

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



STALLERGENES  GREER

# 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 graminées.



## QU'EST-CE QU'UNE GRAMINÉE ?

Retrouvées dans toute la France, les graminées font partie de la famille des **poacées** (*Poaceae*). On en distingue 3 types :

- **Les graminées céréalières** (ex : blé) ayant un pollen peu présent dans l'air car gros et lourd, voyageant donc très peu.
- **Les graminées ornementales** (ex : fétuque), de plus en plus utilisées dans les villes et produisant peu de pollens.
- **Les graminées sauvages** (ex : ivraie) retrouvées dans les pelouses, prairies et déversant beaucoup de pollen.

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

### POTENTIEL ALLERGISANT (PA)

Dactyle aggloméré,  
fléole des prés,  
floue odorante,  
ivraie vivace,  
pâturen des prés

**FORT**

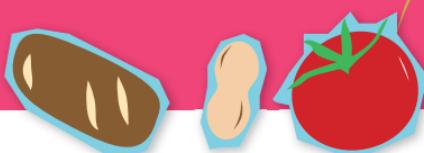
Le potentiel allergisant (PA) est la capacité d'un pollen à provoquer une réaction allergique dans une partie de la population.

# Parlons plus précisément des GRAMINÉES SAUVAGES

Les graminées sauvages produisent la majorité des grains de pollens responsables des allergies.

Les premiers pollens de graminées peuvent apparaître dès fin avril en Belgique. La période des graminées peut se poursuivre jusqu'à début septembre\*.

Les personnes allergiques aux pollens de graminées peuvent parfois avoir des allergies croisées avec d'autres aliments : pommes de terre, tomates, arachide, soja... : on parle alors de syndrome d'allergie pollens-aliments.



## POURQUOI SONT-ELLES ALLERGISANTES ?

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. Les pollens de graminées sont assez petits (environ 30 µm) et peuvent pénétrer dans les voies respiratoires.
- **La quantité** de pollen émise par la plante : plus elle en produit, plus le risque d'exposition allergique est élevé.

Les graminées regroupent un grand nombre de genres et d'espèces et toutes sont allergisantes, ce qui place cette allergie à la 2<sup>ème</sup> place des allergies les plus communes après les acariens.

EN SAVOIR +

\* Seasonal Calendar | AirAllergy.be, (s. f.). Récupéré le 2 octobre 2023, de <https://airallergy.sciensano.be/fr/content/calendrier-des-saisons>

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

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 graminées en vous rendant sur le site du Réseau Belge de Surveillance Aérobiologique : [https://airallergy.sciensano.be/fr/content/previsions-du-risque-dallergie»](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.



Éviter 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 les espèces ornementales ! Plantez des végétaux non allergisants, pour éviter la surconcentration des espèces allergisantes.

# 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

La tige des graminées est cylindrique et porte des nœuds aux points d'insertion des feuilles qui sont généralement assez molles. Les fleurs sont complexes : groupées en épillets \* formant une inflorescence.

Les 5 principales espèces de graminées, sources d'allergie :

## FLOUVE ODORANTE (*Anthoxanthum odoratum L.*)

**Caractéristiques :**

Taille du pollen : 30 à 40 µm

Période de floraison : mars à juillet



## IVRAIE VIVACE (*Lolium perenne L.*)



**Caractéristiques :**

Taille du pollen : 30 à 40 µm

Période de floraison : mai à octobre

## DACTYLE (*Dactylis glomerata L.*)

**Caractéristiques :**

Taille du pollen : 30 à 40 µm

Période de floraison : avril à septembre



## FLÉOLE DES PRÉS (*Phleum pratense L.*)



**Caractéristiques :**

Taille du pollen : 30 à 40 µm

Période de floraison : mai à août

## PÂTURIN DES PRÉS (*Poa pratensis L.*)

**Caractéristiques :**

Taille du pollen : 30 à 40 µm

Période de floraison : mai à août



\*Épi se détachant de sa tige en séchant



# POINTS À RETENIR



1 Les graminées font partie de la famille des **poacées** parmi laquelle on retrouve des **graminées cultivées, ornementales ou sauvages**.

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

3 En cas d'allergie aux pollens de graminées, la période la plus sensible se situe entre fin mai et fin juillet mais peut être variable selon les régions.

4 Les mesures d'évitement permettent de limiter la gravité des réactions allergiques.

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

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



STG-BE-AIT-1023-07FR- OCTOBRE 2023

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



ASSOCIATION  
FRANÇAISE  
POUR LA  
PRÉVENTION  
DES ALLERGIES

Asthme & Allergies