

## Le «POPOLLQUA 85»

Pollens, pollution, qualité de l'air  
Informations et alertes pour mieux respirer.

### Alerte aux pollens !

Mots-clés :

*Editorial.* La saison des pollens est repartie. Désormais il faut savoir observer et reconnaître les arbres pollinisateurs, reconnaître les symptômes, lire les conseils, prévenir, traiter. Les allergies respiratoires les plus sévères arrivent, début lent et explosion à prévoir dans un mois. Nous nous pencherons aussi sur l'interprétation pratique des index de pollution.

Aulne

Frêne

Noisetier

Bouleau.

Allergies  
alimentaires

Météo

Air Pays de  
Loire

Flow®

### POLLENS

Entre le 3 et le 9 février 2020 le capteur de pollens Burckhardt situé à 11 m de hauteur sur le toit du Laboratoire Départemental aux Oudairies a dénombré une majorité de grains de pollen d'aulne, avec un index semainier de 575 grains/m<sup>3</sup> sur un total de 1041, avec un pic le 6 à 171 grains/m<sup>3</sup>. Suivent les pollens de frêne : 206/m<sup>3</sup>, de noisetier 147/m<sup>3</sup>, de cyprès : 73/m<sup>3</sup>. La pluie rabat les pollens et réduit beaucoup les taux observés les jours de pluie. Les concentrations sont en très forte hausse et concernent des espèces particulièrement pathogènes. L'aulne est de la famille du bouleau, possède la molécule allergénique bet V1 et il est souvent le premier à donner des allergies. Une allergie alimentaire, dite « allergie croisée », peut apparaître plus tard, d'intensité variable qui va de symptômes modestes : picotement buccal, irritation de la gorge,

## Airpur85 Bulletin N° 28, 15 février 2020.

œdème des lèvres, jusqu'à la grande réaction anaphylactique. Elle survient dans 55% des cas d'allergie aux bétulacées pour les fruits crus de la famille des rosacées (pomme poires, brugnons, cerise, abricot prune, kiwi mais aussi amande et noisette). Comme le pollen de noisetier celui d'aulne peut entraîner un effet de *priming* (mordançage) qui rendra l'allergène bet V1 du bouleau encore plus nocif le moment venu. Nous reverrons la toxicité des bétulacées tout au long de la saison. Le frêne est une oléacée, son pollen **a un très fort pouvoir allergisant** puisque 15 à 30 % des personnes consultant pour allergie pendant la saison pollinique y sont sensibles. On remarque pour le frêne une forte proportion d'asthmes (70%). Il existe des poly sensibilisations notamment avec les bétulacées. Il y a deux saisons pour ce pollen : celui des arbres (à chatons, mais il n'a pas de chatons) et celui des graminées. Il fleurit en principe plus tard mais il est en avance cette année ce qui promet un été radieux comme le dit un proverbe danois : « Frêne avant chêne : été radieux, chêne avant frêne : été pluvieux. ». À noter que le troène, le forsythia, le jasmin, le lilas sont de la même famille. Au 15 février le pollinarium-sentinelle de La Roche-sur-Yon ne mentionne que l'émission de pollen de noisetier. Il est possible que le vent ait transporté les pollens d'aulne et de frêne de la région nantaise jusqu'à nous. À ce propos une étude est en cours pour étudier la dynamique régionale des transports de pollens par le vent. Nous avons confié par l'intermédiaire du RNSA les données issues de notre capteur sur les trois dernières années à un ingénieur d'AIR Pays de la Loire.

Le frêne est sous nos climats un arbre qui peut être majestueux. Yggdrasil, l'arbre cosmique qui charpente les neuf mondes des Germains est un frêne. Il a supplanté l'if comme *axis mundi* quand le climat s'est réchauffé à l'âge du bronze final. Voir à la fin de POPOLLQUA quelques aspects morphologiques de cet arbre.

A noter dans un tout autre domaine que selon le Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire le nombre de cas de grippe est en croissance. Allergies et

# Airpur85 Bulletin N° 28, 15 février 2020.

grippe potentialisent leurs effets délétères. Les fragilités majorent les risques.

AGIR

- **OBSERVER : repérer, nommer, les arbres susceptibles d'être allergisants pour soi et pour les autres.** (Lire POPOLLQUA jusqu'au bout pour les images...). C'est un exercice passionnant d'écologie appliquée pour adultes et enfants, tout à fait dans le vent.
- **RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ALLERGIE :**
  - rougeur de la conjonctive, picotement des yeux, larmolement
  - nez qui pique, qui coule,
  - gorge irritée, voix couverte
  - toux sèche nocturne
  - déclenchement d'une crise d'asthme
  - exacerbation d'une BPCO (= la bronchite chronique qui s'aggrave brusquement).
- **ÉVITER LES ALLERGIES**
  - Porter des lunettes pour diminuer le contact des yeux avec l'allergène.
  - Laver ses cheveux avant d'aller dormir.
  - Utiliser des mouchoirs en papier.
  - Garder les fenêtres de la voiture fermées lors de vos déplacements.
  - Consulter le site internet du RNSA : [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr) ou [www.meteo-centre.fr](http://www.meteo-centre.fr) afin de vous tenir au courant de l'évolution de la saison pollinique et/ou pour les allergies alimentaires : <https://www.migrosimpuls.ch/fr>
  - se méfier de la pollution générale surtout pendant les inversions thermiques : temps calme, froid ensoleillé, plafond nuageux qui s'abaisse d'un coup.

---

AIRPUR 85 Membre du Réseau National de Surveillance Aérobiologique(RNSA) et d'AIR Pays de la Loire. Siège social 135 rue du Moulin Rouge 85000 La Roche sur Yon. Courrier : 30, La Berthelière, 85170 Dompierre sur Yon. Adresse mail : [airpur.vendee@orange.fr](mailto:airpur.vendee@orange.fr)  
Rédaction : [Dr J. Berruchon](mailto:Dr.J.Berruchon).

# Airpur85 Bulletin N° 28, 15 février 2020.

- PRÉVENIR

- se procurer les médicaments préventifs et les prendre dès le début des symptômes car « plus çà dure, plus çà durera ». (La désensibilisation doit avoir été renforcée depuis trois mois)

*Il est impératif de faire un bilan allergologique si ces troubles durent plus de quatre jours par semaine pendant plus de quatre semaines.*

---

## QUALITE DE L'AIR

---

AIR Pays de la Loire, qui dispose de deux capteurs en Vendée. Ils sont situés l'un en ville, impasse Delacroix à la Roche sur Yon, et l'autre à la campagne : à La Tardière, près de Faymoreau.



Figure 1 Les index de pollution entre le 1<sup>er</sup> et le 15 février 2020 en Vendée. Un seul pic à 6/10 correspondant à des PM<sub>10</sub>

# Airpur85 Bulletin N° 28, 15 février 2020.

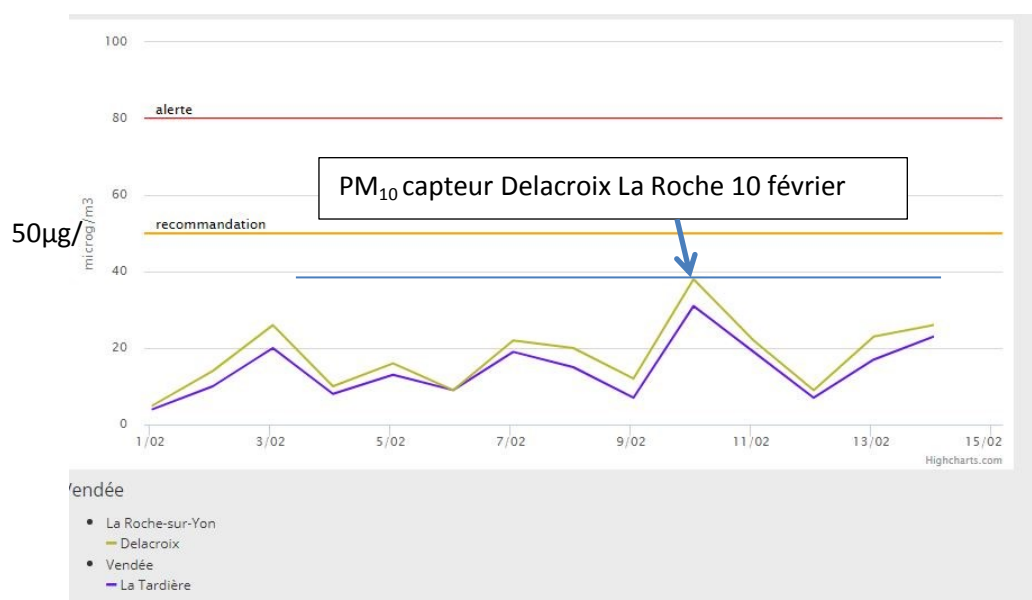


Figure 2 La pollution en Vendée du 1<sup>er</sup> au 15 février : le pic à près de 40 µg/m<sup>3</sup> /h/24h de PM<sub>10</sub>.

On n'a pas été très loin le 10 février du seuil de recommandation de 50 µg/m<sup>3</sup>/h/24h. Au-dessus est mise en jeu la santé des groupes de personnes fragiles (asthmatiques et bronchiteux chroniques par exemple). Des informations doivent être données, des mesures prises comme par exemple limiter la vitesse des automobiles. CE SEUIL EST CALCULÉ EN PRENANT EN COMPTE LES MOYENNES HORAIRES DE 0 à 24h d'où son écriture en µg/h/24h. Au-delà de 80 µg/h/24h le **seuil d'alerte** est déclenché : c'est celui où la santé de l'ensemble de la population et l'environnement sont menacés. Pour NO<sub>2</sub> la persistance du trouble plus de 48 h fait passer de la recommandation à l'alerte. L'index synthétique de 6 ci-dessus correspondait à une pollution par les particules fines de moins de 10 microns. C'est ce polluant qui a entraîné la cotation élevée. Cependant, des taux bien plus élevés de PM<sub>10</sub> sont observés très couramment pendant quelques dizaines de minutes dans les maisons lorsque l'on fait la cuisine avec une poêle ou un gril. C'est sur la durée que s'exercent la toxicité et la cancérogénicité des PM ainsi que les effets de perturbation hormonale. Le cumul des expositions au cours de la vie : l'exposome, est ce qui compte. Ce n'est pas le cas pour les oxydes d'azote et l'ozone qui ont une toxicité immédiate. Il faut donc savoir ce que recouvrent les index synthétiques qui concernent des polluants différents. *Les responsables de santé, les patients fragiles, leur entourage ont tout intérêt à se familiariser avec les index produit par AIR Pays de la Loire (www.airpl.org), à les interpréter pour pouvoir agir à bon escient.* Il existe des appareils individuels de mesure qui sont loin d'être parfaits mais qui apprennent à gérer d'éventuelles pollutions : le FLOW® par exemple sur lequel nous livrerons dans un prochain bulletin nos premières impressions.

# Airpur85 Bulletin N° 28, 15 février 2020.

**La bonne lecture de la semaine :** les sites [airpl.com](http://airpl.com) et [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr) , les seuils de recommandation et d'alerte sur le site d'AIRPARIF pour bien commencer la saison.

**Les patients asthmatiques, BPCO, insuffisants respiratoires, ayant une susceptibilité plus grande sont concernés au premier chef par ce bulletin. Si votre entourage comporte de tels patients transmettez immédiatement les alertes et les informations. Vous pouvez vous abonner pour eux par mail à [airpur.vendee@orange.fr](mailto:airpur.vendee@orange.fr)**

Ce bulletin est complété par un résumé appelé AIRPUR, accessible à tous. Nos résultats figurent aussi sur les sites des associations : ADEV [www.adev-asso.fr](http://www.adev-asso.fr) et Terres & Rivières : [www.terres-rivieres.org](http://www.terres-rivieres.org) .Voir également pour compléments : [www.rnsa.org](http://www.rnsa.org) , [www.airpl.org](http://www.airpl.org), pour les résultats du pollinarium de La Roche, [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr), [www.larochesuryonagglomeration](http://www.larochesuryonagglomeration)

Si vous désirez adhérer à notre association, ou simplement des renseignements complémentaires, maillez à : [airpur.vendee@orange.fr](mailto:airpur.vendee@orange.fr) , Cotisation annuelle de 15 € à transmettre à l'adresse courrier en bas de page.



## **Frêne élevé. (*Fraxinus excelsior*).**

Cette oléacée n'a pas de chatons. Les fleurs productrices du pollen sont les points rouges (un pistil et deux étamines) groupées en panicule (les petits bouquets de fleurs). Le pollen est emmené par le vent. Noter la forme des feuilles et des samares (les fruits).

Extrait de C.A. LINDMAN : *Bilder und Nordens Flora*.

---

AIRPUR 85 Membre du Réseau National de Surveillance Aérobiologique(RNSA) et d'AIR Pays de la Loire. Siège social 135 rue du Moulin Rouge 85000 La Roche sur Yon. Courrier : 30, La Berthelière, 85170 Dompierre sur Yon. Adresse mail : [airpur.vendee@orange.fr](mailto:airpur.vendee@orange.fr)  
Rédaction : Dr J. Berruchon.