

ALLERGIQUE AUX

**POLLENS**

**D'HERBACÉES**



# 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'œdème, 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 provoquent 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 HERBACÉES

Les herbacées sont des plantes vivaces non ligneuses (les tiges n'ont pas la consistance du bois), dont la partie aérienne meurt après la fructification. Il existe de nombreuses familles de plantes herbacées : les astéracées, les plantaginacées, les urticacées, les polygonacées, les chénopodiacées, ...

Les herbacées les plus allergisantes sont l'ambroisie et l'armoise.

## OÙ LES TROUVE-T-ON ?

L'armoise est très répandue sur tout le territoire français, essentiellement dans les terrains vagues, le long des chemins et sur le bord des routes.

L'ambroisie est une plante invasive et pionnière. Traditionnellement présente dans la région Rhône-Alpes, elle occupe aujourd'hui un vaste territoire en France.



## FOCUS SUR LES PRINCIPALES HERBACÉES



### L'ambroisie

- 30 à 180 cm de hauteur.
- Caractérisée par ses feuilles simples et minces, d'un vert uniforme des 2 côtés, ses fleurs sont regroupées en épis.
- Son fort pouvoir allergisant fait d'elle une priorité en terme d'éradication.



### L'armoise

- 80 à 150 cm de hauteur.
- Caractérisée par un feuillage alterné gris ou argenté.



### Le chénopode

- 30 à 200 cm de hauteur.
- Caractérisé par ses feuilles en forme de patte d'oie (plus longues que larges) d'un vert blanchâtre. Sa tige, dure, ramifiée, est souvent striée de rouge.



### La pariétaire

- 10 à 70 cm de hauteur.
- Caractérisé par les poils, courbes et non urticants, couvrant ses tiges et ses nervures.
- Ses fleurs sont petites et verdâtres.



### Le plantain

- Ses fleurs, groupées en épis, présentent quatre étamines à long filet.
- Ses grains de pollens sont sphériques.

# L'ALLERGIE AUX POLLENS D'HERBACÉES

## CHIFFRES CLÉS

En France, près de

**15%**

des personnes souffrant d'allergie respiratoire sont allergiques aux pollens d'herbacées

plus de

**10%**

de la population française est touchée par l'allergie aux pollens d'ambroisie.

## A QUOI EST-ON ALLERGIQUE ?

L'allergie aux pollens d'herbacées 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 ?

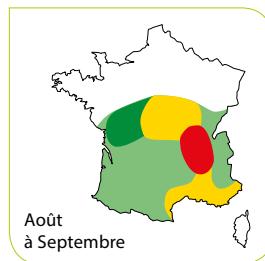


Allergique aux pollens d'herbacées, une personne peut aussi présenter une réaction allergique avec certains aliments ou avec d'autres pollens. On appelle cela une allergie croisée. Une allergie croisée survient car il existe des protéines allergisantes communes dans ces deux substances même si elles n'ont, a priori, rien en commun. Ainsi, l'ambroisie croise avec le céleri, la carotte, le bouleau, l'olivier, l'ivraie, la pariétaire, le platane...

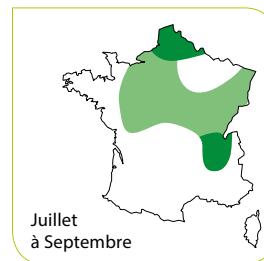
## A QUELLE PÉRIODE ?

Les manifestations cliniques de l'allergie aux pollens d'herbacées apparaissent sur une période limitée dans le temps. Ces symptômes sont présents lorsque les pollens sont présents dans l'air. La saison pollinique des herbacées s'étend sur une longue période, d'Avril à Septembre.

### Ambroisie



### Armoise



### Plantain



### Risques allergiques

- Nul
- Très faible
- Faible
- Moyen
- Fort
- 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 GREER 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 personnalisées
- 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



- **Allert 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.stallergenesgreer.fr](http://www.stallergenesgreer.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