

DOSSIER

# Allergies saisonnnières

## LES NOUVEAUX TRAITEMENTS

### Les effets du changement climatique

Pour les allergiques, le printemps et l'été n'ont rien de bucolique. Des éternuements à répétition, le nez coulant comme une fontaine, les yeux qui grattent... Environ 25% de la population française subit "le rhume des foins" tous les ans à la saison des pollens et des moisissures. Au niveau mondial, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que l'on pourrait atteindre les 50% d'allergiques en 2050.

Le réchauffement climatique est largement en cause. Avec la hausse des températures, les pollens apparaissent dès le mois de janvier, les moisissures sévissent en été, allongeant d'autant le calvaire des allergiques. Les conséquences se mesurent grâce à "l'index clinique" élaboré par le Réseau national de surveillance aérobiologique avec l'aide de 80 allergologues. Cet indicateur évalue la fréquence et la gravité des symptômes allergiques déclarés en consultation. Or, en 2023, il a atteint son plus haut niveau depuis dix-huit ans. Heureusement, des traitements existent pour enrayer cette épidémie. *Sylvie Dellus*

## Nos experts



**Dr Isabelle  
Bossé**  
allergologue



**Samuel Monnier**  
ingénieur du  
Réseau national  
de surveillance  
aérobiologique



**Dr Nhàn  
Pham-Thi**  
allergologue

**25%**  
environ de la  
population française  
subit "le rhume des  
foins" tous les ans à  
la saison des pollens.

# POLLENS, MOISSISSURES

## l'impact du changement climatique



L'allergie aux pollens est responsable de 50% des gênes respiratoires. Quant aux moisissures, elles comptent pour 10%, selon le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA). Deux facteurs sur lesquels le changement climatique a un fort impact.

### La hausse des températures stimule les pollens

#### ● Elle dope la germination et la floraison des végétaux.

Conséquences, les arbres et les plantes émettent des quantités de pollens plus importantes. « Nous avons constaté une hausse de 20% des pollens de bouleau, les plus allergisants en Europe, sur ces trente dernières années. La courbe augmente au même rythme que les températures avec des variations selon les années », constate Samuel Monnier, ingénieur chargé de la communication au RNSA.

**La sécheresse**, liée à cette hausse des températures, joue aussi un rôle. « Des études ont démontré que les espèces végétales stressées par le manque d'eau, par exemple l'ambrosie, émettent davantage de pollens », observe Samuel Monnier.



Le pollen de l'ambrosie est très allergisant.



Les pollens de noisetier apparaissent de plus en plus tôt.

● **La tendance étant aux hivers doux**, la saison pollinique démarre plus tôt avec un décalage assez conséquent. Un exemple : les pollens d'aulnes et de noisetiers font leur apparition dès la fin décembre au lieu de février. Cette année, le RNSA a lancé sa première alerte le 23 janvier, en annonçant l'arrivée des pollens de cyprès sur le pourtour méditerranéen, favorisée par des températures très clémentes.

#### ● Certaines espèces allergisantes migrent du sud vers le nord.

C'est le cas de l'ambrosie. Partie de la vallée du Rhône, cette plante envahissante s'est installée en Nouvelle-Aquitaine et devient problématique dans la région de Nevers et de Bourges. Quant au chêne vert, au cyprès et à l'olivier, des arbres méditerranéens, ils ont désormais franchi la ligne Bordeaux-Lyon.

**Certaines espèces**, qui poussaient autrefois en plaine, se retrouvent plus haut en altitude. Selon le RNSA, une hausse de la température d'un degré en moyenne équivaut à une remontée d'environ 150 mètres des espèces végétales.

● **Les orages peuvent lâcher de véritables "bombes de pollens"**, un cocktail très dangereux pour les asthmatiques, comme en témoigne l'année 2023. En juin, après une période de fortes chaleurs, de gros orages ont traversé le territoire... en pleine saison des pollens de graminées. Les services d'urgence ont alors été confrontés à un afflux de malades en détresse respiratoire. « Juste avant l'orage, les grains de pollens se gorgent d'humidité, ce qui les fait éclater et les vents forts favorisent leur dispersion. Ces conditions météo font que les pollens pénètrent plus profondément dans les voies respiratoires provoquant des crises d'asthme sévères chez les personnes allergiques », explique Samuel Monnier.



## LA BRETAGNE RELATIVEMENT ÉPARGNÉE

La Bretagne serait-elle le paradis des allergiques ? « Le capteur de Brest est celui qui enregistre le moins de pollens en France, même si les concentrations augmentent légèrement », constate Samuel Monnier. L'explication tient à la météo : les pluies plaquent les pollens au sol, les vents balayent la pollution.

## Quand les perturbateurs endocriniens s'en mêlent

● **Omniprésents dans notre environnement**, les perturbateurs endocriniens pourraient favoriser et aggraver les allergies. Ces molécules (bisphénols, phtalates, triclosan...) interfèrent avec notre système hormonal et affaiblissent notre immunité. Des études montrent que ces mécanismes favorisent le développement d'un terrain atopique chez l'enfant et augmentent le risque d'asthme. Santé publique France se préoccupe d'ailleurs de l'asthme dans son programme de surveillance des perturbateurs endocriniens.

● **Un air plus humide**, dû aux pluies et aux orages, favorise le développement de moisissures allergisantes. En France, les deux espèces les plus préoccupantes, *Alternaria* et *Cladosporium*, se développent sur la végétation après la saison des pollens, en été et en automne. Toutes les régions sont concernées. L'hiver, des moisissures peuvent apparaître dans les pièces humides de logements et de locaux mal aérés. Dans un rapport publié le 30 janvier, Santé publique France estime qu'en éradiquant les moisissures dans les salles de classe, près de 12 000 cas d'asthme chez les enfants de 6 à 11 ans pourraient être évités chaque année.

## La pollution aggrave l'allergie saisonnière

- **Ozone, particules fines...**  
Les polluants atmosphériques agissent par différents mécanismes. Les voici.
- Ils fragilisent** la muqueuse de l'appareil respiratoire. Chez les personnes allergiques, le seuil de sensibilité aux pollens est abaissé.
- Ils déforment** l'enveloppe du grain

de pollen. En éclatant, il libère davantage de protéines allergisantes.

**Le CO<sub>2</sub> (dioxyde de carbone)**, principal gaz à effet de serre, stimule la croissance des arbres, augmentant d'autant leurs émissions de pollens. Le phénomène est plus marqué dans les grandes agglomérations, d'où l'importance de bien sélectionner les espèces plantées en ville.



# DES TRAITEMENTS PLUS EFFICACES ET PLUS CONFORTABLES

Mal soignées, les allergies saisonnières peuvent s'aggraver. Différents médicaments permettent de limiter les risques.

## Un rhume des foins, c'est moins banal qu'en apparence.

Mal soignée, prise à la légère, la réaction allergique ne peut que s'aggraver au fil du temps. « En l'absence de traitement, le patient risque de passer de la rhinite intermittente à des symptômes plus prégnants, puis d'évoluer vers de l'asthme allergique ou des complications inflammatoires au niveau des sinus », explique la Dr Isabelle Bossé, présidente d'honneur du Syndicat français des allergologues. À partir de là, la stratégie thérapeutique est adaptée à chaque personne.

## Des lavages du nez et des yeux avec du sérum physiologique

(plusieurs fois par jour, au minimum matin et soir) peuvent suffire à soulager une rhinite ou une conjonctivite simples. En parallèle, on limite son exposition aux pollens et aux moisissures à l'origine de l'allergie en adoptant les



bons réflexes (lire page 27).

Dès que les symptômes deviennent plus gênants (le nez coule en permanence, les yeux piquent et pleurent...), on passe à la

vitesse supérieure. Les traitements médicamenteux servent alors à « éteindre le feu », selon l'expression du Dr Nhân Pham-Thi, allergologue engagé auprès du Réseau national de surveillance aérobiologique.



## Les antihistaminiques ne font plus dormir

• **Ces médicaments**, que l'on trouve en comprimés, en spray ou en collyre, ne permettent pas de guérir l'allergie saisonnière, mais ils agissent efficacement sur les écoulements et les démangeaisons. « Ils bloquent en amont la réactivité des muqueuses », explique le Dr Pham-

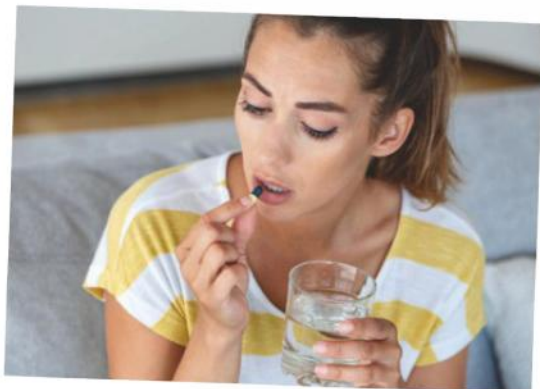
Thi. Les dernières générations mises sur le marché ont moins d'effets secondaires. Les patients apprécient en particulier de ne plus s'endormir pendant la journée.

### • Quand les prendre ?

Les allergologues conseillent de commencer le traitement le plus tôt possible, dès que les réseaux d'alerte (*lire page 27*) signalent l'arrivée des pollens ; ou dès le début des symptômes. Il n'y a pas de ligne de conduite générale. C'est à chacun d'adapter le traitement en fonction de sa situation. « Je conseille aux patients de s'écouter, avant tout. Chacun a son propre seuil de tolérance, un peu comme pour la douleur. Mais si les symptômes perturbent le sommeil, engendrent de la fatigue ou des difficultés de concentration, il ne faut pas hésiter à prendre un antihistaminique », ajoute le Dr Pham-Thi. Chez les personnes très impactées par leur allergie, le Dr Bossé conseille même d'anticiper le traitement : « Certains patients sont tellement gênés qu'on leur conseille de le commencer 15 jours avant l'apparition des pollens, avant même d'avoir des symptômes. Ils seront mieux protégés. »

### • L'automédication, jusqu'où ?

Un pharmacien peut délivrer, sans ordonnance, une boîte de sept comprimés, offrant ainsi un répit d'une semaine. La plupart contiennent de la cétirizine. Depuis octobre 2023, les médicaments à base de fexofénadine sont également en vente libre. « Si le patient revient voir



son pharmacien pour obtenir une autre boîte, celui-ci doit l'alerter et lui recommander de consulter son médecin traitant », souligne le Dr Bossé. Sur la même ligne, le Dr Pham-Thi insiste sur l'importance de ne pas négliger les symptômes respiratoires : « Dès qu'on ressent une gêne, avec de la toux ou un essoufflement, il faut consulter. C'est peut-être le signe que la réaction allergique a diffusé dans les bronches. Il peut s'agir d'un asthme et c'est dangereux. »

### • Avec ou sans ordonnance, quelle différence ?

Les antihistaminiques de dernière génération, les mieux tolérés, ne sont disponibles que sur ordonnance. L'avantage, c'est qu'ils sont remboursés par la Sécurité sociale.

### • Sont-ils efficaces à long terme ?

À force de prendre le même antihistaminique tous les ans à la même période, certaines personnes constatent une baisse de son efficacité. « L'effet peut effec-

tivement s'amenuiser avec le temps », dit Isabelle Bossé. Dans ce cas, l'allergologue propose soit de changer de molécule antihistaminique, soit de doubler la dose quotidienne (deux comprimés au lieu d'un) pendant quelques jours, le temps de passer une période difficile.

## Les corticoïdes plus efficaces pour déboucher le nez

Par leur action anti-inflammatoire, ces produits qui sont délivrés en gouttes, agissent sur l'ensemble des symptômes, mais ils sont plus efficaces que les antihistaminiques sur l'obstruction nasale. Pour se les procurer, une ordonnance est indispensable.

Certaines formulations associent un corticoïde et un antihistaminique pour une efficacité renforcée.



## En cas d'orage, ayez le bon réflexe !

Par temps orageux, la situation peut devenir périlleuse pour les asthmatiques car les pollens sont violemment dispersés et en quantité importante. Le Dr Pham-Thi appelle à la plus grande prudence : « Si vos bronches sont sensibles, ayez votre bronchodilatateur sur vous. C'est un réflexe qui peut vous sauver la vie ! Un antihistaminique ne va pas forcément suffire à vous protéger. »



## La désensibilisation limite le risque d'asthme

### ● C'est le seul traitement qui agit sur la cause de l'allergie.

Il consiste à habituer progressivement le système immunitaire à tolérer un allergène, par exemple des pollens ou des moisissures. Il est efficace sur les symptômes, mais il a aussi un effet préventif.

### ● Pour quelles allergies ?

Cette désensibilisation, ou immunothérapie allergénique, est réservée aux cas les plus sévères, quand le traitement local ne suffit pas à améliorer les symptômes. « En général, c'est le patient qui en fait la demande, à partir du moment où il ne veut plus prendre de médicaments toute sa vie », observe la Dr Bossé. En cas d'allergie saisonnière, il est possible de se faire "désensibiliser" aux pollens d'ambroisie, de graminées, d'arbres ou à la moisissure *Alternaria*, soit « la très grande majorité des allergies saisonnières », selon la Dr Bossé.

### ● Comment ça se passe ?

Seul un médecin formé à l'allergologie peut prescrire une désensibilisation, car cette stratégie nécessite un diagnostic et une surveillance précis. Tout commence par des tests cutanés afin d'identifier le ou les allergènes auxquels le patient est le plus sensible.



**Les médicaments** doivent être pris tous les jours. Pour les adultes et les enfants, on dispose de gouttes à garder deux minutes sous la langue avant de recracher

le liquide ou de l'avaler. Les formes en comprimés sont réservées aux plus de 5 ans. Elles sont plus pratiques, mais ne couvrent que les allergies au bouleau, aux graminées et aux acariens.

**Dans tous les cas**, le traitement doit être poursuivi pendant toute la saison à risque. « Ensuite on arrête et on recommence l'année suivante, sur un minimum de trois saisons au maximum cinq », dit l'allergologue.

## L'ALLERGIE SAISONNIÈRE : ÇA S'ARRÊTE UN JOUR ?

Pour l'allergologue Isabelle Bossé, la réponse est sans ambiguïté : « Oui, l'allergie saisonnière peut être guérie. Grâce aux traitements, un patient peut vivre avec, sans être impacté par les symptômes. Il arrive même que l'on assiste à des guérisons spontanées dans des conditions impossibles à expliquer ! »

### ● Quelle efficacité ?

« La protection varie selon les individus », répond Isabelle Bossé. Certains sont débarrassés de leur allergie à vie. D'autres rechutent des années après, ce qui les oblige à reprendre le processus. « Il y a aussi des non-répondeurs à la désensibilisation », admet l'allergologue. Il est vrai que l'immunothérapie est un traitement au long cours qui peut décourager certains. « Le traitement nécessite un véritable engagement du patient », rappelle le Dr Pham-Thi.

### ● À quel âge se faire désensibiliser ?

« On peut commencer à tout âge, à l'âge adulte ou dans l'enfance », précise Isabelle Bossé. Mais les produits disponibles ne sont autorisés que pour les plus de 5 ans.

### ● Est-ce remboursé ?

Ces traitements sont remboursés partiellement. « Pour les gouttes sublinguales, il faut compter de 600 à 1200 € pour une saison », indique l'allergologue. La Sécurité sociale prend en charge 30% de cette somme, le reste étant couvert par certaines mutuelles. Les comprimés représentent un investissement de 70 € par mois et ne sont remboursés qu'à hauteur de 15%.

## Bientôt un vaccin contre l'asthme allergique ?



Sur les 4 millions d'asthmatiques en France, la moitié souffre d'une inflammation des bronches d'origine allergique. Les traitements actuels font appel aux corticoïdes inhalés

et, dans les cas plus sévères, aux anticorps monoclonaux administrés en injections. Mais tout pourrait changer dans les années qui viennent. Une équipe de l'Inserm a obtenu des résultats prometteurs

chez l'animal avec un vaccin capable de neutraliser deux protéines à l'origine de la réaction allergique. Ces scientifiques s'apprennent à lancer des essais chez l'homme.

Source : *Allergy*, février 2023.



# Kit de survie

## EN PÉRIODE D'ALLERGIE

Éviter les pollens et les moisissures reste le meilleur moyen de ne pas déclencher une allergie. Quelques astuces pour vous aider.

### ■ S'informer sur l'arrivée des pollens

● **Des systèmes d'alerte informent en temps réel** sur la propagation des pollens. Pour recevoir les bulletins de vigilance, il suffit de s'inscrire sur le site internet du Réseau national de surveillance aérobiologique ([pollens.fr](http://pollens.fr)) ou celui de l'association des pollinarius sentinelles de France ([alerstepollens.org](http://alerstepollens.org)) ou encore celui de la Fédération Atmo-France ([pollinair.fr](http://pollinair.fr)). Autre solution : télécharger gratuitement l'application pour smartphone Pollens +. Dans tous les cas, grâce à la géolocalisation, les alertes sont personnalisées avec la liste des pollens à surveiller.



### ■ Traquer les moisissures

● **Il est possible de les éliminer** dans les pièces humides et mal aérées, comme les cuisines ou les salles de bains. On s'en débarrasse en lessivant les murs à l'eau savonneuse ou au vinaigre blanc. Mieux vaut éviter l'eau de Javel : elle est plus efficace, mais aussi plus toxique. En revanche, on ne peut pas faire grand-chose pour se protéger des moisissures qui se développent en extérieur, en particulier en été.

### ■ Mieux se protéger des pollens

Comment les tenir à distance ? Ces petits réflexes semblent basiques mais ils sont réellement efficaces.

#### ● Aérer tôt le matin ou tard le soir

L'air intérieur étant sept fois plus pollué que l'air extérieur, l'aération des logements reste fortement recommandée. Pour éviter que les pollens ne pénètrent dans la pièce, il vaut mieux ouvrir les fenêtres aux heures où les grains sont moins présents dans l'atmosphère, tôt le matin ou tard le soir. Le reste de la journée, les fenêtres doivent rester fermées. Même conseil en voiture.

#### ● Porter un masque et des lunettes

Les masques chirurgicaux, même les modèles simples, apportent une bonne protection. « Leur maille est assez fine pour filtrer les grains de pollens qui sont plus gros qu'une bactérie ou un virus », constate le Dr Pham-Thi. L'allergologue recommande, par ailleurs, le port de lunettes pour protéger les yeux.

#### ● Rincer et surveiller

Les pollens étant très collants, il vaut mieux éviter qu'ils se déposent sur le corps ou sur les vêtements. Le Dr Pham-Thi fait appel au bon sens : « Le soir, il faut se rincer les cheveux, éviter de déposer ses habits sur son lit ou sur son canapé et se rincer les yeux et le nez tout au long de la journée. » Toujours pour limiter le risque de dépôts, il est conseillé de faire sécher son linge à l'intérieur de son logement.

### FAUT-IL INVESTIR DANS UN PURIFICATEUR D'AIR ?

■ Ces appareils peuvent coûter plusieurs centaines d'euros. Pour la Dr Bossé, le jeu n'en vaut pas la chandelle : « Les purificateurs d'air peuvent être utiles en cas d'allergie aux acariens. Mais pour se protéger des pollens qui viennent de l'extérieur et pénètrent dans les maisons, il suffit de ne pas ouvrir les fenêtres entre 10 h et 19 h. »

