

Collection MSD/Asthme

asthme et rhinite allergique

Pollens dans ma région

sous la direction scientifique
du Professeur Michel AUBIER,
Hôpital Bichat, Paris

2



MSD

La santé passe par l'information

Asthme & Allergies
ASTHME & ALLERGIES

Appel Gratuit : 0800 19 20 21

**Jusqu'à
8 asthmatiques
sur 10 ont une
rhinite allergique
associée.**

**L'asthme et la rhinite
allergique sont deux
manifestations de l'allergie.
Elles sont souvent
associées.**

**La rhinite peut aggraver
l'asthme : il faut
la traiter en même
temps que l'asthme**

**Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)**

Le rhume des foins

5 3 points

Le rhume des foins ou pollinose ou encore rhinite allergique saisonnière est l'allergie aux pollens des arbres et des plantes. Il dépend des saisons et revient chaque année à la même période.

3

Les signes

Le nez pique, coule, se bouche.

On éternue.

Les yeux pleurent, démangent.

On tousse, on a du mal à respirer.

On a mal à la tête.

On dort mal, on est fatigué.



15 à 25 % de la population est concernée.

En montagne, qu'est-ce qui change ?

La saison des pollens
est plus courte
qu'en plaine.

La quantité de pollen
est moindre.

Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)

Les pollens

Question de région et de saison

La présence de pollens dépend de la géographie de votre région, de la saison, de la météo, mais aussi des années.

Toutes les plantes et tous les arbres ne provoquent pas des allergies.

5

Les pollens les plus allergisants proviennent de :

- ambroisie
- armoise
- graminées
- pariétaire
- bouleau
- charme
- chêne
- cyprès
- frêne
- platane

La pollution joue-t-elle un rôle ?

oui. Elle aggrave le pouvoir allergisant des pollens et donc les signes d'allergie.

Avec le réchauffement climatique que se passe-t-il ?

Les hivers sont plus doux, les étés plus chauds.

Dans l'avenir, les saisons des pollens seront plus longues et des personnes aujourd'hui non allergiques pourraient le devenir.

Pour en savoir plus
www.
asthmaction.com

Les pollens

Question de météo



Le **soleil**, une **température douce** et du **vent** favorisent l'émission et la dispersion du pollen dans l'air.

La **pluie** et l'**orage** diminuent les pollens dans l'air, en les plaquant au sol.

Le **froid** et le **gel** ralentissent l'arrivée de la saison des pollens.

7



Un beau temps ensoleillé, avec des températures élevées et un vent modéré est un temps "idéal" pour déclencher votre allergie.

Méfiance !

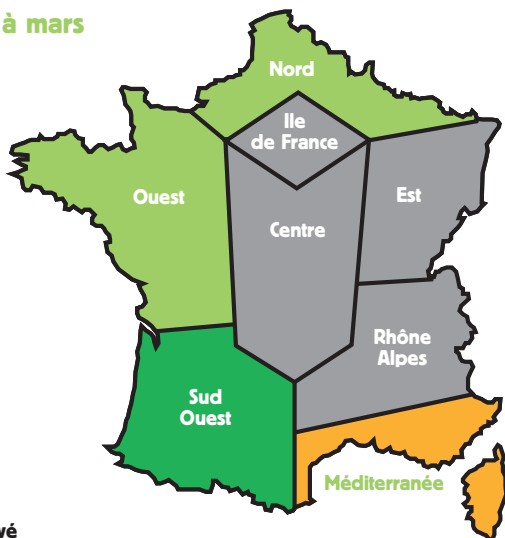
Votre région au rythme des saisons

hiver

de février à mars

Niveaux
de risque
d'exposition
aux pollens

-  faible
-  moyen
-  élevé
-  très élevé



Le risque d'allergie aux pollens dans votre région change selon les saisons

printemps

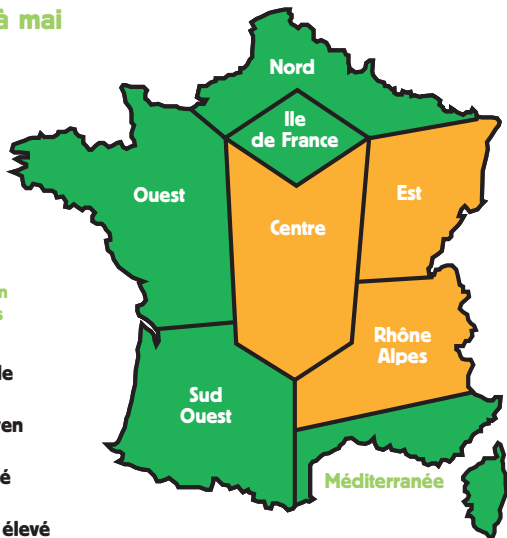
d'avril à mai

© RNSA 2007-2008

9

Niveaux de risque d'exposition aux pollens

-  faible
-  moyen
-  élevé
-  très élevé

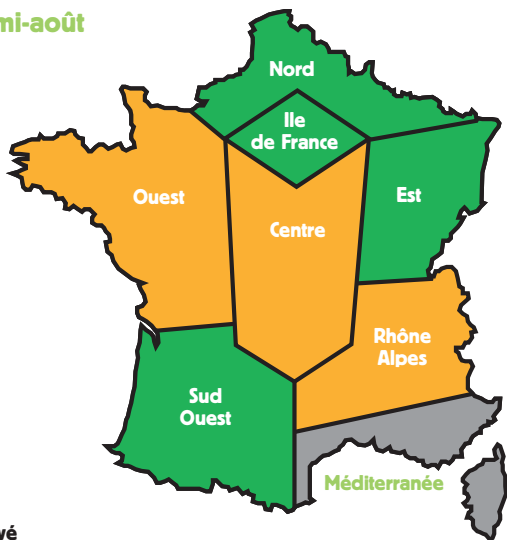


été

de juin à mi-août

Niveaux
de risque
d'exposition
aux pollens

- faible
- moyen
- élevé
- très élevé



© RNSA 2007-2008

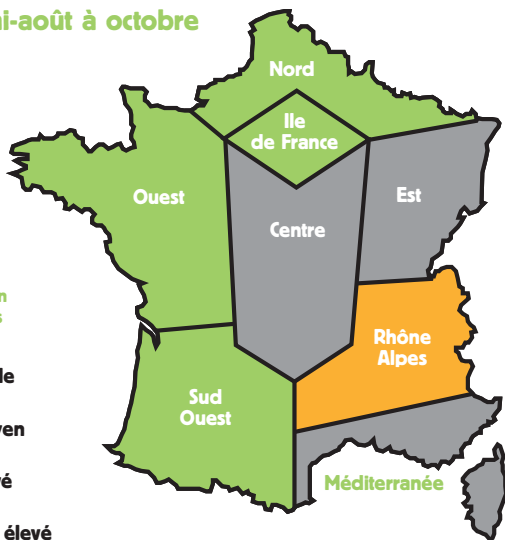
Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)

automne

de la mi-août à octobre

Niveaux
de risque
d'exposition
aux pollens

- faible
- moyen
- élevé
- très élevé



11

Consultez
le bulletin
pollinique
sur le site
internet
www.rnsa.fr

Je prépare ma prochaine consultation

Date : / /200 àh.

J'apporte ce document à mon médecin

Exemples de questions à poser à mon médecin

- Comment savoir à quoi je suis allergique ?
- Serai-je allergique toute ma vie ?
- Puis-je me faire désensibiliser ?
- Que dois-je faire en cas de crise ?
- Peut-on traiter à la fois ma rhinite et mon asthme ?

Autres questions

.....

.....

.....

.....

Cachet du médecin

Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)

Déjà paru

1 - Asthme et sports d'hiver

Que faire en cas de crise d'asthme ?



Détendez-vous.

- Prenez 1 à 2 bouffées ou inhalations de votre traitement de secours.
- Patientez quelques minutes.
- Reprenez le traitement de secours 10 à 15 mn plus tard si nécessaire, et chaque 10 à 15 mn jusqu'à 6 à 8 bouffées si nécessaire.
- **Si la crise ne passe pas, elle est sévère.**

Appelez immédiatement

- soit un médecin
- soit le 112 pour les urgences depuis un téléphone portable
- ou le 15, le Samu
- ou le 18, les pompiers

Pour en savoir plus
www.asthmaction.com

10 conseils

pour la période des pollens



- **A la maison et au travail maintenez, si possible, les fenêtres fermées.**
- **Aérez plutôt le matin ou tard le soir.**
- **En voiture, roulez vitres fermées et utilisez le système d'air recyclé.**
- **Ne faites pas d'effort intense.**
- **Rincez-vous les cheveux le soir.**
- **Envisagez de porter des lunettes à l'extérieur.**
- **Évitez les balades en forêt, dans les champs ou dans les parcs surtout par grand vent.**
- **Mettez votre linge à sécher à l'intérieur plutôt que dehors.**
- **Évitez de tondre la pelouse surtout si vous êtes allergique aux graminées.**
- **Taillez les haies après l'automne pour diminuer l'émission de pollens.**

Prenez conseil auprès de votre médecin

J'apporte ce document à mon médecin

AsthmaQuiz

Je suis asthmatique. Et si je souffrais aussi de rhinite allergique ?

Durant les 12 derniers mois, avez-vous eu des éternuements, le nez qui coule ou le nez bouché alors que vous n'aviez ni rhume ni symptômes grippaux ?

- Oui Non

Durant les 12 derniers mois, ces problèmes de nez étaient-ils accompagnés de larmoiements et/ou de démangeaisons (envie de vous gratter) des yeux ?

- Oui Non

Vous arrive-t-il d'avoir le nez qui coule ou le nez bouché ou de commencer à éternuer quand vous êtes :

près d'animaux (par exemple chats, chiens, chevaux) ?

- Oui Non

au contact de la poussière de maison ou en train de faire le ménage ?

- Oui Non

près d'arbres, herbes ou fleurs, ou quand il y a beaucoup de pollen alentour ?

- Oui Non

Avez-vous des allergies nasales, y compris le "rhume des foins" ?

- Oui Non

Si vous avez répondu OUI à au moins une de ces questions, vous souffrez peut-être de rhinite allergique. Les experts recommandent de traiter l'asthme et la rhinite allergique associée en même temps. Aujourd'hui, il existe des traitements pour l'asthme et les symptômes de rhinite allergique associée. Parlez-en à votre médecin traitant.

Mes médicaments

Mon traitement de fond

..... par jour

..... par jour

..... par jour

..... par jour

Mon traitement de crise

..... par jour

**Pour
en savoir plus**
**www.
asthmaction.com**

Informations utiles

- Pour en savoir plus sur l'asthme et la rhinite allergique associée : www.asthmaction.com
- Association Asthme & Allergies Numéro vert : 0 800 19 20 21 (appel gratuit) www.asthme-allergies.org
- Écoles de l'asthme : ce sont des structures d'éducation thérapeutique des patients, enfants et adultes. Il en existe environ 100 en France. Vous trouverez la liste sur le site www.asthme-allergies.org