

Pollens et réchauffement climatique, un cocktail explosif pour les allergiques

Le printemps s'installe progressivement en Belgique, promettant le retour tant attendu des terrasses pour les amateurs d'afterwork et des sentiers secs pour les amateurs de courses à pied du dimanche. Dans le même temps, il signe le retour des allergies.

GUILLAUME BOSMANS (ST.)

Pour environ deux millions de Belges, le printemps apporte avec lui son lot d'éternuements, de nez qui coulent et de : « Ce n'est pas le covid, c'est mon allergie aux pollens. » Le rhume des foins, ou rhinite allergique, se déclenche avec le radoucissement des températures et l'éclosion des fleurs, dispersant des millions de grains de pollens dans l'air. En Belgique, les principaux responsables de ces réactions allergiques sont les pollens de bouleau et de graminées, qui atteignent leur pic de dispersion au printemps.

Environ 20 à 25 % des Belges souffrent de divers symptômes de rhinite allergique, allant du nez bouché aux yeux qui pleurent et, pour environ un tiers des patients, à un asthme léger. Outre ces symptômes typiques, les al-

lergies au pollen peuvent également entraîner des troubles respiratoires et perturber le sommeil, ainsi qu'une fatigue persistante pendant la saison critique.

La période des allergies s'étend bien au-delà de l'été, débutant dès la fin janvier avec l'arrivée des pollens de bétulacées telles que le noisetier, le bouleau et le hêtre, qui sont particulièrement allergènes. La saison redoutée par de nombreuses personnes arrive entre mai et juillet. En effet, après les bétulacées, viennent les pollens de graminées, marquant le début du rhume des foins, qui culmine en été. Enfin, les pollens d'herbacées, moins allergisants, clôturent le cycle.

Selon les experts, le changement climatique pourrait aggraver la situation en prolongeant la durée de la saison des allergies et en intensifiant la quantité de pollen dans l'air. Pour Olivier Michel, pneumo-allergologue au Chirec, « le changement climatique, notamment l'augmentation de la pollution atmosphérique, a des conséquences directes sur les maladies allergiques ». Coup de loupe sur trois conséquences désormais bien visibles.

1 La saison s'allonge

Chaque année, la période de pollinisation des graminées, qui débute habituellement au mois de mai, semble s'étirer dans le calendrier. Avec le réchauffement climatique, la saison commence légèrement plus tôt et se termine un peu plus tard. « Ces deux dernières années, la pollinisation a débuté bien plus tôt que dans la dernière décennie et l'amplitude de la pollinisation s'est considérablement accrue », confie le docteur Olivier Michel.

2 Le pollen plus menaçant

Le nombre de grains de pollen par mètre cube augmente avec le réchauffement, tout comme l'intensité allergisante des pollens eux-mêmes. Chaque grain de pollen semble désormais poser davantage de problèmes qu'auparavant. Le médecin donne un exemple concret : « Il existe une relation linéaire entre les concentrations en ozone dans l'atmosphère et la concentration d'allergènes présents dans chaque pollen de bouleau. »

3 De nouvelles menaces

L'élévation des températures en Belgique entraîne l'apparition de plantes normalement confinées aux abords du bassin méditerranéen. « Ce réchauffement climatique amène également de nouvelles plantes chez nous, qui tolèrent mieux la chaleur et la sécheresse, telles que l'ambrosie ou l'olivier, émetteurs de nombreux pollens », souligne le médecin. Cette émergence, que l'on peut anticiper en masse chez nous, suscite des craintes quant à une nouvelle campagne de sensibilisation aux pollens d'ambrosie, réputés extrêmement allergènes.

Cinq pistes de solution

Pour une personne sensible au rhume des foins, la nouvelle donne climatique signifie des périodes d'exposition plus longues à des particules de pollen plus concentrées et hautement allergènes, entraînant potentiellement une aggravation des symptômes. Comment survivre à cette saison ? Voici quelques conseils.

Faire le ménage
 Comme le dit l'adage, le printemps est la saison des grands nettoyages. Il est donc recommandé de passer l'aspirateur et de dépoussiérer régulièrement pour éloigner le pollen. Changer de vêtements fréquemment et se doucher après être rentré à la maison peut également aider à réduire l'exposition.
Surveiller les niveaux de pollen
 Être conscient des prévisions polliniques locales est crucial. Consulter régulièrement des sites tels que airallergy.be, qui

fournissent des prévisions de pollen, peut vous aider à planifier vos sorties. Éviter les sorties lors des pics de dispersion de pollen, notamment tôt le matin et en fin de journée, peut également réduire l'exposition.
Adopter une alimentation saine
 Une alimentation équilibrée et de saison est essentielle pour maintenir un système immunitaire fort et réduire l'inflammation, ce qui peut atténuer les symptômes du rhume des foins. Les régimes riches en antioxydants, vitamine C,

vitamine E et acides gras oméga-3 peuvent aider à atténuer les réactions allergiques et à améliorer la santé globale.
Utiliser des traitements antiallergiques
 Pour soulager les symptômes allergiques, l'utilisation d'antihistaminiques et de traitements locaux, tels que les sprays nasaux contenant de la cortisone, peut s'avérer bénéfique. Il est cependant fortement recommandé de consulter un médecin ou un allergologue pour déterminer les options de traitement les plus adaptées à votre

condition.
Envisager la désensibilisation
 Pour les personnes souffrant de symptômes allergiques graves et persistants, la désensibilisation, administrée sous forme de comprimés ou d'injections, peut être envisagée sous la supervision d'un allergologue. Ce traitement vise à réduire la sensibilité aux allergènes, offrant ainsi un soulagement durable. A noter que certaines mutuelles peuvent parfois intervenir dans le financement de ce traitement. G.B. (ST.)

