

Pollens et pollinoses d'automne

Colchiques dans les près, c'est la fin de l'été. C'est pour les scolaires, le temps de la rentrée. C'est la fin du calvaire pour les allergiques aux graminées, les foins sont coupés. Cependant certains patients ont encore, en automne, tous les symptômes du « rhume des foins ». Ils sont sensibilisés aux pollens « d'herbacées ».

Pollens et plantes allergisantes en automne

Pour qu'un pollen soit allergisant il doit être léger, abondant dans la région, transporté par le vent, anémophile. Les plantes fécondées par les insectes, entomophiles, sont plus séduisantes mais rarement responsables d'allergie. De même le colchique cité en introduction n'est pas allergisant, il est hermaphrodite !

Les herbacées sont une famille hétérogène regroupant des plantes très sensibilisantes. Elles sont dites mauvaises herbes et leur pic de production pollinique s'échelonne, suivant les régions et les espèces, d'aout à octobre. Quelques mots pour connaître les principales



La fleur du plantain

Le plantain (*Plantago*, en latin) lancéolé, est une plante des champs et des pelouses aux feuilles dites en fer de lance ou en oreilles de lièvre. Sa responsabilité dans les manifestations allergiques est souvent masquée par celle des graminées.



Pariétaire sur un vieux mur

La pariétaire ou Parietaria est une urticacée qui étale ses tiges rousses accrochées aux vieux murs du Midi. On lui doit de nombreuses sensibilisations sévères d'autant que la période de fécondation est celle du flux migratoire des vacanciers



L'armoise en fleurs

L'armoise ou Artemisia se décline en de nombreuses espèces et tire son nom de la déesse lunaire Artémis qui serait sensée l'avoir découverte. L'armoise commune ou vulgaire est l'herbacée la plus répandue de l'hémisphère Nord. Sa pollinisation dure 4 à 6 semaines, on compte environ 160 000 grains de pollen par milligramme d'armoise ! Elle aime les sols riches en nitrates, les terrains vagues, les décombres, les bords des chemins.

La croyance populaire conférait à l'armoise le pouvoir de « hâter les mois des femmes, d'aider les accouchements... ». Recherchés et parfois cultivés sont les armoises aromatiques : le Génépi que l'on cueille à 3000 mètres d'altitude entrant dans la composition secrète de la liqueur des Chartreux ; l'Estragon utilisé pour cuisiner les volailles et qui relève une sauce Choron ; l'Absinthe plus toxique qu'allergisante...



L' ambrosie

L'ambrosie ou *Ambrosia artemisiifolia* nous vient d'Amérique du Nord. Elle est devenue très envahissante dans la vallée du Rhône, peu exigeante, elle colonise instantanément tout espace laissé en friche, elle s'implante dès que le bulldozer est passé. Sa présence dépasse actuellement la région lyonnaise, tant dans les campagnes qu'en milieu urbain.

Elle pose un véritable problème de santé publique.

Les parlementaires s'en sont saisi, (cf la cartographie) les zones les plus foncées sont celles où le problème est majeur:

Cartographie de l'ambrosie 2011
contact@parlementaires-ambrosie.fr

Les signes cliniques de la pollinose d' automne

Les symptômes peuvent se manifester à tout moment, bien sûr lors d'une promenade à la campagne, mais aussi en ville, à domicile, prenant souvent l'apparence d'une rhinopharyngite

La rhinite: on groupe les signes de la rhinite allergique sous l'appellation « PAREO », acronyme qui fait penser encore aux vacances :

- P : prurit ; le nez gratte
- A : anosmie ; perte de l'odorat, très rare chez l'enfant, invalidant chez l'adulte et traduisant une forte allergie
- R : rhinorrhée ; le nez coule, l'enfant renifle
- E : éternuements, souvent répétés, en salves
- O : obstruction ; le nez est bouché, c'est souvent le symptôme le plus difficile à traiter

La conjonctivite : Elle accompagne la rhinite et l'on parle d'ailleurs de rhino-conjonctivite allergique. L'enfant dit « ça gratte, ça pique, ça gêne ». Il a l'impression de grains de sable sous ses paupières. La conjonctivite évolue suivant la météo, elle s'améliore (comme les autres symptômes) si la saison est pluvieuse. Elle s'atténue encore si l'enfant veut bien accepter des lunettes aux verres teintés pendant ses sorties

La toux : Il existe probablement une toux banale, dite allergique, allant de pair avec cette rhino-conjonctivite. Mais la vigilance s'impose si les quintes sont nocturnes, à l'arrêt d'un effort, en traversant un terrain en friche. Il peut s'agir d'une toux spasmodique, équivalent asthmatique. Tout enfant toussueur, porteur d'une pollinose doit avoir une exploration fonctionnelle respiratoire (EFR), pour dépister un asthme

L'asthme : se traduit par de la toux, des sifflements et une gêne respiratoire. Le nez est aux avant-postes de l'agression allergique, il se défend, il se bouche et coule comme s'il voulait faire obstacle aux pollens. Il est parfois débordé en particulier chez les enfants aux antécédents de bronchiolites ou toussieurs récidivistes. Le rhume initial se complique d'une inflammation de la muqueuse de tout l'arbre respiratoire. L'agresseur allergique déclenche alors une crise d'asthme. D'où l'expression : « ça lui est tombé sur les bronches ».

On retrouve les mêmes symptômes que ceux présentés au printemps par les allergiques aux graminées : le rhume des foins

Les pièges dans l'interprétation clinique de la pollinose d'automne

Septembre est aussi, nous l'avons dit, le mois de la rentrée scolaire. C'est donc la rentrée pour les virus des infections rhino-pharyngées et respiratoires basses. Les symptômes allergiques et infectieux se ressemblent. Ces deux causes produisent de l'inflammation, donc un nez bouché, une toux, une gêne respiratoire. Nous avons vu ainsi plusieurs fois le diagnostic d'allergie à l'ambrosia errer chez l'enfant.

A retenir :

- Il n'y a pas de fièvre dans les signes de l'allergie. Il peut y en avoir au début des histoires infectieuses.
- Dans la rhinite pollinique les éternuements sont en salves et les yeux ont des picotements fréquents, les antihistaminiques diminuent nettement leur intensité.
- Fin octobre les herbacées ont fini de polliniser, les symptômes doivent disparaître.
- Repérer facilement les pics de pollinisation sur le Bulletin allergologique pollinique, publié par le RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique) : www.pollens.fr

En septembre, les soirées commencent à devenir plus fraîches, les appartements se calefument, les fenêtres se ferment, le chauffage collectif fait parfois son apparition à

la fin du mois et ainsi les acariens se reproduisent...

En cas de doutes sur les causes, consulter un allergologue, les prick-tests sont indolores, ont une bonne valeur prédictive positive et se lisent en 15 minutes.



Prick-test

Pollens d'automne et allergies croisées

Pour comprendre les allergies croisées, prenons un exemple, parmi les premiers décrits :

- L'allergologue a depuis longtemps repéré que tous les allergiques au bouleau éternuaient au mois de mars, mais que parmi eux, certains éprouvaient des picotements dans la bouche lorsqu'ils croquaient une pomme et pouvaient même déclencher urticaire ou malaise
- Pour le botaniste il n'y a aucune parenté entre la pomme fruit et le pollen de bouleau, c'est aussi évident pour nous tous
- Le biologiste met tout le monde d'accord : il existe une parenté de structure (les protéines se ressemblent sans être identiques) entre un allergène du bouleau (nommé Betv1) et un allergène de la pomme (Mald1). Le système immunitaire de l'allergique repère cette ressemblance et le malade est gêné et par le pollen et par le fruit...

Depuis de nombreuses publications ont décrit ces croisements et les ont répertoriés. On admet actuellement que les patients allergiques aux pollens ont 3 fois plus d'allergies alimentaires et ces allergies concernent les fruits et les légumes. Les principaux types d'allergies croisées documentées dans la littérature scientifique avec les pollens d'herbacées sont les suivants :

- Pollen d'armoise et aneth, carotte, cumin, céleri, coriandre, fenouil, persil
- Pollen d'ambrosie et banane, melon, pastèque, litchi
- Pollen de plantain et melon

En gras les associations les plus fréquentes, évidemment ces liaisons dangereuses ne sont pas obligatoires chez un même individu. Pour un ensemble d'individus allergiques aux pollens d'armoise certaines études montrent jusqu'à 50% de sensibilisation au céleri (tests positifs)

Lors de l'ingestion d'aliments responsables d'allergies croisées les manifestations

décrites sous la dénomination « syndrome oral » sont les suivantes : démangeaisons des lèvres et de la bouche avec, parfois, gonflement des lèvres voire de la gorge. Ces signes ne nécessitent qu'un traitement antiallergique simple (antihistaminique). Si l'ingestion d'allergène est importante ou si le patient est déjà un asthmatique connu les réactions peuvent être rapides, violentes : crise d'asthme aiguë grave, urticaire diffuse avec œdème des muqueuses (dit de Quincke), jusqu'au choc anaphylactique mettant en jeu le pronostic vital. Le traitement est l'adrénaline. Un enfant ou un adulte présentant une allergie associée à armoise/céleri doit être équipé en adrénaline.

Conseils pour le traitement

Eviter la surexposition aux pollens

Le traitement évident de toute allergie est l'éviction, mais il est impossible d'éradiquer les pollens ! Cependant il est possible de limiter de trop grandes expositions:

- Le petit rhônalpin, s'il le peut, ne reviendra qu'au dernier moment de ses vacances chez la grand-mère !
- Prudence les jours chauds et ensoleillés, on évitera les pique-niques et on n'aérera la chambre que la nuit venue
- Rouler en voiture vitres fermées, filtre à pollen fonctionnel
- Bien sûr si possible vacances au Sud, en bord de mer. Si non la piscine municipale est un très bon projet les jours de vent et de pics polliniques (le pollen se colle à la surface de l'eau)

Soulager les symptômes

Les antihistaminiques (ou anti-H1) per os (ingérés) sont le traitement de base. Actuellement ils sont donnés en traitement de fond une fois par jour, on peut doubler la dose (matin et soir) les jours d'exacerbation.

Ils sont complétés par des traitements locaux :

- Collyres antihistaminiques ou antidégranulants pour les yeux. Les collyres à la cortisone pour les conjonctivites allergiques ne seront donnés à l'enfant que sur prescription stricte d'un spécialiste
- Pulvérisations nasales de corticoïdes si les anti-H1 ne suffisent pas à améliorer l'obstruction nasale. Ils sont autorisés chez l'enfant.

Traiter la maladie

La désensibilisation est le seul traitement spécifique de l'allergie. Ce traitement est proposé actuellement par voie sublinguale (les gouttes sont déposées sous la langue) et se fait en cure pré- saisonnière (avant la saison pollinique). Cette désensibilisation doit durer au moins 3 ans. Dès la première année des améliorations significatives doivent apparaître.

Le but de ce traitement est d'induire une tolérance progressive à l'environnement pollinique

Equiper les malades à risque

La trousse de secours d'un enfant allergique à ce type de pollens doit comporter de l'adrénaline si :

- Il s'agit d'un asthmatique habituel, qui présente aussi une allergie alimentaire
- Il s'agit d'un malade associant une simple rhino-conjonctivite aux herbacées et une allergie alimentaire au céleri ou aux épices ou au melon.

L'adrénaline se présente sous forme de stylos auto-injecteurs : l'ANAPEN®



ANAPEN® :

- Enfants de 15 à 30 kg, 0,15 mg, stylo jaune
- Enfants au dessus de 30 kg, 0,30 mg, stylo vert

Retenir pour l'injection dans la cuisse : « J'enlève tout ce qui est noir et j'appuie sur le rouge, 10 secondes »

Après les herbacées

Octobre s'étire, les couleurs baroques de l'automne adoucissent le paysage, les plantes sont en sommeil et ne vont plus se reproduire avant l'an neuf. Le dernier arbre à relâcher de grandes quantités de pollens est le cèdre du Liban. Il disperse une véritable pluie de soufre sur les capots des voitures, pollen lourd, peu allergisant. La feuille d'automne « en ronde monotone, tombe en tourbillonnant », l'allergique à l'ambrosia respire mieux et dormira sans bruit. Pour l'allergologue que je suis, la floraison reprendra après les flocons de Noël ; en février, le noisetier garnira ses chatons de pollen doré pour les disperser au vent. Ainsi les espèces perdurent.



