

Les pollens de graminées en hausse : la saison du rhume des foins a commencé

La saison des pollens de graminées a commencé, selon les mesures récentes effectuées par AirAllergy, le réseau national de surveillance aérobiologique de Sciensano. Les premières concentrations élevées de pollens de graminées ont été enregistrées, ce qui signifie que les personnes allergiques courent un risque accru de développer des symptômes pendant une période de 8 à 12 semaines. Sciensano leur recommande de suivre l'évolution des concentrations polliniques via le site web et l'application AirAllergy.

Longue et intense: la saison des pollens de graminées touche à nouveau des millions de Belges

La **saison des pollens de graminées**, qui s'étend de mai à juillet, est non seulement la plus longue, mais aussi la plus marquante en Belgique. Les pollens de graminées sont la cause la plus fréquente d'allergies polliniques dans notre pays : **au moins une personne sur six présente des symptômes allergiques** en cas d'exposition. Cette longue période s'explique par la floraison successive de plus de cent espèces de graminées. En **juin**, les concentrations de pollens atteignent **un pic**, provoquant une augmentation des symptômes chez les personnes sensibles. Contrairement aux arbres qui peuvent libérer massivement leur pollen en peu de temps, la concentration de pollen des graminées augmente progressivement, ce qui prolonge la durée des symptômes. Les premières graminées en fleurs sont désormais visibles dans les zones dégagées, et les premiers symptômes chez les patients allergiques ont déjà été signalés.

Un début prudent, mais le pic est en vue

La saison des pollens de graminées commence cette année à la période habituelle. À Bruxelles, les concentrations ont dépassé les 15 grains de pollen par mètre cube d'air ces derniers jours. On s'attend à une augmentation progressive des concentrations à l'approche de la haute saison. « *Ce n'est que lorsque le seuil critique de 50 grains par mètre cube est dépassé que la plupart des patients allergiques commenceront probablement à ressentir des symptômes. Ce seuil est généralement atteint à partir de juin.* » explique Nicolas Bruffaerts, collaborateur scientifique du service de Mycologie et Aérobiologie de Sciensano. Il est important de savoir que **les pollens de graminées peuvent se disperser sur des centaines kilomètres avec le vent**, ce qui signifie que même les zones où l'herbe est peu présente peuvent être fortement exposées.

La pollution azotée aggrave le rhume des foins

Une nouvelle étude menée par la KU Leuven, Sciensano et l'Université d'Anvers montre que la pollution azotée n'est pas seulement nocive pour l'environnement mais qu'elle peut potentiellement renforcer les réactions allergiques chez les personnes souffrant du rhume des foins. Il a été montré que des **prairies enrichies en azote produisent jusqu'à six fois plus de pollen**, ce qui déclenche en outre des **réactions immunitaires plus fortes**. L'étude, basée sur des analyses polliniques de 50 prairies belges et des tests réalisés auprès de vingt patients, souligne que la pollution azotée peut avoir un impact direct sur la santé publique. Ces résultats plaident pour une politique intégrée combinant les enjeux environnementaux et de santé.

Quels sont les symptômes liés à l'allergie au pollen ?

Les symptômes les plus typiques de l'allergie au pollen sont : des picotements, des démangeaisons à l'arrière de la bouche et dans la gorge, des larmoiements et rougeurs aux yeux, des éternuements, le nez bouché, les sinus encombrés, des écoulements nasaux, des difficultés respiratoires ou bien aussi une perte d'odorat et de goût.

Les symptômes se confondent facilement avec ceux du COVID-19, de la grippe ou du rhume. Mais :

- Il n'y a pas de période d'incubation pour les allergies. Elles apparaissent dès que l'organisme est exposé à certaines quantités d'allergènes.
- Une allergie ne provoque ni fièvre, ni douleurs musculaires. Cependant, vous pouvez avoir le nez qui coule, de la toux, des difficultés respiratoires et de la fatigue.

- Les symptômes d'allergie apparaissent tant qu'il y a exposition aux allergènes, ce qui peut durer de longues semaines pour certaines saisons polliniques. En cas de grippe ou de rhume, les symptômes sont plus courts.

En cas de doute, prenez directement contact avec votre médecin généraliste ou votre allergologue.

Que faire en cas de symptômes et comment limiter les désagréments ?

En cette période, les patients allergiques doivent suivre leur traitement de fond tel que recommandé par leur allergologue, et pour les asthmatiques, il ne faut surtout pas l'interrompre au risque de les fragiliser face aux infections respiratoires.

Nous recommandons ce qui suit :

- Suivez les recommandations et les traitements prescrits par votre médecin
- Portez un masque pour limiter l'exposition par les voies respiratoires
- Nettoyez votre nez avec de l'eau physiologique
- Portez des lunettes (de soleil) pour limiter les réactions de contact
- Lavez vos cheveux et vos vêtements régulièrement
- Evitez les efforts physiques, surtout pendant les périodes les plus sèches
- Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les après chaque utilisation
- Ne séchez pas votre linge à l'extérieur
- Si vous vous déplacez en véhicule, gardez les fenêtres fermées
- Evitez d'ajouter des facteurs irritants ou allergisants dans votre environnement intérieur (tabac, parfums d'intérieur, bougies, encens, produits d'entretien ou de bricolage, etc.)
- Consultez régulièrement le site internet www.airallergy.be, l'application mobile AirAllergy ([Android](#) et [iOS](#)) et le compte Twitter [@AirAllergy](#) pour rester informé de l'évolution de la saison pollinique en Belgique.

AirAllergy, le seul réseau officiel de surveillance des pollens en Belgique

Le réseau belge de surveillance des pollens et des spores fongiques est coordonné par l'équipe Mycologie et Aérobiologie de Sciensano. En fournissant quotidiennement des informations fiables sur la présence des allergènes dans l'air, ce réseau aide les médecins généralistes, les spécialistes et la population à prévenir et traiter les allergies en indiquant les périodes et régions à haut risque.

Personne de contact: Nicolas Bruffaerts