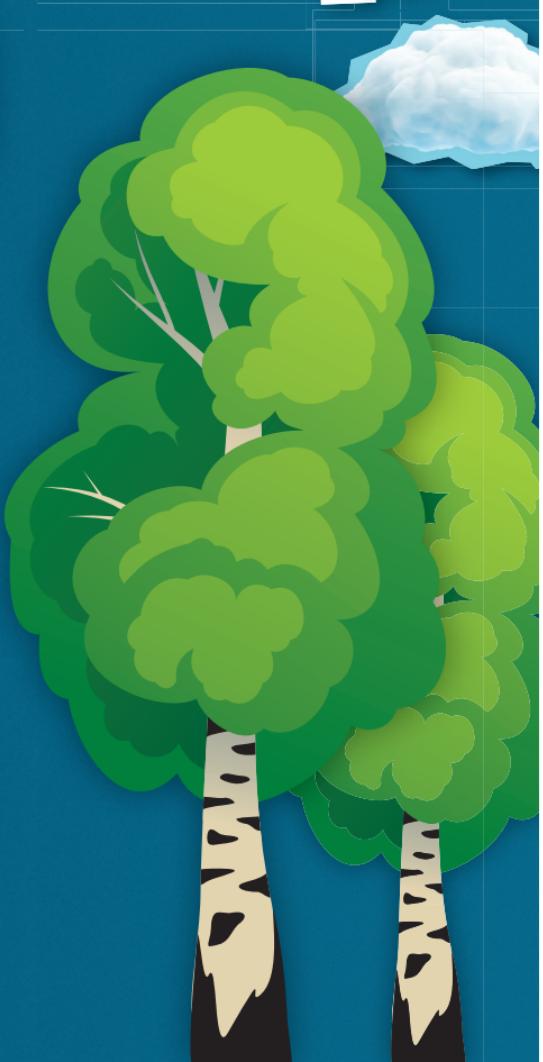


**JE SUIS
ALLERGIQUE AUX
BOULEAUX,
ET ALORS ?!**



JE SUIS ALLERGIQUE

Je suis allergique, cela signifie que mon système immunitaire réagit face à certains allergènes. Lorsque j'y suis exposé, une réaction se déclenche avec un ou plusieurs symptômes. Des facteurs peuvent déclencher ou aggraver les réactions (stress, pollution, sport...).

QU'EST-CE QU'UN POLLEN ?

Un pollen est une petite particule libérée par les anthères des étamines (partie mâle d'une plante) et qui se dépose sur le pistil (partie femelle) pour permettre à la plante de se reproduire.



Le pollen est transporté de 2 manières :

- Par les insectes : qui dispersent des faibles quantités.
- Par le vent : qui entraîne des émissions de plus grandes quantités. Ce sont ces pollens qui sont responsables de la plupart des allergies telle que l'allergie aux pollens de bétulacées (bouleau, aulne, noisetier...).

QU'EST-CE QUE LES BÉTULACÉES ?

Les bétulacées (*Betulaceae*) sont une famille comprenant 6 genres d'arbres répartis en 157 espèces différentes parmi lesquelles nous trouvons :

- L'aulne (*Alnus*)
- Le bouleau (*Betula*)
- Le charme (*Carpinus*)
- Le noisetier (*Corylus*)...

Chacune de ces espèces d'arbre possède un potentiel allergisant différent suivant le pollen qu'elle libère :

POTENTIEL ALLERGISANT (PA)

Aulne*
Bouleau*
Charme*
Noisetier*

FORT



Le potentiel allergisant (PA) est la capacité d'un pollen à provoquer une réaction allergique dans une partie de la population.

* Plusieurs espèces

- ASTUCE

L'allergie au pollen d'arbres de la famille des bétulacées (bouleau, noisetier, aulne et charme), touche 10 % de la population belge.

Chiffres. (n.d.), sciensano.be. <https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/allergie-au-pollen/chiffres#l-allergie-au-pollen-en-belgique>

EN SAVOIR +

Parlons plus précisément du **BOULEAU**

Parmi les bétulacées, le bouleau est un arbre produisant la majorité des grains de pollens responsables des allergies. C'est un arbre commun des forêts du **Nord de la France** et plus généralement d'**Europe du Nord** et d'**Amérique du Nord**. Il a été fortement implanté dans les années 1960-1980 puis, suite à une prise de conscience quant à son fort pouvoir allergisant, il a été remplacé par d'autres espèces moins allergisantes.

Les personnes allergiques aux pollens de bétulacées peuvent parfois avoir des allergies croisées avec d'autres aliments : pomme, noisette, carotte ou pommes de terre par exemple : on parle alors de syndrome d'allergie pollens-aliments.



POURQUOI SONT-ILS ALLERGISANTS ?

Différents facteurs influent sur le potentiel allergisant :

- **La nature** des particules libérées par les grains de pollens.
- **La taille** du pollen : plus il sera petit, plus il sera léger et restera donc plus longtemps dans l'air.
Le pollen de bouleau est assez petit (environ 23 µm) et peut pénétrer dans les voies respiratoires.
- **La quantité** de pollen émise par l'arbre : plus il en produit, plus le risque d'exposition allergique est élevé.

L'allergie est causée par les particules libérées par les grains de pollens.

EN SAVOIR +



EXISTE-IL UNE PÉRIODE PROPICE À L'ALLERGIE AUX BÉTULACÉES ?

Les périodes de pollinisation varient d'une année à l'autre selon les espèces, la situation géographique et la pollution. La période d'exposition aux pollens peut être très longue car les périodes de pollinisation des espèces se succèdent :



ASTUCE

En cas de pic de pollution atmosphérique, soyez encore plus attentifs aux recommandations car les symptômes allergiques peuvent être majorés.



ASTUCE

Vous pouvez trouver les données de prévision du risque allergique aux pollens de bouleau en vous rendant sur le site du Réseau Belge de Surveillance Aérobiologique: <https://airallergy.sciensano.be/fr/content/previsions-du-risque-dallergie>

COMMENT RÉDUIRE LES SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE ?

Ces recommandations sont à adapter selon les cas pendant la période pollinique concernée.

À L'INTÉRIEUR



Se laver les cheveux le soir car les pollens s'y déposent en grand nombre dans la journée.



Favoriser l'ouverture des fenêtres avant et après le coucher du soleil (les pollens sont plus présents en journée).



Éviter l'exposition aux substances irritantes ou allergisantes : tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens...

À L'EXTÉRIEUR



Éviter les activités entraînant une surexposition aux pollens : entretien du jardin et activités sportives en extérieur.



Privilégier les activités en fin de journée et le port de lunettes de protection et d'un masque.



Eviter de faire sécher le linge en extérieur car les pollens se déposent sur le linge humide.



En cas de déplacement en voiture, garder les vitres fermées.

ASTUCE

Si vous possédez un jardin, favorisez certaines espèces considérées comme ayant un pollen non allergisant comme le micocoulier (*Celtis occidentalis L.*) ou le pommier pleureur (*Malus «red jade»*).



QUELLES SONT LES SOLUTIONS POSSIBLES ?

Il existe 3 grands types de traitement contre l'allergie :

1 L'ÉVICTION

Elle consiste à éviter au maximum le contact avec l'allergène. C'est la première étape d'une prise en charge globale.



2 LES TRAITEMENTS SYMPTOMATIQUES

Les **antihistaminiques** peuvent être prescrits pour calmer les symptômes (**rhinite, conjonctivite, asthme, démangeaisons...**) lors d'une réaction allergique.

Les **corticoïdes** sont aussi prescrits pour leur action anti-inflammatoire permettant de calmer les symptômes de l'allergie, en particulier en traitement de fond de l'asthme.

3 LA DÉSENSIBILISATION

Aussi appelée immunothérapie allergénique (ITA), elle est prescrite lorsque l'évitement et les traitements symptomatiques ne suffisent plus à contrôler l'allergie et que l'allergène en cause a été identifié (prick-test/IgE positifs).

L'ITA est un traitement destiné à augmenter la tolérance du système immunitaire aux allergènes responsables de vos symptômes. L'objectif est de modifier le cours de l'évolution de la maladie en agissant sur les causes et les symptômes de l'allergie.



N'hésitez pas à en parler
à votre médecin spécialiste
en allergologie



PLANCHES ANATOMIQUES

L'écorce est le plus souvent de couleur blanche, mais peut être rosée ou orangée. Les feuilles sont vertes claires au printemps et deviennent jaunes en automne, caduques, simples ou dentelées et même doublement dentelées avec des nervures. Les fleurs sont regroupées en chatons, avec à la base une partie femelle et au niveau terminal une partie mâle.

BOULEAU (*Betula*)

Taille d'un grain de pollen : 23 µm



AULNE (*Alnus*)

Taille d'un grain de pollen : < 30 µm



CHARME (*Carpinus*)

Taille d'un grain de pollen : < 40 µm



NOisetier (*Corylus*)

Taille d'un grain de pollen : 20 µm



POINTS À RETENIR

1

Les bétulacées sont une espèce regroupant différents arbres comme **l'aulne, le bouleau, le noisetier...**

2

Chacune des espèces a un potentiel allergisant différent, c'est-à-dire une capacité variable à entraîner une réaction allergique, en fonction du type de pollen libéré.

3

En cas d'allergie aux pollens de bétulacées, la période la plus sensible se situe entre février et avril.

4

Les mesures d'évitement permettent de limiter la gravité des symptômes de l'allergie.

5

D'autres solutions peuvent également être envisagées pour vous soulager : traitement symptomatique voire une désensibilisation. N'hésitez pas à en parler à votre médecin !

STG-BE-AIT-1023-08FR-OCTOBRE 2023

Pour plus d'information sur l'allergie,
consultez notre brochure
« JE SUIS ALLERGIQUE, ET ALORS ? ! »



STALLERGENES  GREER

Chaussée de Louvain, 277 Leuvensteenweg

1410 Waterloo, Belgium

Tel.: +32(0)2 357 06 60 - Fax: +32 (0)2 357 06 67
be.info@stallergenesgreer.com - www.stallergenes.be



Asthme & Allergies