

Les **pollens** sont de petites particules émises par les plantes pour se reproduire. Ils sont invisibles à l'œil nu, mais très bien reconnaissables au microscope par le palynologue (spécialiste des pollens). Les plantes pollinisent en fonction du climat, avec des conditions variables de température, humidité et saison d'un pollen à l'autre. Il en existe 2 principaux groupes :

- Les **pollens anémophiles**, qui sont transportés par le vent. Ce sont ceux qui posent le plus de problème d'allergie, surtout ceux qui volent sur de longues distances (pollens légers). La pluie les colle souvent au sol. Les pollens lourds volent sur de courtes distances et posent problème à proximité de la plante qui les a produits.
- Les **pollens entomophiles**, qui sont transportés par les insectes butineurs, comme les abeilles et les papillons. Ils causent des allergies lors de proximité importante avec les plantes qui les produisent.

Les grandes familles de pollens anémophiles sont les **arbres**, les **graminées** et les **herbacées**.

Pour éviter d'entrer en contact avec les pollens, les **mesures d'éviction** suivantes sont **utiles et complémentaires aux traitements prescrits par votre médecin**. Le but de ce document est de vous donner des pistes pour vous protéger des allergènes qui vous posent problème en gênant le moins possible votre quotidien.

### Eviter de faire entrer les pollens dans son logement, son lieu de travail... :

- **Pour aérer** : le soir, après la tombée de la nuit, ne pas laisser les fenêtres ouvertes la journée, conduire les fenêtres fermées. Eventuellement mettre des filtres anti-pollen aux fenêtres, voire utiliser un aspirateur muni d'un filtre HEPA (High Efficiency Particulate Air) qui ne rejette pas les allergènes dans l'air expulsé par l'aspirateur.
- **Eviter d'amener des pollens à l'intérieur** : ne pas sécher le linge en plein air, se changer en rentrant de l'extérieur, ne pas entreposer ses vêtements portés dehors dans les pièces où l'on reste longtemps (chambre à coucher, salon...), ne pas se coiffer dans ses pièces en rentrant, se laver les cheveux en rentrant.

### Savoir à quelle période pollinisent les plantes auxquelles on est allergique :

- **Bulletin pollinique**: lire le bulletin pollinique ou s'y abonner, afin de déterminer à quelle période adopter les mesures mentionnées. Se renseigner de ce bulletin lors de voyage.

### Choisir ses occupations

- **Vacances** : l'idéal est à la montagne ou au bord de la mer, ou pendant une période durant laquelle les pollens auxquels on est allergique ne sont pas dans l'air.
- **Métier et loisirs** : l'idéal est de choisir des activités qui ne se pratiquent pas en plein air dans des endroits où il y a beaucoup de pollens comme les jardins ou la campagne ... sans pour autant renoncer à ses passions ! Il peut être utile de discuter avec votre allergologue des risques des activités envisagées.

- **Pendant la période des pollens** : quand il y a les pollens auxquels on est allergique dans l'air, porter des lunettes de soleil à l'extérieur, éviter les activités en plein air, surtout les activités physiques, les faire plutôt après une période de pluie, ne pas conduire les fenêtres ouvertes.

#### Porter avec soi la trousse d'urgence prescrite par votre médecin

- **Selon les manifestations de votre allergie, votre médecin vous a prescrit un traitement** contre l'asthme, la toux, le rhume, la conjonctivite ou les démangeaisons. Il est impératif de les avoir avec vous en permanence, car les mesures d'éviction décrites dans ce document peuvent ne pas suffire à éviter les allergènes que vous ne supportez pas.

**Pour en savoir plus**, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet [www.immunologie-allergologie-paiano.ch](http://www.immunologie-allergologie-paiano.ch), d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.