



Stratégies pour éviter le pollen

Qu'est-ce que le pollen?

Le pollen est un grain poudreux et jaunâtre qui provient des plantes à graines qui se développe en cellule mâle reproductrice. Les catégories de pollen sont les suivantes :

- Graminées
- Aulne
- Noisetier
- Bouleau
- Herbe à poux

Pourquoi devrait-on s'inquiéter au sujet du pollen?

Le pollen est un agent allergène important qui peut aggraver les symptômes de l'asthme en augmentant l'inflammation des voies respiratoires et en les rendant plus sensibles. Des recherches ont établi un lien entre les facteurs climatiques qui ont favorisé l'augmentation de la quantité de pollen dans l'air (comme les orages) à des épidémies d'asthme et à l'augmentation des hospitalisations d'urgences. Pour découvrir si vous êtes allergique au pollen, demandez à votre médecin qu'il vous fasse un test allergique. Si votre test s'avère positif, les renseignements suivants sont importants pour votre santé.

Quels facteurs affectent la quantité de pollen dans l'air?

Le taux élevé d'humidité et la pression barométrique à la hausse ont pour effet de briser le pollen en petites particules qui sont alors être respirées facilement et ainsi causer des réactions allergiques chez les gens. Les vents portent et distribuent le pollen aérogène.

Conseils pour réduire votre exposition au pollen :

Il est souvent impossible d'éviter le pollen. Toutefois, il est possible de réduire son exposition au pollen et de contrôler les symptômes de l'asthme. Une fois que vous savez que vous êtes allergique au pollen, vous pouvez prendre les étapes suivantes pour réduire votre exposition au pollen lorsque la quantité de pollen est élevée.

Lorsque la quantité de pollen est élevée :

- Prévoyez de faire des activités extérieures après 10 h, lorsque la quantité de pollen est plus faible.
- Faites de l'exercice à l'intérieur ou plus tard dans la journée.
- Gardez bien fermées les fenêtres de votre voiture et de votre maison.
- Utilisez un climatiseur pour votre voiture et votre maison.
- Changez de vêtements et lavez-les lorsque vous revenez de l'extérieur.
- Surveillez de près vos symptômes d'asthme pendant la saison du pollen.



Informez-vous auprès de votre médecin :

- Pour avoir un plan d'action écrit au sujet de votre asthme et que vous sachiez quoi faire si vos symptômes s'aggravent.
- Pour savoir si l'immunothérapie peut vous aider.
- Pour savoir si les antihistamines et les gouttes corticostéroïdes nasales sont nécessaires.

Pour obtenir plus d'information

Communiquez avec la Société canadienne de l'asthme au 1 866 787-4050 ou consultez notre site Web au www.Asthma.ca.