



## ALERTE AUX POLLENS DE GRAMINÉES

Le risque allergique déjà au maximum en Bourgogne-Franche-Comté

*Les conditions météorologiques de ces derniers jours ont favorisé la pollinisation des graminées et la dissémination de leurs grains de pollen dans l'atmosphère. Alors qu'une alerte aux pollens couvre déjà l'ensemble de la région BFC, les allergiques en font malheureusement les frais : rhinite, conjonctivite, toux, asthme... des symptômes qui peuvent très vite s'avérer invalidants !*

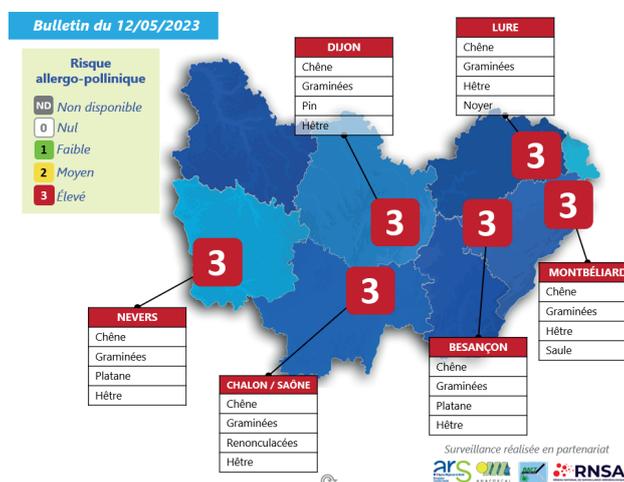
### Les pollens de graminées déjà très présents en région

Les conditions météorologiques actuelles sont favorables à la pollinisation des graminées, espèce fortement allergisante. En conséquence, il est attendu pour cette semaine un risque allergo-pollinique maximal (indice de 3 dit «très élevé») pour l'ensemble de la Bourgogne-Franche-Comté. D'après les observations du RNSA ([www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)), les pollens de graminées montent en puissance sur tout le territoire.

Cette situation devrait perdurer dans les prochains jours, seules les averses pouvant apporter un peu de répit aux personnes allergiques, en plaquant les pollens au sol.

### Les graminées, des plantes omniprésentes

La famille des graminées regroupe près de 10 000 espèces différentes. Ce sont des plantes généralement caractérisées par une tige légère et très résistante renflée de nœuds réguliers, d'où poussent de longues et fines feuilles lancéolées, formant une gaine autour de la tige. On trouve ces plantes dans les prairies, jardins, pelouses, au bord des routes, champs cultivés...



### Les précédentes alertes

Les alertes aux pollens de graminées se suivent mais ne se ressemblent pas toujours. Dans notre région, sur les 3 dernières années, ces alertes ont duré :

- en 2022 : 7 semaines à partir du 16 mai
- en 2021 : 4 semaines à partir du 4 juin
- en 2020 : 5 semaines à partir du 22 mai



Rendez-vous sur le site [www.atmo-bfc.org](http://www.atmo-bfc.org) pour s'inscrire au bulletin d'information sur le risque lié aux pollens diffusé gratuitement chaque vendredi

#### CONTACT

Elise DARLAY

Tél. : 03 81 31 28 62

[medias@atmo-bfc.org](mailto:medias@atmo-bfc.org)

Atmo Bourgogne-Franche-Comté

37 rue Battant 25000 BESANÇON

Tél. : 03 81 25 06 60

[www.atmo-bfc.org](http://www.atmo-bfc.org)



## Les graminées, des plantes particulièrement allergisantes

L'allergie est un dérèglement du système immunitaire qui correspond à une perte de la tolérance vis-à-vis de substances a priori inoffensives : les allergènes. En pénétrant dans les voies respiratoires des individus allergiques, les pollens provoquent une réaction immunitaire. Les symptômes les plus répandus sont rhinite, éternuements, écoulement souvent abondant et obstruction nasale, conjonctivite, toux, respiration sifflante, asthme, fatigue, maux de tête, manifestations cutanées...

Les pollens de graminées ont un potentiel allergisant parmi les plus forts : quelques grains dans l'air suffisent pour déclencher une réaction allergique chez les sujets sensibles. D'après le Centre d'Allergie Suisse, 70% des allergiques aux pollens seraient sensibles aux pollens de graminées.



© Pixabay

### Comment se protéger des pollens de graminées ?

Il est recommandé aux personnes allergiques de suivre leurs traitements (et de ne pas les stopper).

Pour limiter les risques d'exposition :

- J'aère mon logement tôt le matin ou en soirée, je ferme les fenêtres le reste de la journée
- J'évite de mettre à sécher le linge dehors
- J'évite les promenades à l'extérieur par temps sec et ensoleillé, surtout entre 9h et 18h
- Allergique aux graminées, je ne tonds pas le gazon moi-même, je ne reste pas à proximité durant la tonte
- Je change de vêtements en rentrant chez moi
- En voiture, je roule vitres fermées notamment en campagne
- Je porte des lunettes de soleil afin de protéger

mes yeux du contact des pollens

- Je porte un masque afin de protéger mes muqueuses respiratoires du contact avec les pollens
- Je porte un chapeau pour éviter que trop de pollens se collent dans mes cheveux
- Je rince mes cheveux avant de me coucher, pour éviter le transfert des pollens accumulés en journée sur l'oreiller
- Je privilégie les mouchoirs à usage unique
- Je lave mon nez matin et soir avec un sérum physiologique ou un spray d'eau de mer pour éliminer au fur et à mesure les pollens qui s'accumulent dans les muqueuses nasales.

En cas de symptômes allergiques, il convient de consulter un médecin ou un allergologue.

#### CONTACT

Elise DARLAY

Tél. : 03 81 31 28 62

medias@atmo-bfc.org

Atmo Bourgogne-Franche-Comté

37 rue Battant 25000 BESANÇON

Tél. : 03 81 25 06 60

[www.atmo-bfc.org](http://www.atmo-bfc.org)