



Eternuer, renifler, pleurer pendant toute l'année

Il n'y a pratiquement plus de période sans pollens, estime l'expert Georg Schäppi. La faute aux hivers doux et aux polluants atmosphériques.

Chacun peut en être victime. A tout moment. Les pollens ne connaissent ni répit ni limite d'âge. Ils irritent aussi bien le système immunitaire des enfants que celui des seniors. Développer des symptômes d'allergie à 70 ans sans en avoir jamais eu avant est un phénomène de plus en plus fréquent. Les enfants et les jeunes adultes sont aussi de plus en plus nombreux à éternuer et larmoyer sans arrêt. On estime ainsi qu'une personne sur cinq souffre du rhume des foins en Suisse. Les uns réagissent au pollen des graminées,

les autres à celui des arbres et autres arbustes. Les cas d'allergie sont devenus aussi normaux que les refroidissements ou les maux de tête, omniprésents au quotidien. Les médias diffusent des prévisions polliniques, les étiquettes des denrées alimentaires signalent la présence d'arachides et différents magasins proposent du linge de lit imperméable aux allergènes. Quand on parle d'allergie, la plupart des gens semblent savoir de quoi il s'agit. Mais il est étonnant de voir le peu de choses que les chercheurs savent sur

les allergies. Ainsi les raisons de l'évolution des allergies sont encore largement inconnues. Quelles sont les origines de ce fléau? La recherche n'a pas encore apporté de réponse définitive à cette question. Certes, les allergies ont une composante génétique: les personnes dont les parents sont allergiques présentent un risque plus élevé d'en développer une à leur tour. Mais cette prédisposition génétique ne permet pas d'expliquer l'augmentation des cas. L'allergie reste donc une énigme de la médecine moderne.



Les personnes allergiques qui vivent au bord des routes souffrent deux fois plus. Les polluants atmosphériques attaquent les voies respiratoires et se lient aux pollens pour provoquer des réactions.

365 jours par an

Georg Schäppi, directeur de aha! Centre d'Allergie Suisse, et le Dr méd. Marcus Gassner, spécialiste en médecine interne, spécialisé en allergologie et immunologie, avancent quelques explications probables sur l'augmentation constante des cas. Georg Schäppi: «Il est clair que les changements climatiques et les polluants atmosphériques jouent un rôle.» Ainsi, le réchauffement climatique contribue à prolonger la saison de floraison et de vol des pollens. Et Marcus Gassner de préciser: «Ce sont surtout les arbres et les arbustes qui fleurissent en moyenne plus tôt qu'autrefois.» Les pollens de noisetiers, d'aulnes et de bouleaux tourmentent déjà les allergiques dès le mois de janvier et les plantes qui fleurissent plus tard, comme l'armoise, prolongent la saison du rhume des foins jusqu'en automne. Avec des effets dramatiques pour les personnes concernées, constate Georg Schäppi. «Il n'y a pratiquement plus de périodes sans pollen durant lesquelles les personnes qui souffrent

du rhume des foins peuvent récupérer. Et les quantités de pollens augmentent d'année en année.»

Toujours plus d'espèces exotiques

Pour le directeur de aha!, l'augmentation de la masse des pollens est notamment due au dioxyde de carbone (CO₂). Qui est lui aussi de plus en plus présent dans l'environnement. «Ce gaz à effet de serre agit comme un engrais sur les plantes. Elles ont en effet besoin de dioxyde de carbone pour produire de la matière végétale par photosynthèse.» Comme il y a beaucoup de CO₂, les plantes poussent plus vite, les arbres et les arbustes deviennent plus grands et produisent plus de fleurs, et donc de pollens. «Comme le nombre des allergènes augmente dans l'air, les personnes concernées souffrent plus et les risques d'attraper un rhume des foins augmente chez les personnes en santé», résume Georg Schäppi. Sans oublier qu'en raison du réchauffement, les plantes indigènes disparaissent peu à peu tandis que les plantes d'autres régions se sentent de mieux en mieux chez nous. A l'exemple de l'ambroisie, originaire d'Amérique du Nord, qui pose un sérieux problème. Car ses pollens sont très allergènes. Dix pollens au mètre carré suffisent pour déclencher un rhume des foins ou même un asthme allergique. L'asthme est d'ailleurs une maladie qui peut découler d'un rhume des foins. Au niveau mondial, les experts estiment que plus de 10 % de la population est sensible à l'asthme que l'ambroisie peut provoquer. En Suisse, cette plante de la famille des composées a déjà envahi presque toutes les régions. «Grâce aux campagnes d'élimination, nous maîtrisons l'évolution de cette mauvaise herbe dans l'espace public», assure Georg Schäppi. Mais l'ambroisie est encore très répandue dans les jardins privés où elle crée d'énormes stocks de semences dans les sols et prolifère rapidement. «Nous pouvons difficilement intervenir à ce niveau», rappelle le spécialiste. Et comme la végétation continuera d'évoluer dans le futur, il est fort possible que d'autres plantes, allergènes ou non, pénètrent en Suisse et s'y installent définitivement.

Sous le feu des particules

Aujourd'hui, les chercheurs savent que les polluants atmosphériques, et plus précé-

sément les oxydes d'azote et l'ozone, influencent fortement l'évolution de l'allergie aux pollens. Les oxydes d'azote se forment lors de processus de combustion. Leurs sources principales sont donc les moteurs à combustion et les installations de combustion pour le charbon, le mazout, le gaz, le bois et les déchets. «Les oxydes d'azote agressent les muqueuses des organes respiratoires, irritent les bronches et ouvrent la voie aux maladies des voies respiratoires», explique Georg Schäppi. L'ozone, aussi, a une influence négative sur les voies respiratoires. Ce gaz irrite les muqueuses, rend le tissu plus per-



Dysfonctionnement

Le système immunitaire joue un rôle capital dans les cas d'allergie. Son travail consiste à éliminer les substances nuisibles, comme les agents pathogènes, qui viennent de l'extérieur. En revanche, il tolère l'intrusion des substances anodines. Les cellules immunitaires, les messagers et les marqueurs sont ainsi constamment occupés à différencier les bonnes des mauvaises substances et à réagir en conséquence. En cas d'allergie, les défenses de l'organisme sont perturbées. Le système immunitaire considère alors que certaines substances parfaitement anodines sont dangereuses. Les cellules immunitaires se précipitent sur les allergènes, presque toujours des protéines. Pour les spécialistes, il s'agit là de la première phase, à savoir celle de la sensibilisation. Les personnes concernées ne sentent encore aucun symptôme. Mais elle peut être suivie d'une deuxième phase durant laquelle les symptômes typiques de l'allergie se développent. Le système immunitaire passe en l'espace de quelques minutes, voire de quelques secondes, en mode défensif et déclenche une réaction inflammatoire pour combattre les intrus supposés nocifs. Les personnes allergiques ne connaissent que trop bien l'ampleur de cette réaction du corps: nez qui coule, yeux qui piquent, démangeaisons, bronches enflées et remplies de mucosités et asthme allergique.

méable aux allergènes et peut pénétrer profondément dans les poumons, jusque dans les délicates alvéoles pulmonaires. Ceci car cette molécule particulièrement réactive étant très peu hydrosoluble, les muqueuses des voies respiratoires supérieures ne peuvent pas la retenir. Et l'ozone est aussi nuisible aux végétaux. Elle abîme leur surface, ce qui oblige les plantes à produire des protéines pour soigner leurs plaies. Or ces protéines passent ensuite dans les pollens, ce qui les rend encore plus virulents pour l'homme.

Les poussières fines polluent les pollens

Les pollens deviennent aussi plus agressifs quand ils sont chargés de particules de poussières fines. «Les personnes qui souffrent du rhume des foins présentent des symptômes plus violents lorsqu'elles respirent des pollens ainsi pollués», constate Georg Schäppi. Ces particules microscopiques, que l'on retrouve par milliards dans chaque mètre cube d'air, détruisent la surface des pollens. Qui peuvent ainsi libérer leurs substances allergènes dans l'air. Lorsqu'ils sont inspirés avec des

poussières fines, les pollens peuvent pénétrer bien plus profondément dans les voies respiratoires et activer plus fortement certaines cellules immunitaires. «Des spécialistes ont découvert que ce sont surtout les particules de taille moyenne qui peuvent pénétrer dans les poumons et les alvéoles pulmonaires. Les plus petites sont généralement immédiatement expulsées à l'expiration et les plus grandes ne passent pas le cap de la cavité bucco-pharyngienne», explique notre interlocuteur. Les habitants des villes sont donc plus exposés aux effets néfastes des poussières fines que les gens qui vivent à la campagne. Une étude suisse le confirme: chez les enfants qui grandissent près de routes très fréquentées, les cas d'asthme sont plus fréquents (14 % de plus) que chez les enfants qui vivent dans des zones plus calmes.

Trop d'hygiène

Les chercheurs supposent que notre style de vie moderne pourrait aussi être à l'origine d'allergies. Une hygiène excessive, beaucoup de produits alimentaires transformés, peu de contacts avec les animaux et la nature. Ce sont justement ces fac-

teurs qui ont beaucoup changé dans les pays industrialisés entre les années 60 et 90. «Nos défenses immunitaires n'ont pas suffisamment de défis à relever. Mais comme elles doivent s'entraîner à combattre les parasites, elles s'en prennent à de faux adversaires», explique Georg Schäppi. Markus Gassner de nuancer: «Cela explique certes la situation dans nos contrées, mais pas l'évolution dans les pays en voie de développement. Là aussi, les gens sont de plus en plus nombreux à présenter des symptômes allergiques, notamment aux acariens.»

Les autres facteurs de risques pour les allergies sont le stress, la fumée du tabac et le surpoids. C'est donc une vaste palette d'éléments qui peuvent être à l'origine des dysfonctionnements du système immunitaire.

Bientôt une personne sur deux

De nombreux experts mettent en garde contre une large propagation de la maladie. Le magazine allemand «Spiegel» citait ainsi récemment la conclusion d'une étude réalisée sur mandat de l'Association

Les aides de la droguerie

— **Pollen de fleurs:** Les apithérapeutes utilisent du pollen de fleur, du miel, du miel en rayon et du pain d'abeille. Avant d'avalier le pollen, il faut le garder environ cinq minutes dans la bouche. C'est le temps nécessaire aux enzymes salivaires pour dégrader les pollens et les rendre assimilables à l'organisme.

— **Homéopathie:** Elle travaille avec des médicaments contenant une seule substance et des médicaments complexes, avec notamment *Ruscus* (illustration), *Luffa*, *Galphima glauca*, *Sabadilla* ou *Pollen ambrosia*. A prendre trois fois par jour. Mais le traitement doit absolument être précédé d'une anamnèse exhaustive réalisée par un professionnel.

— **Sels de Schüssler:** En prévention, les droguistes conseillent de prendre le «Trio Allergie». Il se compose de Calcium phosphoricum (n° 2), Calcium sulfuricum (n° 6) et Natrium sulfuricum (n° 10). A prendre trois fois par jour deux mois déjà avant la saison des pollens. Dissoudre deux comprimés de chaque sel dans de l'eau et boire le mélange.

— **Substances vitales:** Deux à trois grammes de vitamine C par jour peut neutraliser l'histamine qui déclenche l'allergie. Attention: ne pas se lancer dans des expérimentations personnelles! Ce traitement nécessite des conseils et un accompagnement professionnels car une surdose de vitamine C peut avoir de sérieux effets secondaires, comme de fortes diarrhées. Les droguistes conseillent également de rétablir l'équilibre des micronutriments dans l'organisme. Le zinc, le manganèse, le calcium et le magnésium peuvent influencer la synthèse et la libération de l'histamine.

— **Précision:** des médicaments antihistaminiques sont à disposition de ceux qui préfèrent recourir à la médecine académique. Les personnes qui souffrent d'asthme allergique et peinent à respirer devraient consulter un médecin.



allemande des médecins allergologues: «Hausse du nombre total des patients allergiques.» Mais des recherches, comme l'étude Isaac qui a permis d'interroger des enfants et des adolescents de 56 pays différents à partir de 1991 ou l'étude de l'Institut Robert Koch publiée en 2013, aboutissent à la conclusion que la vague des rhinites allergiques, des cas d'asthme et d'eczéma ne va pas continuer de progresser dans les pays industrialisés. Alors, qui croire? Georg Schäppi: «Nous partons du principe que le nombre des personnes allergiques va continuer d'augmenter ces prochaines années. En 2050, une personne sur deux pourrait être concernée.» Le directeur de aha! base son affirmation sur les plus récentes découvertes de l'épigénétique. Une discipline qui fait en quelque sorte le lien entre l'environnement et les gènes. Elle analyse quand l'expression de certains gènes est activée et quand elle est inhibée.

Agir sur les symptômes

Les prévisions du spécialiste en allergie Georg Schäppi sont bien sombres. Mais l'allergie au pollen n'est pas irréversible. Un traitement contre les allergies suivi de manière conséquente permet d'atténuer considérablement les symptômes. Et l'immunothérapie spécifique, aussi appelée hypo- ou désensibilisation, peut même les supprimer. L'immunothérapie spécifique consiste à administrer à la personne allergique de petites quantités de la substance qui la fait réagir à intervalles réguliers pendant trois à cinq ans. «Le système immunitaire doit apprendre à tolérer cette

substance inoffensive en soi», explique **Manfred Meier**, droguiste ES dans la cité argovienne de Küttigen. L'hyposensibilisation peut se faire selon des méthodes de médecine naturelle ou par un médecin. En cas d'allergie légère, la médecine complémentaire propose notamment des médicaments homéopathiques et des sprays spagyriques, à utiliser en association à des sels minéraux. L'acupuncture et l'apithérapie sont aussi des méthodes qui permettent de réduire les symptômes. «Selon mon expérience, l'intensité des symptômes diminue ainsi d'année en année», précise Manfred Meier. Comme tous les traitements ne réussissent pas aussi bien à tout le monde, il faut souvent faire plusieurs essais avant de trouver celui qui fonctionne. L'idéal est de s'adresser à un droguiste pour chercher le bon médicament. Il est important de savoir que les thérapies naturelles, comme tous les traitements, peuvent provoquer des effets secondaires. Notamment des réactions cutanées, des gonflements des tissus, des démangeaisons ou un état général d'épuisement. Mais ces manifestations sont rares, assure Manfred Meier.

Espoir de guérison par la médecine académique

En médecine académique, la désensibilisation se fait généralement sous forme d'injections. Le patient se voit ainsi administrer régulièrement un peu d'allergène sous la peau. «Il est scientifiquement prouvé que ce traitement est le plus efficace, mais il nécessite un bilan allergologique préalable», explique Marcus

Gassner, spécialisé en allergologie. La désensibilisation peut donc se faire par thérapie sous-cutanée, mais aussi par voie sublinguale. L'allergène est alors administré dans la bouche, sous forme de gouttes ou de comprimés. Cette méthode nécessite également un bilan allergologique préalable. Le mode sublingual permet d'économiser du temps puisque les personnes concernées peuvent s'administrer l'allergène elles-mêmes, tranquillement à la maison. «Mais cela nécessite plus de discipline personnelle», précise Marcus Gassner.

«Tout le monde peut profiter de la désensibilisation», assure le droguiste. Ce traitement est le plus efficace lorsqu'il est entamé dans les trois ans qui suivent l'apparition des premiers symptômes. «Plus on commence tôt, meilleures sont les chances de guérir», conclut Manfred Meier.

Texte: Vanessa Naef / trad: cs

Photos: Corinne Futterlieb, biolib.de

En savoir plus

Les experts de aha! Centre d'Allergie Suisse recommandent aux personnes allergiques de commencer une immunothérapie spécifique à la fin de la période de floraison de toutes les plantes auxquelles elles sont sensibles. Des prévisions polliniques sont disponibles sur l'application «Pollen-News» et/ou la plate-forme www.pollenetallergie.ch.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



Quand le froid & l'humidité s'en mêlent...

...seulement le meilleur de la nature!



Les gouttes SPAGYUM® renforcent durablement le système immunitaire et soutiennent l'immunité des personnes sujettes aux refroidissements, légères infections généralisées ou maladies infectieuses qui tirent en longueur. SPAGYUM® doit son effet concluant à la combinaison d'essences d'Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia et Eupatorium perfoliatum.



SPAGYROS

Remèdes naturels
fabriqués à la main

C'est un médicament - Veuillez lire attentivement la notice d'emballage!

Titulaire de l'autorisation: Spagyros SA · 3073 Gümligen

www.spagyros.ch