



Paris, le 14 avril 2011

## Alerte au bouleau !

***Cet arbre qui orne nos villes est également capable d'encombrer nos nez. Selon le dernier bulletin d'alerte pollinique du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA), la moitié nord de la France, de la Normandie aux Savoies, est concernée par un risque allergique élevé au pollen de bouleau. Ne laissez pas vos allergies vous gâcher le printemps : Allergies respiratoires, ne subissez plus, agissez ! Le mot d'ordre de la 5<sup>ème</sup> Journée Française de l'Allergie est toujours d'actualité.***

### Le pollen de bouleau, un potentiel allergisant parmi les plus élevés

Classé par le RNSA parmi les arbres au potentiel allergisant le plus élevé, le bouleau se caractérise par une production de pollen élevée d'une taille inférieure à la moyenne (20µm contre 30 à 40µm en moyenne). Transporté par le vent, le pollen de bouleau bénéficie de par sa taille d'une très bonne dispersion dans l'air. Ces conditions contribuent à une meilleure pénétration des pollens dans les voies respiratoires qui au contact des bronches et des voies respiratoires entraînent une réaction allergique plus ou moins sévère chez les personnes sensibilisées. Le risque d'exposition au pollen de bouleau, habituellement élevé au mois d'avril a été renforcé ces derniers jours par des conditions météorologiques estivales favorisant une pollinisation en masse. La sensibilisation au pollen de bouleau est identifiée chez 33% des patients diagnostiqués pour une allergie respiratoire dans le Bassin parisien, chez 35 % des patients en Ile-de-France, chez 40 % des patients dans le Nord-Est et chez 32% des patients dans le Centre-Est<sup>1</sup>.

### Le « rhume des foins » peut altérer la qualité de vie

La rhinite allergique saisonnière, plus couramment appelée rhume des foins, est la maladie allergique la plus courante provoquée par les pollens. Elle se manifeste principalement par des symptômes cliniques au niveau des voies respiratoires (démangeaisons du nez et/ou du palais, perte de l'odorat, écoulement nasal clair, crise d'éternuements et obstruction nasale) et des yeux (larmolements, rougeurs, et picotements). Même s'ils semblent bénins, ces symptômes entraînent d'autres conséquences comme des troubles du sommeil et de la concentration, ou une restriction des activités qui peuvent altérer considérablement la qualité de vie des patients. La rhinite allergique est par ailleurs un facteur de risque de la maladie asthmatique. En effet, 40% des rhinites allergiques évoluent en asthme<sup>2</sup>, et 25% des patients allergiques développent simultanément un asthme et une rhinite.

### Lutter contre son allergie

Plusieurs traitements existent pour soigner les symptômes de la rhinite allergique saisonnière, avec ou sans prescription. La désensibilisation permet chez certains patients de modifier l'évolution de la maladie allergique. Si la saison est trop avancée pour commencer efficacement un traitement de désensibilisation cette année, il est tout de même important de consulter un médecin allergologue, qui réalisera un bilan allergologique complet nécessaire pour prescrire un traitement adapté.

En complément des traitements, il est conseillé de bannir au maximum le contact avec les pollens allergisants : en cas de pic pollinique, éviter les promenades et les pique-niques à la campagne, se rincer les cheveux le soir avant de se coucher pour ne pas déposer de pollen sur son oreiller, fermer les fenêtres de la maison, surtout lorsque l'on tond la pelouse, rouler fenêtres fermées en voiture... Toutefois, l'éviction des pollens reste extrêmement difficile à réaliser. La consultation du [site du RNSA](#) permet de se renseigner sur l'état des pics polliniques.

### S'informer sur [www.allergiesrespiratoiresagir.org](http://www.allergiesrespiratoiresagir.org)

Depuis le 22 mars dernier, la Journée Française de l'Allergie a lancé une démarche d'information et de mobilisation durable autour des allergies respiratoires. Vitrine de cette action, le site internet [www.allergiesrespiratoiresagir.org](http://www.allergiesrespiratoiresagir.org) recense l'essentiel de l'information et des conseils pratiques sur le sujet, et propose aux internautes de poser leurs **questions directement aux allergologues**.

Pour plus d'information sur les allergies respiratoires, rendez-vous sur  
le site [www.allergiesrespiratoiresagir.org](http://www.allergiesrespiratoiresagir.org)  
la page Facebook « [Allergies respiratoires : ne subissez plus, agissez !](#) »  
le fil Twitter [@AsthmeAllergies](#)  
la carte des [risques au pollen de bouleau](#) sur le site du RNSA

### Contacts presse

**Journée Française de l'Allergie**  
Lucie Hacquin et Lillian Legendre  
Tél. 01 44 88 88 30 / 01 44 88 88 21  
Email : [jfa@opinionvalley.com](mailto:jfa@opinionvalley.com)

**Association Asthme & Allergies**  
Marie-Caroline Lafay  
Tél. 06 16 56 46 56  
Email : [mclafay@wanadoo.fr](mailto:mclafay@wanadoo.fr)

<sup>1</sup> Enquête REALIS – profil clinique et sensibilisation des patients consultant pour cause d'allergie respiratoire en France – région IRDES (Institut Recherche en Développement Economie et santé) – Octobre 2007-Février 2008

<sup>2</sup> Bousquet J et al, Allergic Rhinitis and its impact on Asthma (ARIA) 2008 Update. GA2Len and Allergen). Allergy 2008 ; 63 (Suppl 86) ; 8-160