



AsthmAction **1**hfo

Printemps **2007**



Avec le printemps et le renouveau de la végétation, apparaissent crise d'asthme et rhinite allergique saisonnière. Les laboratoires MSD-Chibret se mettent au rythme de la nature pour vous apporter informations et conseils pratiques, en collaboration avec votre médecin.

il faut y penser...

Le pollen, ça débute en février et ça peut durer jusqu'en octobre !

L'allergie au pollen, souvent appelée "rhume des foins", évoque immédiatement les champs de blé sous un beau soleil.

En réalité, différentes familles de pollens sont présentes en France et se succèdent dans l'air, du printemps à la fin de l'été.

L'intérêt de connaître la famille de pollen à laquelle on est sensible est de pouvoir éviter l'exposition, et de prévenir l'allergie sans se laisser surprendre par la nature.

- Les pollens d'arbres sont les premiers à apparaître, dès le mois de janvier. Parmi les plus allergisants en France, on trouve le bouleau, l'aulne, le noisetier, le cyprès, le frêne et le chêne. La saison pollinique des arbres dure jusqu'au mois de mai.
- Les pollens de graminées leur succèdent. Entre mai et juillet, attention aux pelouses, gazons, mauvaises herbes, et champs de céréales.
- Les pollens des autres herbacées terminent la saison : pissenlits, marguerites, et ambroisie, particulièrement redoutée dans le Sud de la France en fin d'été.

Bien préparer ses week-ends à la campagne

En cette saison, mariages, anniversaires, et autres événements familiaux sont autant de prétextes pour passer un jour ou deux à la campagne. Pour les asthmatiques allergiques, la fête peut rapidement tourner au cauchemar faute d'avoir pris les précautions suffisantes.

Quelques règles simples permettent de limiter les risques :

- N'oubliez pas d'emporter avec vous votre traitement de fond ; c'est l'occasion de vérifier que vous n'êtes pas "en panne" et de revoir votre médecin si nécessaire.
- Prévoyez bien les traitements à prendre en cas de crise, ainsi que les ordonnances de votre médecin vous expliquant comment les utiliser. N'oubliez pas que les ambiances "enfumées" peuvent également déclencher des crises.
- Renseignez-vous sur les risques liés aux pollens sur place, ainsi que l'hébergement qui peut vous exposer aux acariens (attention aux vieilles maisons de campagne équipées de literies anciennes...).



il faut le savoir...

Capteurs de pollens et calendriers polliniques

Depuis plus de 10 ans, le Réseau National de Surveillance Aérobiologique recueille et diffuse des informations concernant la pollinisation dans toute la France. Des capteurs placés en des sites bien précis permettent d'analyser la nature et la quantité de pollen présente pendant une période donnée. Les données recueillies sont analysées et publiées dans un bulletin hebdomadaire accessible au public.

A partir de ces données, ont été édités des "calendriers polliniques" permettant d'estimer le risque par région et par pollen, pour une période donnée.

En pratique, vous pouvez demander à votre médecin de vous fournir un calendrier, ou en obtenir un sur internet ⁽¹⁾. Cette précaution vous permettra de mieux combattre les pollens auxquels vous êtes allergique.

L'allergie au pollen : du nez jusqu'aux bronches

L'asthme et la rhinite allergique saisonnière sont des maladies apparentées, qui touchent l'appareil respiratoire à deux niveaux : les poumons et le nez. Elles relèvent d'un processus inflammatoire comparable, faisant intervenir des substances communes telles que les cytokines, l'histamine et les leucotriènes.

La rhinite allergique saisonnière, habituellement bénigne, peut parfois aggraver l'asthme et retentir sur la vie quotidienne. Les experts soulignent la relation entre l'asthme et la rhinite allergique saisonnière. Ils insistent notamment sur l'importance de rechercher une rhinite allergique associée chez les patients asthmatiques, et sur l'intérêt d'une prise en charge commune.





il faut agir !

Quelques gestes pour "chasser" les pollens...

A moins de partir vivre sur la banquise ou sur la lune, il va falloir cohabiter pendant quelques semaines avec les pollens. En plus de vos traitements médicamenteux, quelques réflexes vous permettront de limiter les risques d'allergie. Avant d'adopter le scaphandre, vous pouvez donc :

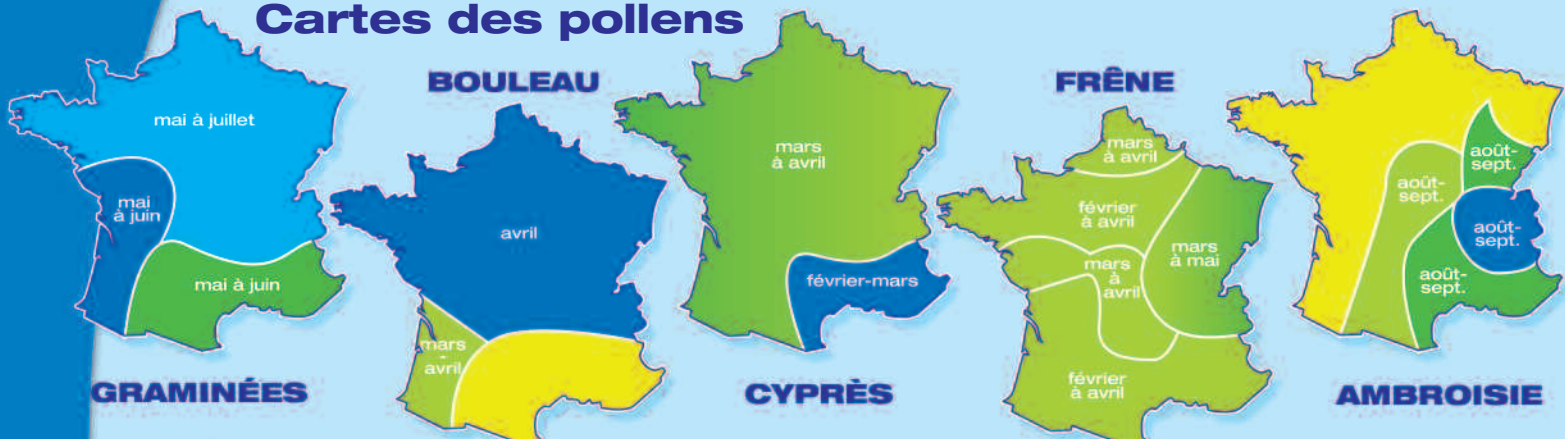
Maison

- Évitez les coussins, tapis, tissus favorisant l'accumulation de poussière.
- Aérez régulièrement, surtout le matin ou tard le soir, en évitant les heures où la quantité de pollen est la plus élevée dans l'air extérieur.
- Faites sécher le linge à l'intérieur, plutôt qu'à l'extérieur de la maison.

Activités de plein air

- Attention particulièrement à certains environnements : champs, forêts, parcs, surtout par grand vent.
- Pour pratiquer un sport : évitez le milieu de journée, quand la quantité de pollens est la plus forte dans l'air extérieur ; avoir toujours son médicament de secours sous la main.
- Après un trajet ou une promenade à l'extérieur, pensez à vous brosser les cheveux et à vous rincer le visage.

Cartes des pollens



Risque allergénique : Nul Faible Moyen Fort Très fort

Cartes polliniques réalisées d'après les données du RNSA.

Pratique

L'AsthmaCARTE

Toujours dans vos papiers, elle contient les principales informations concernant votre asthme, vos allergies, votre traitement, le médecin ou le service dans lequel vous êtes suivi. C'est votre médecin qui vous la remettra et y portera les informations médicales utiles.

Pour plus d'informations, visitez le site :

www.AsthmAction.com



Rappel
Journée Mondiale de l'Asthme :
1^{er} Mai 2007

(1) Site du RNSA : www.pollens.fr