

# FUTURA

## Allergies : les cas augmentent en France, comment se protéger ?

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

Rhinites, crises d'asthme, conjonctivites... Si ces mots vous sont familiers, vous faites sans doute partie des 10 millions de Français et de Françaises qui souffrent d'allergies saisonnières, également rassemblées sous l'appellation de rhume des foins, malgré leurs origines variées. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, ces dernières auraient doublé au cours des vingt dernières années en France. Quelles sont les causes de cette augmentation ? Comment savoir si on est allergique ? Quels sont les bons gestes à adopter en cas d'allergies ?

Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen, et cette semaine, dans Futura Santé, on récolte les dernières informations au sujet des allergies saisonnières.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]*

Selon les scientifiques travaillant sur les allergies respiratoires, les principaux suspects de leur augmentation croissante sont le changement climatique et la pollution atmosphérique. Concernant le premier, l'augmentation des températures a en effet tendance à prolonger la durée de la pollinisation. Ajoutez également à cela le fait que la concentration en dioxyde de carbone dans l'atmosphère augmente significativement la quantité de pollen produite par les végétaux. Et qui dit pollen dit [bruit d'éternuement]. Si jusqu'à présent, vous n'aviez pas été dérangé·e par ce désagrément saisonnier, ne vous considérez pas encore tiré·e d'affaire. Car plus nous sommes exposé·e·s à ces grains volatils, plus notre système immunitaire est susceptible de réagir de manière visible pour s'en protéger. Cela peut passer par une accentuation des sécrétions de mucus (entendez : le nez qui coule et les yeux qui pleurent) mais aussi par l'augmentation du taux d'interleukines dans votre sang – des messagers immunitaires impliqués dans la réponse inflammatoire.

Du côté, cette fois, de la pollution atmosphérique, toutes les substances irritantes pour nos voies respiratoires, comme la poussière, les poils d'animaux de compagnie, la fumée de tabac, les microplastiques ou encore les particules fines, etc. participent du phénomène en mettant nos cellules immunitaires à rude épreuve. Au-delà de ces facteurs aggravants, dont les politiques publiques doivent prendre la mesure, un pollen en particulier inquiète les chercheurs et les chercheuses : le pollen d'ambrosie. Selon la récente étude baptisée POLY POLLEN menée par des scientifiques français, il serait responsable de l'allergie qui survient le plus tardivement, et deviendrait de plus en plus présent et allergisant. Le nombre d'allergies à ce pollen pourrait passer de 3 % à 15 % en 2050, selon certaines modélisations, soulignant à quel point les allergies respiratoires sont un enjeu de santé publique majeur.

Si vous présentez des symptômes comme des crises d'éternuements, le nez qui gratte, les yeux qui démangent ou larmoient et une respiration sifflante ou une toux, vous êtes peut-être allergique à une forme de pollen. Pour poser le diagnostic, consultez votre médecin traitant afin qu'il vous oriente vers un ou une allergologue. Celui-ci pourra vous faire passer des tests cutanés et des mesures du souffle pour savoir si vos symptômes sont bien dus à une allergie. Afin de limiter votre exposition et vos symptômes, des gestes simples peuvent être appliqués : rincez vos cheveux le soir, aérez votre domicile au moins 10 minutes par jour, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil, et évitez les substances irritantes pour les voies respiratoires. Évitez également les activités en extérieur, hormis l'activité physique qui peut être bénéfique dans ces circonstances, de faire sécher votre linge dehors ou d'ouvrir les vitres si vous vous déplacez en voiture. Pour vous informer régulièrement sur la pollinisation près de chez vous, une carte du réseau national de la surveillance aérobiologique est régulièrement mise à jour sur le site [pollens.fr](http://pollens.fr). Enfin, pour les allergologues qui nous écoutent, un récent consensus international a été publié dans la revue *Allergy and Rhinology* et fait le point sur les dernières recommandations concernant le traitement des patients souffrant d'allergies.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé, rédigé par Julien Hernandez. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Innovation, dans lequel Thibault Caudron vous emmène à la rencontre de Coureur du Dimanche, une startup proposant des vêtements sportifs 100 % français et éco-responsables. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura Santé.