

Rhume des foins

Près d'un adulte sur trois est touchés par le rhume des foins.

La pollution, les conséquences du dérèglement climatique renforcent les allergies liées aux grains de pollen.

Le beau temps revient et avec lui, le rhume des foins que les spécialistes nomment rhinites et rhino-conjonctivites.

Les personnes atteintes par le rhume des foins, le vivent au quotidien : le nez pique, coule, brûle et les yeux suivent à peu près le même chemin.

Le premier responsable : le bouleau, première essence du printemps à disséminer son pollen, allergène, dans l'atmosphère. Chaque bouquet de fleurs produit près de six millions de grains de pollen. Ensuite le noisetier et l'aulne.

Pour limiter les risques qui peuvent aller jusque la crise d'asthme, les personnes fragiles peuvent fermer portes et fenêtres, porter des lunettes solaires à l'extérieur et, pour autant que le vent vienne du large, arpenter le littoral. Le vent de la mer est, en effet, pauvre en allergènes.

On peut se faire épauler par son médecin, ne fût-ce que pour identifier d'éventuelles allergies croisées : l'allergie au pollen se conjugue avec une allergie alimentaire (aliment cru par exemple).

Il y a une prédisposition génétique et en plus l'exposition à la pollution urbaine aggrave ce type d'allergies.

L'ozone et les particules fines, notamment, accentuent l'irritation des muqueuses nasales ou oculaires chez les personnes sensibles. Ces polluants modifient la paroi et le contenu protéique des grains de pollen, facilitant leur pénétration dans l'appareil respiratoires. Il semblerait que le changement climatique prolonge la durée de pollinisation.

Dans certaines régions, la pollinisation se termine fin de l'été, avec le châtaigner (assez rare) mais aussi les plantes graminées (nettement plus courantes).

Des espèces introduites accidentellement (l'Armoisie) ou intentionnellement (l'Olivier) pourraient, à l'avenir, allonger encore un peu plus la période critique et/ou renforcer les allergies croisées.

<http://www.pollens.fr/accueil.php>

<https://airallergy.wiv-isp.be/sites/airallergy/fr/default.aspx>