>

Pour s'abonner (gratuitement) :
<https://openrome.org/abonnement/ddj>