

-ma Vie- D'ALLERGIK

# Les pollens de bouleau ET MOI



**Tout comprendre pour agir  
et mieux vivre au quotidien  
avec mon allergie aux pollens  
de bouleau**



# EUX, les pollens de bouleau Précoces et puissants

## Ennemi pollinique du nord de la France

Le bouleau appartient à la famille des **bétulacées** qui comprend aussi le **noisetier**, l'**aulne**, le **charme** et le **charme houblon**.



Présent sur tout le territoire et principalement dans les régions du **nord de la Loire**, on le rencontre dans les **parcs** et les **zones vertes**. Il a été intensivement planté dans les **lotissements**, les **grands ensembles** ou les **nouveaux complexes administratifs**. Le bouleau est le **premier arbre** responsable de manifestations allergiques liées aux pollens dans le **nord-est de la France au printemps**.

Du fait de son implantation large et de l'augmentation des allergies, le bouleau est dorénavant un **arbre indésirable** et ses **plantations sont aujourd'hui limitées**.



## Un fort pouvoir allergisant \*

Parmi les bétulacées, le bouleau est une espèce qui a un **fort potentiel allergisant**. De plus, le nombre de grains émis est important.

Les grains de pollen de bouleau ont une **taille réduite**. Associée à une **forme très aérodynamique**, cela leur confère une **excellente flottaison dans l'air**. Ils peuvent donc être transportés sur de longues distances, si bien que les concentrations peuvent atteindre des **centaines de grains par mètre cube d'air à plusieurs milliers de kilomètres** de la source.

Chaque chaton de Betula émettrait ainsi **5 à 6 millions de grains**, soit environ **30 kg par hectare de forêt**.



\* Le pouvoir allergisant est la capacité pour un pollen à déclencher une allergie pour une partie non négligeable de la population.

Une personne sensibilisée au pollen de bouleau peut réagir avec des arbres de la même famille tels que

**LE NOISETIER, L'AULNE  
OU LE CHARME**

**DES POLLUANTS** comme les particules fines, l'ozone, les vapeurs nitrées **AUGMENTENT LE POUVOIR ALLERGISANT** des pollens de bouleau



# EUX, les pollens de bouleau Précoces et puissants

## Se réveillent dès janvier

La saison pollinique des bétulacées peut ainsi couvrir l'hiver et une grande partie du printemps.

	Bouleau	Charme	Noisetier	Aulne
Janvier			●	●
Février		●	●	●
Mars	●	●	●	●
Avril	●	●	●	
Mai	●	●		
Juin				
Juillet				
Août				
Sept.				
Octobre				
Nov.				
Déc.			●	●

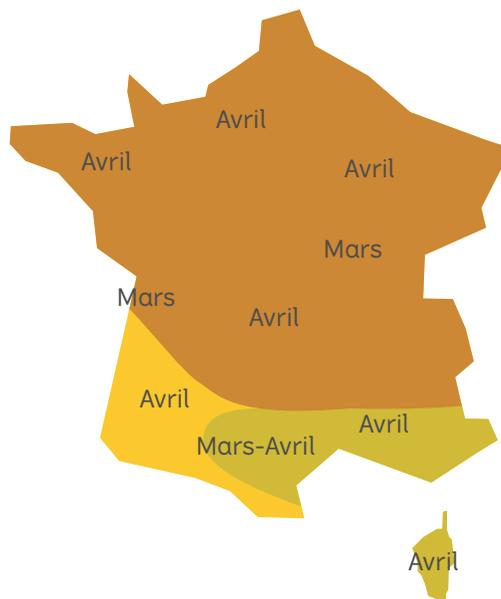
● Période de pollinisation

● Périodes potentielles de pollinisation ou de présence de pollens dans l'atmosphère

Ce calendrier est donné à titre indicatif. Les dates peuvent évoluer d'une année sur l'autre.

## Avec l'esprit globe-trotter

Les pollens de bouleau voyagent **jusque dans le sud de la France**.



Les grains de pollens peuvent **PERSISTER DANS L'AIR** : la saison pollinique peut donc être plus longue que la période de floraison

Le pollen de bouleau peut **PARCOURIR DE GRANDES DISTANCES**, du nord au sud de la France et même jusqu'au Sahara



# MOI, l'allergique aux pollens de bouleau

## J'ai des symptômes très tôt dans l'année

Je peux ressentir les premiers symptômes des allergies aux pollens de bouleau dès les dernières semaines de janvier. Cela peut se manifester par :



- **une rhinite allergique**  
J'éternue.  
Mon nez gratte, coule, il est bouché.  
J'ai des démangeaisons de la gorge, du palais.



- **une conjonctivite allergique**  
Mes yeux sont rouges, grattent et pleurent.



- **de l'asthme**  
Je suis gêné pour respirer, parfois ça siffle et je tousse.



## Je peux avoir des allergies croisées avec des aliments

Près d'une **personne sur deux** allergique aux pollens de bouleau peut déclencher une réaction en consommant certains **fruits ou légumes crus**. Cela est dû à la **ressemblance** entre les **allergènes contenus** dans les pollens de bouleau et ces aliments.

*Fruits et légumes responsables d'allergie croisée*

Fruits	Légumes
Pomme • Pêche Cerise • Poire Prune • Kiwi Noisette ...	Soja • Pois Céleri • Persil Carotte ...

Pour confirmer que mon allergie est bien due aux pollens de bouleau, je peux prendre rendez-vous chez un médecin **spécialiste en allergologie**.

Il me proposera de réaliser des **tests cutanés** et/ou **sanguins** si besoin et m'expliquera les différentes étapes de ma prise en charge.

Environ **1/3 DES PATIENTS** présentant une rhinoconjonctivite allergique aux pollens de bouleau ont aussi un **ASTHME**

Si j'ai une **RHINITE** et des **DÉMANGEAISONS** dans la bouche en mangeant des pommes crues, je suis sûrement allergique aux pollens de bouleau



# MOI CONTRE EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens de bouleau

Le principe est de réduire autant que possible l'exposition aux pollens.

## Je peux :

- **aérer** mon logement **tôt le matin**, moment où les pollens sont moins présents dans l'air.
- **changer de vêtements** en rentrant chez moi.
- **porter des lunettes, un masque** couvrant le nez et la bouche lors des pics de pollens.
- **Utiliser la climatisation** dans la voiture et faire nettoyer les filtres.
- **surveiller la météo pollinique** sur le site [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)



## J'évite :

- **de sortir en milieu de matinée** et en fin d'après-midi (en particulier pour pratiquer un sport) car ce sont des périodes de forte concentration pollinique dans l'air.
- de me promener par temps **sec, ensoleillé et venteux** dans les zones à risque pollinique élevé.
- de sortir avec les **cheveux mouillés** : le pollen se fixe facilement sur ce qui est humide.
- de faire sécher **le linge à l'extérieur**.
- de rouler en voiture **avec les fenêtres ouvertes**.



### Pour contacter un médecin spécialiste de l'allergie près de chez vous :

- > Annuaire du Conseil National de l'Ordre des Médecins : [www.conseil-national.medecin.fr](http://www.conseil-national.medecin.fr)
- > Rubrique « Public »
- > Onglet « Trouver un médecin »
- > Allergologie

### Si j'ai des signes d'allergie alimentaire croisée, **LA CUISSON DES ALIMENTS**

permet de neutraliser les allergènes  
et de mieux tolérer les aliments



# MOI CONTRE EUX, j'agis contre mon allergie aux pollens de bouleau

Si malgré les mesures d'éviction je suis toujours gêné, mon médecin peut me prescrire des médicaments.

## Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments pris par **voie locale** (pulvérisation dans le nez, gouttes dans les yeux), **orale** ou par voie **inhalee** par la bouche (pour l'asthme) soulagent les symptômes. Mais ceux-ci **peuvent revenir à l'arrêt des médicaments** si l'allergène est **toujours présent**.



## La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

En ciblant la cause de l'allergie, **l'ITA** est proposée pour :

- **réduire les symptômes** pour longtemps, y compris à l'arrêt du traitement,
- **réduire la prise** des médicaments symptomatiques,
- **éviter l'aggravation** de l'allergie,
- **éviter l'apparition** de nouvelles sensibilisations et l'apparition d'un asthme.



**L'ITA** me sera proposée si mes symptômes persistent et une fois que le médecin aura **bien identifié les pollens de bouleau ou d'autres bétulacées comme responsables** de mes symptômes.

L'ITA au bouleau seul pourrait avoir un **effet bénéfique** sur les allergies aux autres pollens d'arbres de la même espèce (charme, aulne, châtaigner, hêtre...)

Elle se fait habituellement par **voie sublinguale** (sous la langue). La durée moyenne d'un traitement de désensibilisation est de **3 ans**.



Si je choisis de me faire désensibiliser, je dois être **bien informé et motivé** pour prendre mon traitement durant toute la durée prescrite par mon médecin.

La désensibilisation est généralement proposée à partir de **L'ÂGE DE 5 ANS**

Il est important de discuter des **ENJEUX DE MON TRAITEMENT** avec mon médecin avant de débuter une désensibilisation

-ma Vie- **D'ALLERGIK**

**Tous les services sont disponibles**

**Dans la salle d'attente de votre médecin**



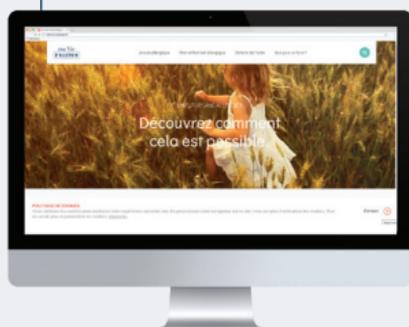
**Et partout ailleurs**

Page Facebook



Site Internet

[www.maviedallergik.fr](http://www.maviedallergik.fr)



Cette brochure a été réalisée  
en collaboration avec le  
Dr Lionel JOUAVILLE,  
allergologue libéral

**ALK**