Catégorie Système immunitaire

Allergie au pollen : tout ce qu'il faut savoir

Publié le 04/10/2021
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

L'allergie aux pollens touche un nombre croissant de personnes et, à ce titre, constitue un vrai enjeu de santé publique. Quel est le mécanisme de l'allergie ? Quels sont les principaux pollens allergisants ? Comment soulager les manifestations ? Comment aider votre organisme à se défendre ? Découvrez nos conseils pour apaiser votre allergie.

D'après le ministère des Solidarités et de la Santé, **un Français sur trois souffre d'une allergie au pollen**. Désagréables voire handicapantes au quotidien, les réactions allergiques altèrent la qualité de vie. En prenant quelques bonnes habitudes et en **stimulant vos défenses immunitaires**, vous pouvez agir efficacement sur votre allergie.

Qu'est-ce qu'une allergie aux pollens ?

Les pollens sont les éléments reproducteurs produits par les organes mâles des plantes. Comparables à de minuscules grains, ces pollens sont transportés jusqu'aux organes femelles par les animaux, principalement les insectes ou le vent, peuvent nous empoisonner la vie.

Au contact des yeux ou des voies respiratoires, les pollens peuvent **déclencher des réactions inflammatoires** plus ou moins gênantes. Cette allergie est une **réaction d'hypersensibilité** initiée par une réaction immunitaire spécifique à une substance étrangère à l'organisme, appelée allergène. Les réactions allergiques causées par les pollens sont appelées pollinoses.

L'allergie aux pollens atteint son pic au printemps et en été avant de redescendre à l'automne. Le risque d'allergie se multiplie aux beaux jours, car c'est à cette période que la concentration de pollen est la plus forte. C'est pourquoi on parle d'allergie saisonnière. Néanmoins le risque reste présent quasiment toute l'année.

Selon les données du ministère des Solidarités et de la Santé, **20% des enfants à partir de 9 ans et de 30% des adultes seraient concernés par l'allergie aux pollens**. Le nombre de personnes allergiques a fortement augmenté ces 10 dernières années. Cette hausse pourrait être due à une fragilisation liée à la pollution atmosphérique et au changement climatique.

Quels sont les principaux pollens allergisants ?

Pollen d'arbres, pollen de fleurs, pollen de graminées… s'il existe un grand nombre de végétaux à pollen allergisant pour l'homme, le risque est plus ou moins élevé selon les espèces.

Ainsi, le risque allergique est considéré comme très élevé avec :

- les graminées,
- le bouleau,
- le cyprès, le thuya, le genévrier et d'autres cupressacées,
- l'ambroisie.

Le risque allergique est considéré comme élevé avec :

- la pariétaire,
- l'olivier,
- l'armoise,
- l'aulne,

- le noisetier
- le charme,
- le platane,
- le chénopode, l'amarante et d'autres espèces de la famille des *Amaranthaceae*,
- le plantain.

Pour identifier le ou les pollens auxquels vous êtes allergique, il est important de réaliser un bilan allergologique.

Comment l'allergie se manifeste-t-elle ?

Une allergie aux pollens génère des effets plus ou moins invalidants sur la santé. La **rhinite allergique**, également connue sous le nom de **rhume des foins**, résulte d'une **inflammation des voies aériennes** supérieures qui provoque :

- éternuements,
- nez bouché,
- nez qui coule,
- démangeaisons des yeux,
- larmoiements,
- rougeur conjonctivale,
- gorge irritée…

Les signes révélateurs d'une rhinite allergique sont regroupés sous le sigle **PAREO** :

- P comme « **Prurit** » en référence au nez qui démange,
- A comme « **Anosmie** » en référence à la perte d'odorat,
- R comme « **Rhinorrhée** » en référence au nez qui coule,
- E comme « **Eternuements** »,
- O comme « **Obstruction** » en référence au nez bouché.

Les symptômes d'une rhinite allergique, même bénins, sont difficiles à supporter car ils peuvent être intenses et s'inscrire dans la durée. La qualité de vie peut être affectée. D'autant plus si l'allergie ne vous laisse aucun répit et perturbe votre sommeil avec des réveils nocturnes. A la longue, une vraie fatigue peut s'instaurer.

Quelles sont les bons réflexes pour limiter une allergie au pollen ?

Pour réduire les conséquences d'une allergie, adoptez ces quelques bons réflexes :

- aérez votre intérieur tôt le matin et tard le soir,
- portez des lunettes de soleil,
- fermez la vitre de votre voiture ou la fenêtre de votre bureau, surtout si des travaux de tonte et de jardinage sont en cours,
- évitez de pratiquer une activité physique en extérieur,
- lavez-vous les cheveux pour éliminer le pollen plutôt que de le déposer sur votre oreiller,
- nettoyez-vous régulièrement le nez avec du sérum physiologique ou un spray d'eau de mer,
- mettez à sécher votre linge à l'intérieur…

Pour pouvoir adapter votre comportement, il est important de connaître le niveau de risque. Grâce au Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA), vous pouvez accéder à une carte pollen. Cet outil, sorte d'alerte pollen, permet de suivre en temps réel le niveau de risque en fonction des différents pollens et secteurs géographiques.

Y-a-t-il un traitement naturel pour soulager l'allergie ?

Certains remèdes et traitements naturels peuvent contribuer à renforcer votre système immunitaire :

- les tisanes à base d'ortie et de menthe poivrée,
- les jus d'agrume riches en vitamine C,
- plusieurs aliments comme les pommes, l'ananas, le cassis, les oignons, les brocolis, le persil, l'ail, le chocolat…

Les médicaments les plus utilisés pour traiter une rhinite allergique sont les antihistaminiques. Ils bloquent l'activité de l'histamine, une substance chimique libérée par nos cellules lors la réaction allergique à l'origine de la réaction inflammatoire.

Pour **se débarrasser définitivement d'une allergie au pollen**, l'unique solution est la désensibilisation. Ce processus est long car il consiste à mettre en contact votre organisme avec l'allergène, de façon régulière, à faible dose et pendant plusieurs années, afin que l'allergène ne soit plus considéré comme un ennemi par votre corps.

Comment aider votre organisme à lutter contre une allergie ?

Pour aider votre système de défenses et réduire les désagréments d'une allergie au pollen, vous pouvez choisir une **solution micronutritionnelle**. Le Laboratoire Lescuyer a mis au point une nouvelle formule complète, innovante et unique à base de 5 actifs de haute qualité et rigoureusement sélectionnés : ALLERCÉTINE+. Ce **complément alimentaire** contient :

- des vitamines C, D et E,
- de la quercétine,
- de l’huile de nigelle

Allercétine+

Une solution naturelle pour aider à limiter les réactions allergiques. Une association unique et originale de 5 actifs de haute qualité.

Je découvre

L’alliance de ces actifs permet de **stimuler les défenses de votre organisme** et de vous aider à mieux tolérer les désagréments liés aux pollens.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

1.

Catégorie Système immunitaire ,

Tout savoir sur les allergies

06/04/2020
4 minutes de lecture

L’allergie est une réaction de défense du système immunitaire. Quelles sont les différentes allergies ?

Lire la suite

2.

Catégorie Système immunitaire ,

Quel lien entre asthme et allergies ?

16/05/2020
3 minutes de lecture

Aujourd’hui, 1 personne sur 4 est concernée par une allergie. Dans certains cas, notamment si elle n’est pas prise en charge, elle peut évoluer vers l’asthme allergique. A l’occasion de la dernière journée française de l’allergie, on apprend qu’un quart de la population allergique est susceptible de développer un asthme dans les 10 ans[1]. Si le terrain génétique peut en être à l’origine, des facteurs environnementaux entrent également en ligne de compte.

Lire la suite

3.

Catégorie Système immunitaire ,

Agir sur le système immunitaire pour éviter les allergies saisonnières

26/04/2020
2 minutes de lecture

Certaines périodes de l’année, l’hiver et le printemps en particulier, sont favorables aux allergies saisonnières. Agissez sur votre système immunitaire pour mieux résister.

Lire la suite