

# FLASH SANITAIRE

Communiqué de POLLENIZ

EDITO 

SOMMAIRE 

## P COMME POLLINARIUM ET PREVENTION



Le pollinarium sentinelle d'Angers : annoncer la pollinisation pour mieux prévenir. © Ville d'Angers

L'anticipation ne doit-elle être réservée qu'aux romans de science-fiction ? La période que nous vivons pourrait nous le faire croire. Mais que dit le Larousse ?

- Anticiper : parmi les trois définitions données, celle-ci : « *Prévoir, supposer ce qui va arriver et adapter sa conduite à cette supposition* ».
- Anticiper a pour synonymes, entre autres, prévoir, préparer, prévenir.

Prévenir, c'est la mission première des pollinariums. Ils sont 6 en Pays de la Loire. Y sont suivis les principales espèces végétales possédant des pollens très allergisants. Ainsi, les personnes en charge de ces outils surveillent la floraison des plantes sélectionnées et l'émission de leurs pollens. Elles alertent le public afin que celui-ci, informé, puisse prendre ses dispositions pour éviter les gênes qui peuvent en découler.

Alors, en cette période spéciale, il fallait un flash sanitaire spécial. Car certains symptômes d'allergies dues aux pollens peuvent être confondus avec ceux du Covid-19.

**Pour cela, outre notre partenaire habituel, l'ARS Pays de la Loire, nous avons fait appel à l'Association des Pollinariums Sentinelles de France (APSF) et à des médecins allergologues.**

Ce flash sanitaire leur doit l'essentiel. Aussi, au nom de Polleniz, je tiens à les remercier vivement. La publication de ce numéro se veut une modeste contribution à la prévention, sous toutes ses formes.

- Propos de saison : Spécial ALLERGIES
- La maladie pollinique : un mal étrange et contemporain
- Bien connaître les symptômes de l'allergie pollinique
- Allergie aux pollens et Covid-19
- Covid-19 : quels sont les signes ?
- Recommandations pour réduire les symptômes d'une allergie aux pollens
- Actualité pollinique
- Qu'est-ce que l'APSF ?



**POLLENIZ**

PROTÉGER LE VÉGÉTAL ET  
NOTRE ENVIRONNEMENT

POLLENIZ

9, avenue du Bois l'Abbé—CS 30045  
49071 BEAUCOUZE CEDEX

Courriel : [polleniz@polleniz.fr](mailto:polleniz@polleniz.fr)  
[www.polleniz.fr](http://www.polleniz.fr)

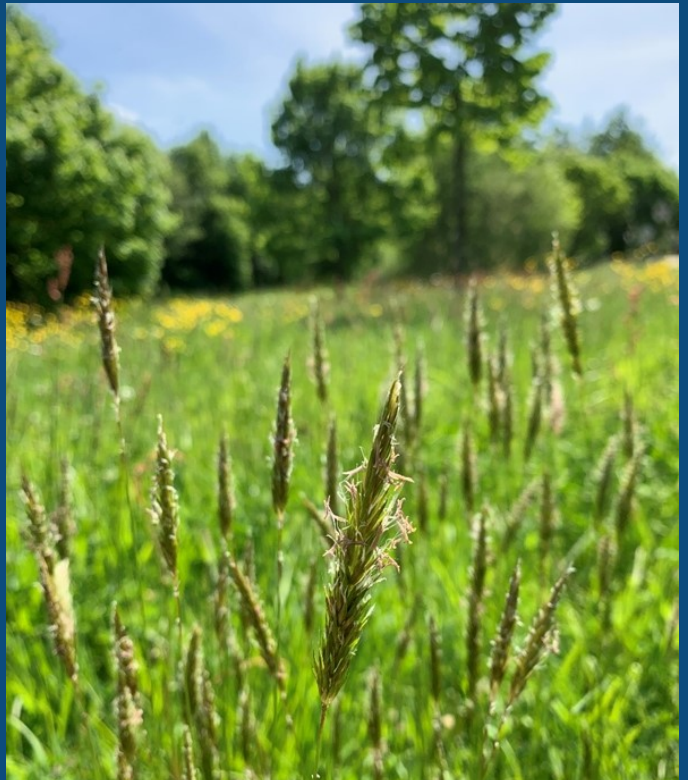
**POLLENIZ est reconnue**  
**Organisme à Vocation Sanitaire**  
(Arrêté ministériel du 19 décembre 2019)

### La maladie pollinique : un mal étrange et contemporain

Si les arbres et les plantes constituent un indiscutable bienfait pour notre planète et pour le bien-être de nos vies, il n'en demeure pas moins que certains végétaux de notre environnement ont un pouvoir de nuisance lié au mécanisme de leur reproduction.

Comme chacun sait, la reproduction des végétaux repose sur les émissions de pollens. Ces pollens sont ensuite transportés de multiples manières par les insectes, l'eau, les oiseaux mais également par le vent. Ces derniers appelés pollens anémophiles sont en capacité de saturer notre atmosphère en période saisonnière.

Chez des personnes préalablement sensibilisées, ces pollens se comportent comme des allergènes.



Les premiers pollens de graminées, responsables du « rhume des foins » sont présents en Pays de la Loire depuis la mi-mars.

## Maladie pollinique ou pollinose

Cela signifie qu'au lieu d'être naturellement tolérés par l'organisme, les grains de pollens de l'air déclenchent chez ces patients des réactions immunologiques et inflammatoires des muqueuses. Ces réactions allergiques se manifestent le plus souvent par une rhinite « rhume des foins », une conjonctivite mais peuvent se compliquer d'un asthme bronchique et surtout d'un état de fatigue très invalidant. On parle de maladie pollinique ou pollinose.

Dans les pays occidentaux on estime que l'allergie dans sa globalité peut atteindre 20 à 30 % de la population, dont 50 % serait lié à la présence de pollens dans l'air. Ces chiffres sont en constante augmentation depuis 70 ans et les experts de l'OMS (Organisme Mondial de la Santé) prévoient qu'à l'horizon 2050 un européen sur deux pourrait souffrir de pollinose.

Si le développement des allergies conserve une part d'inconnu, il semble clair que la perte de la biodiversité et la pollution jouent un rôle important dans l'émergence rapide de la maladie pollinique. C'est bien d'une maladie environnementale et contemporaine dont nous parlons. Sa prise en charge constitue un enjeu de santé publique impliquant à la fois les acteurs du monde médical mais également tous les responsables de notre environnement végétal.

Sur un plan médical, la stratégie préventive d'alerte pollinique précoce mise en place par le réseau des pollinariums sentinelles ([www.alertepollens.org](http://www.alertepollens.org)) est également essentielle pour une prise en charge adaptée et optimale de la pollinose.



# Bien connaître les symptômes de l'allergie pollinique

Chez les patients allergiques, les pollens sont responsables de réactions inflammatoires localisées au niveau des interfaces de contact entre l'organisme et son environnement : classiquement ce sont des affections atteignant les muqueuses nasales (rhinite) respiratoires (asthme) et oculaires (conjonctivite), mais il n'est pas rare d'observer également des réactions cutanées (eczéma ou urticaire).

## La rhinite allergique

Autrefois appelée « rhume des foins », cette rhinite survient tous les ans à la même époque et on parle alors de « rhinite saisonnière ». La rhinite allergique est une inflammation des voies aériennes supérieures (nez, rhino-pharynx et larynx) se traduisant sur le plan clinique par une congestion nasale obstructive et des éternuements répétés.

Cette rhinite peut être associée à une conjonctivite (démangeaisons des yeux, rougeur conjonctivale, larmoiement) qui constitue une manifestation très habituelle et souvent

inaugurale chez l'enfant. L'association des symptômes nasaux et conjonctivaux définit la rhino-conjonctivite allergique.



La pollinisation du Saule est terminée. Si certains d'entre nous n'aiment pas le pollen, cette abeille en revanche l'apprécie à sa juste valeur. © Pixabay

## L'asthme allergique



Une autre facette du pollinarium sentinelle de la ville d'Angers.  
© Ville d'Angers

La rhinite est particulièrement invalidante et source de grande fatigue, mais la véritable complication de la maladie pollinique est l'asthme allergique saisonnier ou l'exacerbation avec perte de contrôle d'un asthme préexistant perannuel.

L'asthme allergique se définit comme une maladie inflammatoire des bronches. Les patients ressentent une gêne respiratoire (dyspnée expiratoire), avec une respiration sifflante, un sentiment d'oppression thoracique, des épisodes récidivants de toux, un essoufflement après un effort.

L'asthme bronchique est potentiellement grave et peut nécessiter des mesures thérapeutiques d'urgence.

# Allergie aux pollens et Covid-19

Toute notre attention, ce printemps 2020, se porte sur la pandémie de Covid-19 qui frappe notre pays, mais ce coronavirus n'est pas le seul à induire des réactions inflammatoires de la sphère ORL (oreilles-nez-gorge). Les patients allergiques qui redoutent l'arrivée des pollens savent bien qu'ils sont présents en abondance cette année. De plus, l'allergie pollinique a débuté très précocement avec les pollens d'arbres dès le mois de janvier et se poursuit avec les pollens de graminées depuis mi-mars.

La concomitance des deux affections est le seul point commun. La symptomatologie infectieuse pseudo-grippale induite par le coronavirus est très différente de celle de la pollinose. Ainsi la fièvre, les douleurs musculaires ou les courbatures retrouvées dans les premiers jours d'affection par le Covid-19 n'existent pas dans l'allergie aux pollens.

Par ailleurs, les allergies printanières s'accompagnent souvent de démangeaisons au niveau des yeux, du nez et de la gorge, et même parfois à l'intérieur des conduits auditifs. Ces symptômes n'existent pas pour le virus et les patients allergiques identifient immédiatement le retour de leurs symptômes saisonniers.

La question fréquemment posée est actuellement celle de l'interaction des médicaments de l'allergie avec une infection Covid-19. Les sociétés françaises d'allergologie, ORL et pneumologie y ont clairement répondu : l'utilisation des antihistaminiques et des sprays anti-inflammatoires à visée bronchique ou nasale ne sont pas contre-indiqués en cas d'infection par le Covid-19 et doivent être utilisés si l'état clinique allergique le nécessite. L'asthme saisonnier doit être parfaitement contrôlé et les éternuements d'origine allergique source active de diffusion du virus doivent être également traités.

## Covid-19 : quels sont les signes ?

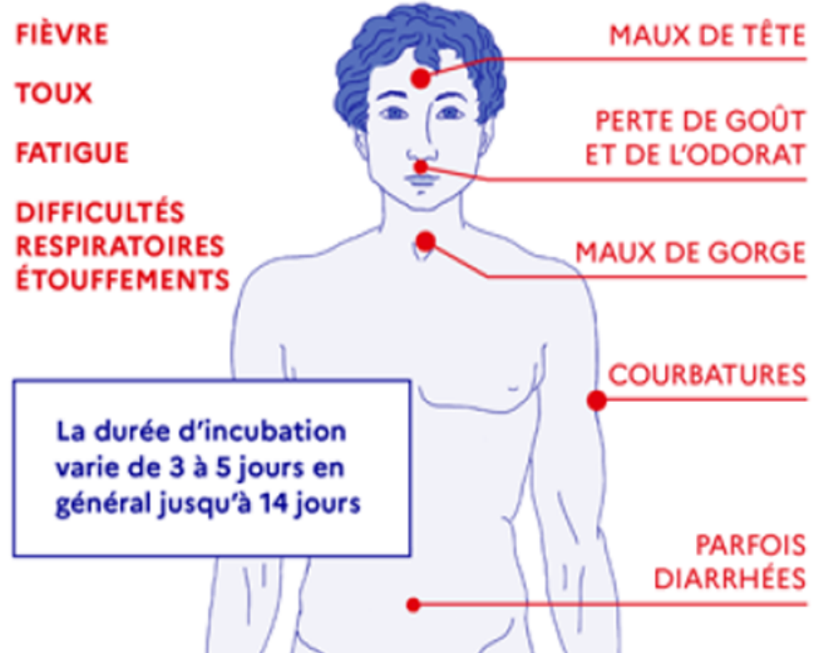
**RAPPEL** : La transmission du virus Covid-19 se fait principalement par un face à face de moins d'un mètre, par projection de gouttelettes.

**UN DOUTE** : Demandez conseil à un professionnel de santé (médecin généraliste, allergologue...) pour savoir ce que vous devez faire.

### INFORMATIONS DE RÉFÉRENCE À CONSULTER :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/coronavirus-outils-de-prevention-destines-aux-professionnels-de-sante-et-au-grand-public>



Source : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>



# Recommandations pour réduire les symptômes d'une allergie aux pollens

Plusieurs démarches à visée préventive peuvent être conseillées :

**Réduire la présence d'espèces à pollen allergisant** : leur identification doit permettre d'éviter de les planter dans un espace vert privé ou public. Il convient d'avoir également une attitude de prudence vis-à-vis de certaines espèces exotiques envahissantes (ambrosies, Houblon du Japon...), agir sur la taille des végétaux pour éviter certaines floraisons, bien choisir le moment de la tonte des pelouses et du fauchage des prairies. Pour en savoir plus, consultez le guide de la végétation en ville édité par le RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique).

**S'informer sur la présence dans l'air de pollens allergisants** : consultez le site [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr) (RNSA), le site national [www.alertepollens.org](http://www.alertepollens.org) ou le site régional <http://www.airpl.org/Pollens>.



Il existe près de 24 espèces de plantain en France. Appartenant à la famille des plantaginacées, ce sont des herbes vivaces, généralement sans tige, à feuilles le plus souvent en rosette basale, aux fleurs groupées en épis terminaux, cylindriques et compacts, portées par une hampe solidaire. Le potentiel allergisant de leurs pollens sont modérés. © RNSA

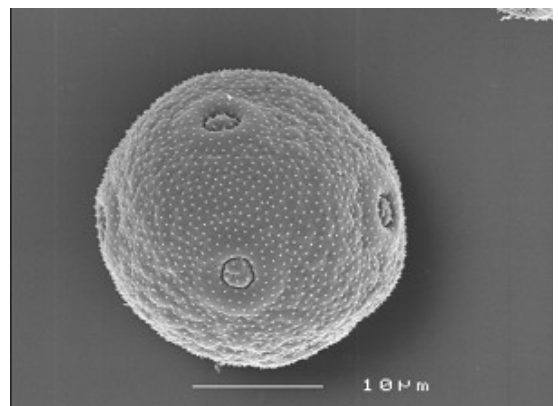
## Les gestes importants de prévention

**Les gestes importants chez soi** pendant la période pollinique concernée :

- se rincer les cheveux le soir, car le pollen se dépose en grand nombre sur les cheveux ;
- favoriser l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil, car l'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil ;
- éviter l'exposition aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.).

**Les gestes importants à l'extérieur** :

- éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.) ;
- en cas de nécessité, privilégier la fin de journée et le port de lunettes de protection et de masque ;
- éviter de faire sécher le linge à l'extérieur, car le pollen se dépose sur le linge humide ;
- en cas de déplacement en voiture, garder les vitres fermées.



Grain de pollen de plantain. © RNSA

Etre encore plus attentif à ces recommandations en cas de pics de pollution atmosphérique. Des informations sur les épisodes de pollution atmosphérique et les recommandations à suivre sont disponibles sur le site de l'association agréée de surveillance de la qualité de l'air de votre région, [www.airpl.org](http://www.airpl.org) pour les Pays de la Loire.

## Actualité pollinique

Prenant en compte les mesures de confinement décidées ce printemps 2020, liées à la crise sanitaire due au coronavirus, les pollinariums sentinelles de Nantes et Laval restent en fonctionnement et sont en mesure d'informer sur les émissions de pollens allergisants durant cette période, à la différence de ceux de Saint-Nazaire, Angers, La Roche-sur-Yon et Cholet dont les observations sont temporairement indisponibles. A la fin de la crise sanitaire Covid-19, l'ensemble des pollinariums sentinelles ont vocation à être remis en service.

Le tableau ci-dessous dresse un panorama des émissions de pollens allergisants, à la date du 28 avril 2020, pour les villes de Nantes et de Laval en Pays de la Loire.

Espèce végétale / Ville	Plantain	Flouve	Vulpin	Dactyle	Houlque laineuse
Nantes	O	O	O	O	O
Laval	O	O	O	/	O

O = émission en cours - ⊗ = fin des émissions

De manière générale, il est observé qu'en raison d'un hiver très doux en Pays de la Loire, les émissions de pollens sont plus précoces en 2020 que les années précédentes.

Comme l'indiquent les pollinariums de Nantes et Laval, il est constaté, après les premières émissions de graminées allergisantes mi-mars, leur présence dans l'air fin avril. Ces émissions sont favorisées par un temps sec et venteux. La saison pollinique se poursuit avec l'apparition des pollens de plantain depuis la fin mars-début avril.

Vous souhaitez recevoir directement l'alerte « Pollens » selon votre secteur d'habitation ?

Abonnez-vous en utilisant le lien [www.alertepollens.org](http://www.alertepollens.org) pour recevoir les lettres d'information gratuite correspondant à votre localisation.

Pour tout contact par mail : [apsf@pollinarium.com](mailto:apsf@pollinarium.com)

### Sources d'information du dossier

- <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/article/effets-des-pollens-sur-la-sante>
- <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- <http://www.airpl.org>
- <http://www.alertepollens.org>
- <https://www.pollens.fr>



## Qu'est-ce que l'APSF ?

L'Association des Pollinariums Sentinelles de France (APSF), créée en 2011, a pour objectifs :

- la détection du début et de la fin d'émission de pollen des espèces allergisantes locales,
- l'information de la population allergique et des professionnels de santé via les newsletters Alerte pollens,
- L'adaptation optimale de la prise en charge diagnostique et thérapeutique de la maladie.



Selon l'arrêté du 5 août 2016, l'APSF est l'un des trois organismes chargés de coordonner la surveillance des pollens et moisissures dans l'air ambiant.

Tous les ans, un rapport annuel conjoint est publié, faisant état des principaux résultats de l'année passée.

Pour en savoir plus et consultez les bilans de surveillance des pollens et moisissures dans l'air ambiant :

En savoir plus : <https://www.alertepollens.org/association-apsf>

## Vos correspondants



**POLLENIZ Siège social - 49** : 02 41 48 75 70

Contact : **Gérald Guédon**  
[polleniz@polleniz.fr](mailto:polleniz@polleniz.fr)

**POLLENIZ 44** : 02 40 36 83 03

Contact : **Vincent Brochard**  
[polleniz44@polleniz.fr](mailto:polleniz44@polleniz.fr)

**POLLENIZ 53** : 02 43 56 12 40

Contact : **Fabien Angot**  
[polleniz53@polleniz.fr](mailto:polleniz53@polleniz.fr)

**POLLENIZ 72** : 02 43 85 28 65

Contact : **Fabien Angot**  
[polleniz72@polleniz.fr](mailto:polleniz72@polleniz.fr)

**POLLENIZ 85** : 02 51 47 70 61

Contact : **Vanessa Pénisson**  
[polleniz85@polleniz.fr](mailto:polleniz85@polleniz.fr)

Rédacteur en chef : **Gérald Guédon**

Contributeurs : Dr. Dominique Chevallier (médecin allergologue référent, vice-président de l'APSF), Salomé Pasquet (chargée de projet botanique de l'APSF), Luc Lavrilleux (administrateur de l'APSF)