

# Pollens

en province de Luxembourg



# Allergie, pollens et prévention



L'allergie touche de plus en plus de personnes.

Il s'agit de la maladie chronique la plus fréquemment déclarée en Belgique et en province de Luxembourg.

L'inhalation de pollens constitue la seconde cause d'allergies respiratoires en Belgique.

La gravité des symptômes allergiques dépend du type de pollen, de sa quantité dans l'air, de la sensibilité individuelle et de la durée d'exposition.

Les manifestations les plus fréquentes sont :

- rhinite allergique saisonnière ou rhume des foins (30 % de la population) ;
- asthme ;
- conjonctivite allergique saisonnière ;
- eczéma ou urticaire.

Les personnes allergiques aux pollens présentent souvent des allergies croisées.

Celles-ci apparaissent au contact avec un allergène proche, présent notamment dans les aliments.

Les associations les plus fréquemment décrites sont :

- pollens de bouleau – pomme, poire, pêche, cerise, noix, noisette, kiwi, céleri.
- pollens de graminées – tomates, poivrons, pommes de terre, melon, kiwi, farine de blé.

Les pollens sont produits à des périodes spécifiques selon l'espèce considérée, s'étalant de janvier à septembre. Dans notre pays, les allergènes les plus importants sont émis par le bouleau et les graminées.

La présence et la quantité de pollens dans l'air dépend notamment des conditions climatiques et du cycle physiologique propre à chaque espèce végétale. Une année n'est donc pas l'autre.

La connaissance des variations de concentration des différents pollens dans l'air tout au long de l'année permet aux personnes allergiques de prévenir l'apparition des symptômes en adaptant leurs activités aux « conditions polliniques » lors des périodes à haut risque.



# Calendrier pollinique



En province de Luxembourg, un capteur est placé à Marche-en-Famenne.

Marche est en effet une région 'sentinelle' pour toute la province car les conditions climatiques y sont plus clémentes que dans la majorité du territoire de la province.

Les pollens y sont donc présents dans l'air plus tôt.

La précédente campagne de mesure a montré que la concentration en graminées est également plus importante à Marche qu'à Bruxelles et pendant une plus longue période que dans la capitale.

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
	Noisetier							
	Aulne							
		Frêne						
		Charme						
			Bouleau					
			Platane					
				Chêne				
				Hêtre				
				Marronnier*				
					Oseille			
					Graminées			
					Tilleul *			
						Châtaignier		
							Armoise	

Périodes de présence possible de pollen.

Arbre/arbuste
Plante herbacée

\* Allergie de proximité

Calendrier simplifié réalisé sur base des informations disponibles sur le site du réseau de surveillance aérobiologique belge

[www.airallergy.be](http://www.airallergy.be)



WETENSCHAPPELIJK INSTITUUT  
VOLKSGEZONDHEID  
INSTITUT SCIENTIFIQUE  
DE SANTÉ PUBLIQUE

# Conseils pratiques

Bulletin pollinique

[www.province.luxembourg.be](http://www.province.luxembourg.be)

- Consultez le **bulletin pollinique**, en particulier avant une activité dans la nature
- Suivez soigneusement les recommandations et les traitements fournis par votre médecin.
- En période à risque, évitez les efforts importants et réduisez autant que possible les activités en plein air. Il y a plus de pollens dans l'air par beau temps avec soleil et vent modéré. Par contre, après la pluie, le niveau de pollens est au plus bas.
- En cas d'allergie aux graminées, tondez régulièrement votre pelouse pour éviter la formation des épis qui émettent les pollens. Pendant la tonte et peu après la tonte, restez à l'intérieur de votre habitation. Si vous devez tondre vous-même, portez un masque couvrant le nez et la bouche et changez de tenue.
- Évitez de sécher le linge à l'extérieur en période à risque car il va piéger les pollens.
- Portez des lunettes de soleil, en particulier si vous êtes sujets aux conjonctivites. En effet, cela diminuera la quantité de pollens entrant en contact avec vos yeux.
- Les pollens s'accumulent dans les cheveux. Pour éviter qu'ils se déposent sur votre oreiller, lavez vos cheveux de préférence le soir.
- Utilisez des mouchoirs à usage unique. Rincez votre nez avec un spray d'eau physiologique, au moins une fois par jour, au soir.
- Il est important d'aérer quotidiennement son habitation. En période d'allergie, aérez tôt le matin car il y a moins de pollens dans l'air.
- En voiture, fermez les fenêtres et veillez à l'entretien du filtre du système de ventilation.
- Lorsque vous planifiez vos vacances, prenez en compte les pollens. En montagne, la période de pollinisation est plus courte mais les concentrations sont très importantes. A la mer, il y a généralement moins de pollens.



Infos  
**POLLENS**



SAMI-Lux  
**SAMI-Lux**  
Service d'Analyse des Milieux Intérieurs  
de la Province de Luxembourg

Rue de la Station, 49  
B-6900 MARLOIE  
Tel. : 084 31 05 03 - Fax : 084 31 18 38  
[samilux@province.luxembourg.be](mailto:samilux@province.luxembourg.be)