

ALLERGIQUE AUX

# POLLENS DE GRAMINÉES



STALLERGENES  GREER

# L'ALLERGIE

## DÉFINITION

L'allergie résulte d'un **dysfonctionnement du système** immunitaire conduisant l'organisme à réagir de manière anormale au contact d'une substance étrangère inoffensive, l'allergène. L'allergène, sera considéré comme dangereux par les personnes sensibilisées et provoquera une réaction allergique.

L'allergie respiratoire est une **maladie chronique** résultant à la fois d'une prédisposition génétique (l'atopie) et de **facteurs environnementaux**.

L'allergie respiratoire est une **maladie évolutive** avec, au fil du temps, un risque accru de polysensibilisation (survenue de sensibilisation à d'autres allergènes), d'aggravation de la maladie allergique et l'apparition d'autres maladies associées.



## SYMPTÔMES

De la rhinite à l'asthme allergique en passant par la conjonctivite, l'urticaire, l'eczéma ou l'oedème, l'allergie a différents visages.

Les symptômes de l'allergie peuvent apparaître à tout âge, plus ou moins brutalement, pendant quelques semaines voire quelques mois (saison des pollens par exemple) ou toute l'année.

Être attentif aux premiers symptômes, même s'ils semblent anodins, peut éviter que votre allergie ne s'aggrave.

### Les premiers signes évocateurs d'une allergie sont :

- Écoulement du nez
- Éternuements
- Démangeaisons
- Troubles cutanés (eczéma, urticaire, ...)
- Toux persistante
- Difficultés respiratoires
- Yeux qui piquent et pleurent



UN IMPACT  
AU QUOTIDIEN

Les symptômes physiques de l'allergie peuvent provoquer de la **fatigue**. Ils affectent la vie sociale ainsi que l'apprentissage des connaissances et **réduisent l'attention**.

Ces désagréments entraînent ainsi de **mauvaises performances scolaires** ou une **moindre productivité** au travail et une **baisse de la qualité de vie**.



# LES GRAMINÉES

Les graminées constituent une grande famille botanique, regroupant quelques 9 000 espèces différentes.

Très variées, les graminées fourragères sauvages se présentent comme des herbes, insérées sur la tige ou en touffes.

Les graminées sont anémophiles, c'est-à-dire que leur pollen, petit et léger, est dispersé par le vent sur des dizaines, voire des centaines de kilomètres.

Les pollens de graminées **ont un potentiel allergisant particulièrement fort** (potentiel de 5/5).



## OÙ LES TROUVE-T-ON ?

Les graminées, qu'elles soient sauvages ou cultivées, se développent sur toute la surface du territoire français. On les retrouve un peu partout dans les jardins, les pelouses, les prairies, les cultures, sur les rochers, en forêt, dans l'eau, les fossés et accotements de routes.

## FOCUS SUR LES POLLENS DE GRAMINÉES

5 espèces de graminées sont majoritairement sources d'allergie et présentes partout en Europe :



**Dactyle**

- **Taille :**  
0,15 à 1,40 mètres
  - **Floraison :**  
juin à août
- 



**Fléole**

- **Taille :**  
0,25 à 1,20 mètres
  - **Floraison :**  
juin à août
- 



**Flouve**

- **Taille :**  
0,1 à 0,8 mètres
  - **Floraison :**  
avril à juillet
- 



**Ivraie**

- **Taille :**  
0,1 à 0,7 mètres
  - **Floraison :**  
mai à août
- 



**Pâturin**

- **Taille :**  
0,4 à 0,9 mètres
  - **Floraison :**  
mai à juillet
-

# L'ALLERGIE AUX POLLENS DE GRAMINÉES

## CHIFFRES CLÉS

*En France,*

**61,5%**  
**des personnes**

*souffrant d'allergie respiratoire  
sont allergiques aux pollens de graminées.*

## A QUOI EST-ON ALLERGIQUE ?

L'allergie aux pollens de graminées est une réaction à la présence de ces pollens dans l'air. Une faible concentration de grains de pollens dans l'air suffit pour déclencher une réaction allergique.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

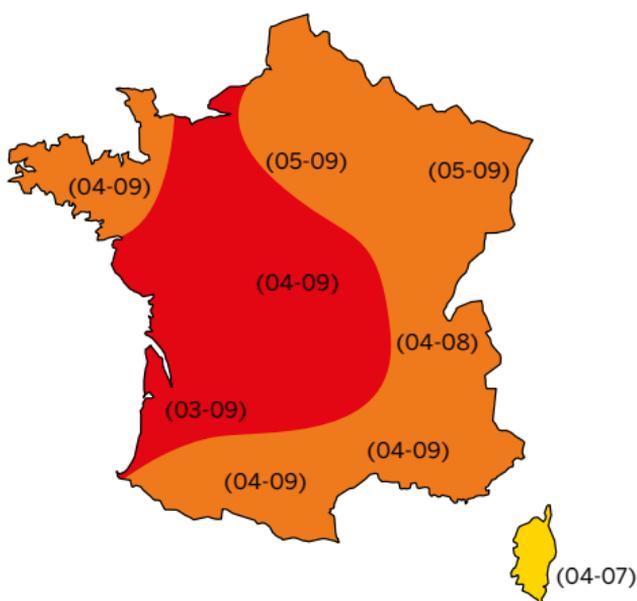


Allergique aux pollens de graminées, une personne peut aussi présenter une réaction allergique avec certains aliments ou avec d'autres pollens. On appelle cela une allergie croisée. Une allergie croisée survient car il existe **des protéines qui se ressemblent dans deux substances** allergisantes même si elles n'ont, a priori, rien en commun. Ainsi, les graminées peuvent croiser avec l'arachide, des aliments à base de céréales, la tomate...

## A QUELLE PÉRIODE ?

L'allergie aux pollens de graminées se manifeste lorsque les pollens sont présents dans l'air.

Le calendrier de pollinisation des graminées s'étale, selon les espèces et les régions entre mars et septembre, avec des pics en mai, juin et juillet.



## Risques allergiques

- |             |           |
|-------------|-----------|
| Nul         | Moyen     |
| Très faible | Fort      |
| Faible      | Très fort |

# AGIR ET TRAITER

## LE DIAGNOSTIC

Pour éviter que la maladie ne s'aggrave, il est important de consulter au plus tôt, dès les premiers symptômes. L'avis d'un allergologue est indispensable pour identifier l'allergène ou les allergènes responsables de la maladie et s'assurer de leur responsabilité dans la survenue de ces symptômes.

# 3

## ÉTAPES

Le diagnostic se déroule en 3 étapes :

- Un interrogatoire minutieux
- Un examen clinique
- Des tests cutanés.



## J'ÉVITE

L'éviction consiste à prendre des mesures pour lutter contre la présence de l'allergène et limiter le contact de la personne allergique avec lui. C'est le premier pas vers une amélioration des symptômes de l'allergie.

### Conseils pratiques

- Évitez les promenades dans les prairies, les forêts, les bois et les chemins de campagne si les alertes polliniques concernant les pollens liés à votre allergie sont fortes.
- Fermez les fenêtres en milieu de matinée et début d'après midi (moment où les pollens sont très présents dans l'air).
- Roulez en voiture les vitres fermées.
- Ne tondez pas le gazon vous-même.
- Lavez-vous les cheveux en fin de journée, après chaque sortie.



## JE SOULAGE

Si vos symptômes sont légers et apparaissent de temps en temps dans des situations bien précises, le médecin peut prescrire des traitements symptomatiques (des antihistaminiques ou des corticoïdes) qui réduisent les symptômes de l'allergie. Cependant leur effet cesse dès que vous arrêtez de les prendre.

## JE TRAITE

Dans certains cas, après avoir identifié l'allergène responsable de l'allergie, l'allergologue peut décider de la mise en place d'un traitement d'immunothérapie allergénique (ou désensibilisation) pour modifier durablement la réponse immunitaire et l'évolution naturelle de la maladie.

## IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE (OU DÉSENSIBILISATION)

Elle est recommandée lorsque l'allergie entrave les activités du quotidien, ou lorsque les traitements symptomatiques sont insuffisamment efficaces et/ou mal tolérés.

**L'immunothérapie allergénique (ou désensibilisation) est le seul traitement de l'allergie qui agit directement sur le système immunitaire en le « rééquilibrant ».** Elle induit une tolérance aux allergènes grâce à une administration régulière d'extraits d'allergènes responsables des symptômes.

L'immunothérapie allergénique est une solution efficace et **active sur les symptômes de l'allergie respiratoire**. Ses effets bénéfiques sont visibles dans les semaines suivant le début du traitement et peuvent se prolonger sur plusieurs années, même après l'arrêt.

### Comment se passe l'immunothérapie allergénique ?

Ce traitement consiste :

- Pour les **traitements par voie sublinguale**, le traitement consiste en une administration de doses quotidiennes d'allergènes pendant 3 à 5 années / saisons consécutives si une efficacité est observée.
- Pour les **traitements par voie sous-cutanée**, le traitement consiste en une administration de doses d'allergènes à intervalle défini selon la posologie pendant 3 à 5 années / saisons consécutives si une efficacité est observée.



# STALLERGENES À VOTRE SERVICE

## DES SITES D'INFORMATIONS SUR L'ALLERGIE



[www.jesuisallergique.fr](http://www.jesuisallergique.fr)

### Un site environnemental sur les allergies respiratoires :

- conseils et informations personnalisés
- espace dédié aux enfants



[www.stallergenes.fr](http://www.stallergenes.fr)

### Le site institutionnel de Stallergenes en France :

- informations sur les allergies respiratoires et leurs traitements
- accès dédiés aux patients et aux professionnels de santé

## DES APPLICATIONS UTILES AU QUOTIDIEN DISPONIBLES SUR APPSTORE ET GOOGLE PLAY



### • **Alertes Pollens**

Pour être informé de la présence de pollens dans l'air au quotidien et lors de vos déplacements

### • **AllerTmoi**

Des rappels de prises médicamenteuses et des rappels de rendez-vous

### • **Allergy Track**

Pour suivre ses symptômes allergiques et mesurer l'impact de son allergie

## POUR PLUS D'INFORMATION

### Sur Internet :

[www.jesuisallergique.fr](http://www.jesuisallergique.fr)  
[www.stallergenes.fr](http://www.stallergenes.fr)

### Ligne patients :

Tél. : +33 (0)1 55 59 20 60 - Fax : +33 (0)1 55 59 20 01

### STALLERGENES

6 rue Alexis de Tocqueville  
92160 Antony

## IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE (OU DÉSENSIBILISATION)

### 4 bénéfices essentiels

- 1** Un traitement de la cause qui agit directement sur le système immunitaire, en le rééquilibrant
- 2** Une solution efficace qui agit sur les symptômes de l'allergie respiratoire
- 3** Des effets bénéfiques qui peuvent apparaître dans les semaines suivant le début du traitement et se prolonger sur plusieurs années même après l'arrêt du traitement
- 4** Une solution thérapeutique qui traite durablement l'allergie

Demandez conseil  
à votre **médecin spécialiste**  
**de l'allergie**