

FUTURA

Allergie au pollen : ces objets connectés peuvent vous aider !

Podcast écrit et lu par Adèle Ndjaki

[Générique d'intro, une musique énergique et vitaminée.]

Des objets connectés pour mieux gérer vos allergies au pollen, c'est le décryptage de la semaine dans Vitamine Tech.

[Fin du générique.]

Le nez qui coule, les yeux qui démangent, les éternuements en rafale... C'est officiel, la saison des allergies au pollen est bien lancée ! Mais connaissez-vous toutes les solutions pour soulager ce fameux rhume des foins ? Et si je vous disais que la technologie peut là aussi vous venir en aide ? Bonjour à toutes et à tous, je suis Adèle Ndjaki et aujourd'hui dans Vitamine Tech on explore les innovations qui peuvent vous accompagner pour mieux vivre cette période pollinisée !

[Une musique électronique calme.]

Le printemps est enfin là, avec ses paysages en fleurs, ses arbres qui bourgeonnent et ce soleil qui revient doucement réchauffer l'air. Mais attention, avec l'arrivée du beau temps, c'est aussi le retour du pollen... et pour certains, ça peut signifier de nouvelles crises d'allergies, aïe ! Le pire c'est qu'on y aura peut-être tout droit un jour. En tout cas, l'OMS ne laisse pas beaucoup de doute sur le sujet, d'après une de leurs estimations, 50 % de la population mondiale pourrait être touchée, d'ici 25 ans. C'est assez impressionnant, voire assez inquiétant, quand on sait qu'au début des années 2000, les chiffres étaient bien plus bas, autour de 5 à 10 %. Mais depuis, les allergies au pollen ont explosé, surtout dans les pays développés et en développement. D'ailleurs une étude parue dans la revue Nature Communications en 2022 précise que, la quantité de pollen produite durant la saison de floraison pourrait augmenter de 40 % d'ici à 2100. Ça ne va donc pas aller en s'améliorant ! Les maladies allergiques, en particulier celles liées au pollen, sont aujourd'hui considérées comme un problème majeur de santé publique. Elles peuvent avoir des conséquences graves surtout chez les personnes les plus sensibles. La rhinite et la conjonctivite sont les symptômes les plus courants en cas d'allergie au pollen. Mais la sensation de nez bouché, les démangeaisons des yeux et de la gorge, ainsi que la toux, sont également des symptômes très présents. Des complications de type, troubles ou apnée du sommeil, sinusite et, dans les cas les plus graves, des difficultés respiratoires, voire des crises d'asthme, peuvent survenir. Alors pour aider les plus sensibles d'entre vous à travers cette période des plus difficile, voici une liste des outils qui ont été développés pour vous

soulager. Déjà, l'un de vos alliés les plus précieux se trouve à quelques centimètres de vous... dans votre téléphone. Vous n'y avez peut-être pas pensé, mais des applications mobiles ont été développées pour aider les personnes allergiques à suivre les niveaux de pollen, peu importe où elles se trouvent. En collaboration avec des centres météorologiques du monde entier et des instituts de recherche spécialisés sur le pollen, des applis comme Pollen+, Alerte Pollen ou encore Live Pollen permettent aux utilisateurs de mieux gérer leurs activités et d'éviter les périodes à haut risque. Ces services fournissent ainsi des prévisions en temps réel des niveaux de pollen, des alertes personnalisées en fonction des zones géographiques et des conseils pratiques, comme fermer les fenêtres ou éviter certaines zones. De plus, ces applications permettent un suivi des symptômes de chaque utilisateur et offrent des recommandations adaptées, avec la possibilité de suivre l'évolution de leur état. Certaines proposent également des rapports sur la qualité de l'air et des forums d'échanges entre utilisateurs. Un autre gadget super intéressant : les capteurs de pollen portables. Ces capteurs, intégrés dans des montres ou des bracelets, mesurent la concentration de pollen en temps réel. Ils sont capables de détecter plusieurs types de pollen, que ce soit des arbres, des herbes ou des fleurs. Les données sont envoyées directement à une application ou affichées sur l'appareil. L'utilisateur reçoit des alertes pour l'avertir des niveaux de pollen et peut même obtenir des conseils pour limiter son exposition. Bien qu'il n'existe pas encore de montres dédiées 100% au pollen, des modèles comme le Fitbit Charge 5 ou les montres Garmin Venu 2 et Fenix 7 peuvent se synchroniser avec des applications comme Pollen Forecast ou AccuWeather pour suivre la qualité de l'air et les niveaux de pollen. Et puis pour terminer notre sélection nous pouvons aussi parler des purificateurs d'air intelligents. C'est un peu comme un gardien de l'air dans les maisons. Leur rôle ? Filtrer la poussière, le pollen, la fumée et tous les autres polluants. Ce qui est top avec certains modèles, c'est qu'ils sont équipés de capteurs qui mesurent la qualité de l'air et ajustent automatiquement leur fonctionnement. Par exemple, si le pollen se fait plus présent, l'appareil va accélérer pour mieux le filtrer. Et le meilleur, c'est qu'il est possible de les contrôler à distance grâce à une application. Ce qui vous permet de les programmer pour qu'ils fassent leur travail, même quand vous n'êtes pas là. Niveau innovation, Asus lance même de nouveaux écrans purificateurs d'air censés traiter la poussière et les éléments allergènes comme les acariens et le pollen. Pratique !

[Virgule sonore, une cassette que l'on accélère puis rembobine.]

[Une musique de hip-hop expérimental calme.]

Ces technologies représentent une avancée majeure dans la gestion des allergies. Elles offrent une surveillance personnalisée et en temps réel de l'environnement. Ces objets connectés contribuent ainsi à améliorer la qualité de vie des personnes allergiques. Cependant, il est essentiel de compléter ces innovations par des gestes simples, notamment pendant les pics de pollution. Par exemple, il est recommandé de se rincer les cheveux le soir, d'éviter de se frotter les yeux, de ne pas faire de sport en extérieur, d'aérer son logement tôt le matin ou tard le soir, et de limiter les facteurs aggravants tels que le tabac, le chlore des piscines ou les désodorisants. Mais en cas de symptômes persistants ou graves, il est important de consulter rapidement votre médecin pour un diagnostic et un traitement adaptés. Il est aussi crucial de comprendre que le pollen varie beaucoup selon les plantes, les arbres, les herbes et les fleurs. Par exemple, au printemps, ce sont souvent les pollens des arbres comme le bouleau, le chêne ou le platane qui déclenchent des allergies. En été, c'est plutôt le pollen des graminées, comme la fléole des prés ou le ray-grass. Et à la fin de

l'été et en automne, des herbes comme l'ambroisie peuvent aussi causer des symptômes. Enfin, pour ceux qui ne se sentiraient pas concernés, sachez que les allergies au pollen n'apparaissent pas seulement pendant l'enfance ou l'adolescence. Il est possible de développer cette allergie à tout âge, notamment à cause de changements dans le système immunitaire. En résumé, restez vigilant pendant les prochains mois, voire les prochaines années !

[Virgule sonore, un grésillement électronique.]

C'est tout pour cet épisode de Vitamine Tech. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, abonnez-vous dès à présent à ce podcast, et si vous le pouvez, laissez-nous une note et un commentaire. Cette semaine, je vous recommande le dernier épisode de Futura Santé dans lequel Melissa Lepoureau vous parle d'une prouesse technologique qui pourrait bien révolutionner la vie des patients cardiaques. Pour le reste, je vous remercie pour votre fidélité à Vitamine Tech, je vous souhaite tout le meilleur, et, comme d'habitude, une excellente journée ou une très bonne soirée et rester branché !

[Un glitch électronique ferme l'épisode.]