

# Les allergies saisonnières

## Comprendre les allergies saisonnières

### Les allergies saisonnières

Quand la nature se réveille, notre nez s'agite ! En France, 20 % des enfants et 30 % des adultes souffrent d'allergies respiratoires aux pollens. Cela peut provoquer de simples gênes ou des troubles plus sérieux comme rhinites, conjonctivite ou asthme.



#### des

- Sud de la cyprès,
- 
- peuplier,
- noisetier,
- platane,



### Janvier à mai : saison arbres

France (dès fin janvier) :  
génévrier, thuya  
Printemps : saule,  
hêtre, châtaignier, chêne,  
charme, bouleau, aulne,  
frêne, olivier

### Mai à juillet : saison des graminées

- Chiendent, dactyle, céréales...
- Période la plus redoutée des allergiques !

### Juillet à octobre : herbacées

- Ambrosie, armoise, chénopode, plantain, urticacées
- Présentes dès le printemps, elles durent jusqu'à l'automne



## Identifier et soigner l'allergie au pollen

### Les principales sources de pollen d'arbres dans le Nord sont :

- Pollen d'aulne.
- Pollen de bouleau.
- Pollen de cupressacées.
- Pollen de frêne.
- Pollen de noisetier.

### Les symptômes fréquents

- Nez qui coule ou bouché, éternuements en salve
- Yeux rouges, qui piquent ou qui pleurent
- Fatigue, toux, difficultés respiratoires

### Allergies : comment se soigner ?

#### 1. Éviter l'exposition :

- Aérer tôt le matin ou tard le soir
- Porter des lunettes de soleil
- Se laver les cheveux le soir

#### 2. Traitements possibles :

- Antihistaminiques
- Corticoïdes nasaux
- Désensibilisation (immunothérapie)

