

JEUDI 27 FEVRIER 2025

LE DOC' DU Jeudi

Pollens

Comment limiter les dégâts quand on est allergique ?

La saison des pollens a déjà démarré. Les pollens d'aulne sont présents dans presque toute la métropole et ceux des cyprès (« cupressacées ») sévissent surtout 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)

Pour savoir quels sont les pollens dans l'air en ce moment : <https://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 à fabriquer des anticorps « IgE »,
- une activation excessive des cellules « 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 l'environnement intérieur (hygiène, matériaux utilisés, meubles...) majorent cet effet.
- Les pratiques alimentaires et la multiplication des médicaments augmentent l'exposition aux allergènes.

Source : CNAM, Ameli

Météo-épidémiologie de votre région

Grippe, Covid, infection respiratoire aiguë gastro, pollens, pollution de l'air

Pollens actifs en ce moment :
Aulne, cyprès, frêne, noisetier, peuplier



Abonnez-vous au Doc du jeudi 

Bulletin rédigé le 26 février 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon,

Courriers des lecteurs : idaviaud@openrome.org