ALLERGIES SAISONNIÈRES

GROUPE VIDYMED

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une **allergie saisonnière est une réaction excessive du système immunitaire** à des substances présentes dans l'environnement à certaines périodes de l'année, le plus souvent les pollens d'arbres, de graminées ou d'herbacées.

Cette affection provoque des crises pouvant inclure plusieurs symptômes :

- Éternuements
- Nez qui coule
- Nez bouché
- Démangeaisons du nez et/ou des yeux
- Larmoiement

TYPES D'ALLERGÈNES SAISONNIERS

Pollens d'arbres (Printemps)
Noisetier, Aulne, Frêne commun, Bouleau.

Graminées (Fin printemps-début été)
Fléole des prés, Dactyle pelotonné, etc.

Pollen d'herbacées (Été-début automne)
Ambroisie, Armoise.

Spores de moisissures
Présentes dans les environnements humides et lors de la décomposition des végétaux.

QUELQUES CHIFFRES

- Selon l'office federal de météorologie et de climatologie Suisse, 20% de la population est atteintes d'allergies aux pollens (50% en Europe).
- Selon l'OBSAN, en 2022, 6,8% de la population suisse souffrait d'une maladie chronique des voies respiratoires, dont 5,4% ont été diagnostiqué d'asthme.

PRÉVENTION DES ALLERGIES SAISONNIÈRES

Hygiène et soins personnels

- Se laver les mains et le visage après chaque sortie.
- Prendre une douche et changer de vêtements après une activité en extérieur.
- Laver régulièrement la literie (draps, taies d'oreiller) à haute température.
- Nettoyer les vêtements et chaussures exposés aux pollens.
- Effectuer des rinçages nasaux réguliers (sérum physiologique).

Réduire son exposition aux pollens

- Limiter les sorties lors des pics polliniques (le matin et en fin de journée).
- Porter des lunettes de soleil et/ou un masque à l'extérieur.
- Garder les fenêtres et portes fermées en période de forte concentration.
- Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur durant la saison pollinique.

Aménagement du domicile

- Éviter les plantes et graminées allergisantes à proximité du logement.
- Passer régulièrement l'aspirateur (idéalement avec filtre HEPA).
- Limiter les tapis et moquettes, en particulier dans les chambres.

Activités et vigilance

- Consulter les bulletins polliniques pour adapter vos activités.
- Réduire les activités sportives en extérieur en cas de forte concentration.
- Éviter le tabac et les environnements enfumés, qui aggravent les symptômes.

CONSULTEZ LE CALENDRIER POLLINIQUE SUISSE

PRISE EN CHARGE DES ALLERGIES SAISONNIÈRES

Avant toute utilisation de traitement médicamenteux, demandez conseil à un professionnel de santé (médecin ou pharmacien).

Veillez à vous laver les mains au savon avant d'appliquer tout traitement.

Pour les yeux

- Utiliser des larmes artificielles afin de rincer les allergènes.
- En cas de besoin, recourir à des collyres antihistaminiques.

Pour le nez

- Effectuer un lavage nasal avec du sérum physiologique.
- Utiliser, si nécessaire, un spray nasal adapté : spray anti-inflammatoire (corticoïdes) ou spray antihistaminique.

L'ASTHME, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'asthme est une maladie chronique des voies respiratoires caractérisée par une inflammation et un rétrécissement des bronches, ce qui rend la respiration difficile.

Cette affection provoque des crises pouvant inclure plusieurs symptômes :

- Essoufflement
- Sifflements respiratoires
- Toux
- Sensation d'oppression dans la poitrine

Les symptômes peuvent apparaître ou s'aggraver en présence de certains facteurs déclenchants comme les allergènes, les infections respiratoires, l'effort physique, la fumée ou la pollution.

QUE FAIRE EN CAS DE CRISE D'ASTHME ?

- Restez calme et respirez lentement.
- Utilisez votre inhalateur selon la prescription.
- Si les symptômes persistent ou s'aggravent, faites-vous aider
- et déplacez-vous rapidement dans l'un de nos Centre d'urgences.
- En cas d'urgence vitale, appelez immédiatement le **144.**

À SAVOIR

Pour les personnes asthmatiques :
Gardez toujours votre inhalateur à portée de main !

Source :
De Monchy, G., Demoly, P., Akdis, C. A., et al. (2013). Allergology in Europe: The blueprint. Allergy, 68(10), 1211–1218.
MétéoSuisse. (2026). Saison pollinique. Office fédéral de météorologie et de climatologie. https://www.meteosuisse.admin.ch/services-et-publications/applications/ext/climate-poll-seasonclim.html

Rédaction : Mélanie Balmer, Infirmière praticienne spécialisée

Centre de médecine générale
Route de Chavannes 11
1007 Lausanne

021 622 88 99
cmg@vidymed.ch
www.vidymed.ch