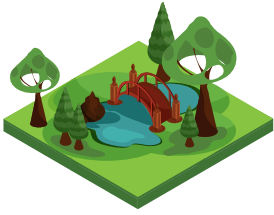


-ma Vie- D'ALLERGIK

Les pollens de cyprès ET MOI



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



EUX, les pollens de cyprès Petits mais costauds

Le cyprès, un arbre à succès

Les cyprès, comme le thuya et le genévrier, font partie de la famille des **Cupressacées** et se rencontrent essentiellement en **région méditerranéenne**.

Les pollens de cyprès représentent aujourd'hui la **première cause d'allergies respiratoires** dans le sud de la France.

Ces dernières années, nous avons observé une **aggravation inquiétante** de la prévalence de cette allergie, qui est passée de **9 à 35% en 30 ans**.

En effet, utilisé comme **haie naturelle, arbre ornemental** ou **source de bois**, la présence des cyprès est aujourd'hui directement **liée à l'activité humaine**.

Leur **plantation à grande échelle** au cours des dernières décennies explique la propagation de grandes quantités de pollens.



Un fort pouvoir allergisant, renforcé par la pollution

Les cyprès produisent des pollens en abondance, **dominant ceux des autres plantes** dans le sud-est de la France.

Ces pollens semblent devenir **de plus en plus allergisants en raison de la pollution**.

- La pollution fragilise la structure des pollens qui libèrent ainsi de **petites particules allergéniques** capables de pénétrer plus profondément dans les voies respiratoires.
- Les polluants atmosphériques se lient facilement aux pollens de cyprès, ce qui est nuisible à la santé de ceux qui les respirent.



UNE ALLERGIE DU XX^{ÈME} SIÈCLE

Le premier cas d'allergie aux pollens de Cupressacées a été rapporté en 1929 par Black aux États-Unis

À titre de comparaison, les pollens de cyprès sont beaucoup **PLUS PETITS ET LÉGERS** que les grains de sable du désert transportés sur des milliers de kilomètres



EUX, les pollens de cyprès Petits mais costauds

Présents dans l'air, même en hiver !

La **succession des périodes de pollinisation** des différentes espèces de Cupressacées au cours de l'année explique la très longue période d'exposition à leurs pollens.

À cela s'ajoute la capacité des pollens de Cupressacées à se **maintenir en suspension dans l'atmosphère pendant 3 mois**.

La **saison pollinique** couvre l'automne, l'hiver et le début du printemps

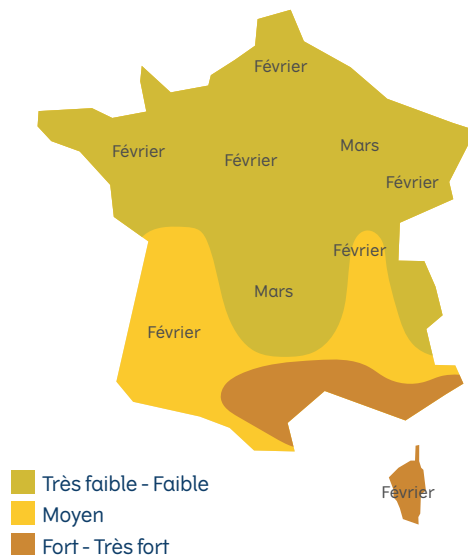
	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Cyprès d'Italie	●	●	●	●	●	●	●					
Cyprès d'Arizona	●	●	●	●	●					●	●	●
Genévrier commun			●	●	●	●	●					
Genévrier oxycèdre	●	●								●	●	●
Thuyas	●	●	●	●	●							●

● Période de pollinisation ● Persistance dans l'atmosphère

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

Un pollen du sud qui ne perd pas le nord

Avec le **réchauffement climatique**, on observe une **migration des arbres méditerranéens vers le nord** tels que le **cyprès**, l'**olivier** et le **pin parasol**.



■ Très faible - Faible
■ Moyen
■ Fort - Très fort

Établi en collaboration avec le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) selon les données 2017.

LES POLLENS DE CUPRESSACÉES

sont persistants et s'incrusteront sous forme de microparticules à l'intérieur des logements dans la poussière de maison

LE CYPRÈS

pourrait dépasser la latitude de la Loire d'ici 2100



MOI, l'allergique aux pollens de cyprès

J'ai souvent des symptômes invalidants

Respirer des pollens de Cupressacées provoque le plus souvent :



- **une conjonctivite allergique**
Mes yeux sont rouges, grattent et pleurent. Cette conjonctivite quasi constante est souvent très gênante.

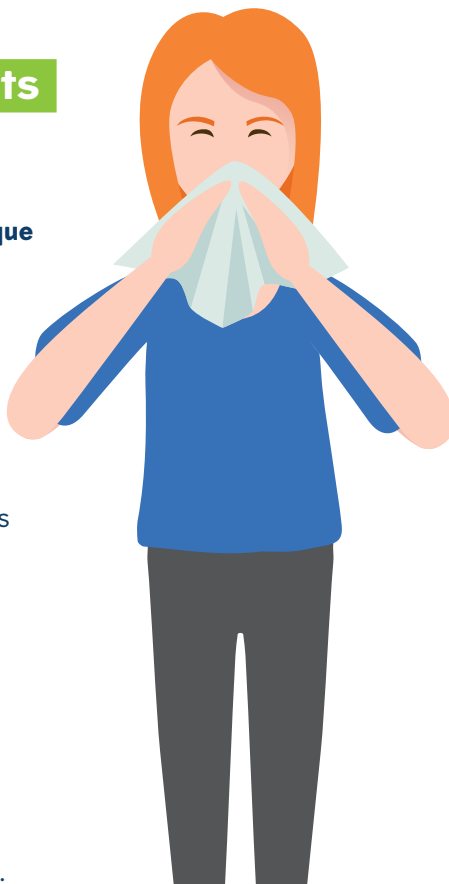
De plus, du fait de sa taille réduite, le pollen de cyprès peut pénétrer profondément dans l'arbre respiratoire, entraînant des manifestations allergiques comme :



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



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



Je peux avoir des symptômes toute l'année

Je peux être **géné de janvier à juin**. L'association des périodes de pollinisation des différentes espèces de Cupressacées peut expliquer la présence de mes symptômes **tout au long de l'année**.



Pour confirmer que mon allergie est bien due aux pollens de cyprès, 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.



Mes symptômes sont souvent **PLUS SÉVÈRES**

au cours de l'allergie aux pollens de cyprès qu'avec d'autres pollens

RHINITES HIVERNALES

et allergies aux pollens de Cupressacées peuvent être confondues. Attention, je peux être gêné par les pollens même en hiver. Je dois y penser pour ne pas laisser évoluer ma gêne.



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

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. Je prends une douche et me lave les cheveux en fin de journée, avant de me coucher.
- **utiliser un purificateur d'air** muni d'un filtre HEPA* afin d'éliminer les grains de pollens et les particules irritantes dans mon logement.
- **porter des lunettes**, un masque couvrant le nez et la bouche lors des pics de pollens.
- **surveiller la météo pollinique** sur le site 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 des 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**.



* HEPA : Haute Efficacité pour les Particules de l'Air

ÉVITER DE PLANTER DES HAIES DE CYPRÈS.

et si elles existent, les tailler avant la floraison pour réduire le relargage des pollens

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
- > Rubrique « Public »
- > Onglet « Trouver un médecin »
- > Allergologie



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

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**.



L'**ITA** me sera proposée si mes symptômes persistent malgré les médicaments symptomatiques et une fois que le médecin aura **bien identifié les pollens de cyprès comme responsables** de mes symptômes.

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



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.



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



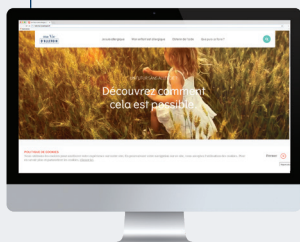
Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

www.maviedallergik.fr



Cette brochure a été réalisée
en collaboration avec le
Dr Nathalie BONARDEL,
allergologue libérale

ALK