

FUTURA

Les allergies au pollen sont de plus en plus fréquentes à cause du réchauffement climatique, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Hé Melissa, est-ce que c'est vrai que les allergies au pollen sont de plus en plus fréquentes à cause du réchauffement climatique ?

C'est vrai qu'on entend de plus en plus parler des allergies au pollen, il semblerait que de plus en plus de personnes y soient confrontées. Alors en effet, les changements climatiques qui évoluent pourraient avoir une influence directe sur les périodes de floraison et donc de pollens.

Pour bien comprendre ce sujet, on va déjà parler des allergies de manière générale.

[Une auditrice curieuse :] Oui, c'est quoi exactement une allergie ?

Ce sont des réactions anormales du système immunitaire face à des substances généralement inoffensives, appelées allergènes. En gros, notre organisme est hypersensible à une substance, et il en fait tout un foin. C'est le cas de le dire. Ces allergies peuvent se manifester sous différentes formes, comme de l'eczéma, de l'asthme ou une rhinite allergique. Parmi les allergènes les plus courants, on retrouve les acariens, les poils d'animaux, certains aliments et le pollen. Les allergies peuvent apparaître à tout âge et leur sévérité varie d'un individu à l'autre. Donc désolée de vous apprendre que si aujourd'hui vous n'avez aucun problème d'allergie, rien ne garantit que demain vous n'y soyez pas confrontés ! Certaines allergies sont saisonnières, comme celles liées au pollen, alors que d'autres sont persistantes tout au long de l'année. Et on observe que depuis quelque temps, leur prévalence semble augmenter dans de nombreuses régions du monde. Alors forcément, ça questionne. Quelles sont donc les causes de cette tendance ?

Si on parle que des allergies au pollen, que l'on appelle aussi rhinites saisonnières ou « rhume des foins », elles touchent de nombreuses personnes, en particulier dans les régions tempérées où la végétation produit du pollen en grande quantité. Elles sont causées

par l'inhalation de grains de pollen émis par les arbres, les graminées et les herbacées, en fonction des saisons. Par exemple, les pollens d'arbres comme le bouleau, le cyprès ou le chêne sont particulièrement présents au printemps, tandis que ceux des graminées apparaissent en été. Les herbacées, comme l'armoise et l'ambroisie, pollinisent en fin d'été et en automne. Parmi les symptômes, on va avoir des éternuements, un écoulement nasal, des démangeaisons oculaires et parfois des difficultés respiratoires. Chez certaines personnes, l'intensité des symptômes peut altérer significativement leur qualité de vie. Ça peut perturber le sommeil, la concentration et les activités quotidiennes. Ces réactions sont déclenchées par une hypersensibilité du système immunitaire aux protéines contenues dans le pollen.

[*Une auditrice curieuse* :] Et il me semble que quand on a des allergies au pollen, on peut aussi avoir des allergies alimentaires, c'est vrai ça ?

Alors, allergie alimentaire ne rime pas forcément toujours avec allergie au pollen, on peut être allergique à un aliment sans avoir d'hypersensibilité au pollen, mais c'est vrai que ça arrive. On appelle ça l'allergie croisée. Lorsqu'une personne est sensible à un type de pollen, elle peut également réagir à certains aliments qui contiennent des protéines similaires. Par exemple, une personne allergique au bouleau, et je parle toujours du pollen, peut ressentir des picotements dans la bouche après avoir consommé des pommes, des poires ou des noisettes. Pareil pour ceux qui sont sensibles à l'armoise, ils peuvent développer des réactions après avoir consommé du céleri ou des carottes. Ces réactions sont dues à la similitude moléculaire entre les allergènes respiratoires et alimentaires. L'allergie croisée est fréquente et peut parfois surprendre ceux qui en souffrent, parce qu'elle peut apparaître soudainement alors que les aliments concernés étaient auparavant bien tolérés. Les symptômes de l'allergie croisée varient en intensité : ils peuvent se limiter à une gêne légère, comme des picotements dans la bouche, mais peuvent aussi provoquer des gonflements plus importants et, dans de rares cas, des réactions anaphylactiques qui nécessitent une intervention médicale. La plupart du temps, les personnes qui présentent ce type d'allergies peuvent quand même consommer ces légumes ou fruits lorsqu'ils sont cuits, parce que la cuisson dénature les protéines, ce qui diminue voire désactive les propriétés allergisantes. Quoi qu'il en soit, veuillez bien à demander l'avis à un allergologue pour ce genre de choses, on ne sait jamais.

[*Une auditrice curieuse* :] Mais alors au final c'est quoi qui fait augmenter les cas de personnes allergiques ?

Ces dernières années, on observe une augmentation des cas d'allergies, en particulier celles causées par le pollen. De nombreuses études suggèrent que le réchauffement climatique pourrait être l'un des facteurs qui contribuent à cette hausse. Et en effet, l'augmentation des températures entraîne une saison pollinique plus longue et plus intense. Les plantes produisent davantage de pollen et sur une période prolongée, ce qui expose les personnes allergiques à des concentrations plus élevées de cet allergène. En plus, l'élévation du taux de dioxyde de carbone favorise la croissance des plantes et stimule leur production de pollen. Du coup, le réchauffement climatique ne se contente pas d'influencer la durée des saisons polliniques, il agit également sur la quantité et la composition même du pollen. Et pas de bol, il le rend parfois plus allergisant.

Et puis on ne va pas se mentir, la pollution atmosphérique aggrave la situation. Les particules fines présentes dans l'air urbain modifient la structure du pollen, ce qui le rend plus agressif pour les voies respiratoires. Elles peuvent aussi irriter les muqueuses et rendre les personnes plus vulnérables aux allergènes. En fait, certaines substances issues de la pollution, comme les oxydes d'azote et les hydrocarbures aromatiques polycycliques, interagissent avec les grains de pollen et intensifient la réponse allergique du corps. Du coup, globalement, le réchauffement climatique et la pollution agissent de manière conjointe pour intensifier les allergies saisonnières. Les zones urbaines sont particulièrement touchées, parce que la combinaison de la pollution et de la chaleur urbaine crée un environnement propice à une exposition plus forte aux allergènes.

[*Une auditrice curieuse* :] Tu as des conseils à donner pour les personnes qui ont des allergies ?

Face à cette situation forcément, les personnes allergiques doivent adapter leur mode de vie pour minimiser les expositions. Il est conseillé d'éviter les sorties lors des pics de pollen, de bien aérer son domicile à des heures stratégiques, et de se laver après être sorti pour éliminer les particules de pollen présentes sur la peau et les cheveux. Les traitements médicaux, comme les antihistaminiques et la désensibilisation, permettent de réduire les symptômes et d'améliorer la qualité de vie des patients. Par ailleurs, des initiatives sont mises en place dans certaines villes pour mieux gérer la végétalisation urbaine et limiter l'impact des pollens allergisants.

Bref, pour récapituler, il semble bien que le réchauffement climatique joue un rôle dans l'augmentation de la fréquence et de l'intensité des allergies au pollen. En allongeant la saison pollinique et en augmentant la production de pollen, il expose davantage les populations sensibles. La lutte contre le changement climatique et la mise en place de stratégies d'adaptation pourraient ainsi contribuer à limiter l'impact de cette tendance sur la santé des populations.

Au fait, si ces épisodes vous plaisent et que vous voulez les écouter en avant première, c'est possible ! Pour ça, il vous suffit d'aller sur Apple podcast pour souscrire à un abonnement premium et entrer dans le Club Science ou Fiction. Les épisodes vous seront accessibles dès le dimanche ! Alors n'hésitez plus !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les incluons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !