

Que s'est-il passé le week-end dernier ? Nous avons vu autour de nous, brutalement, plus d'allergies, plus de crises d'asthmes – souvent graves. Et, durant 2 jours, les urgences des hôpitaux ont été débordées de patients avec des signes asthmatiques majeurs. L'explication est simple (enfin, pas tout à fait) : nous étions en plein pic de pollen de graminées, et les orages ont conduit à une explosion de ces pollens, puis à leur absorption par nos poumons. On n'avait quasiment jamais connu un phénomène d'une telle ampleur, en Île-de-France.

Immédiatement, l'ARS a cherché à comprendre la situation, puis diffusé dans le week-end de premiers conseils de prévention, pour avertir les personnes les plus sensibles. Et nous avons demandé à tout le monde, dans chaque quartier, de partager cette alerte, et ces conseils. C'est notre rôle, d'être aux côtés des habitants, de la façon la plus réactive possible.

Aujourd'hui, en l'absence d'orage, la situation semble revenue à un niveau habituel en matière d'asthme grave. Mais nous ne sommes pas à l'abri d'une nouvelle alerte. Par ailleurs, d'autres pollutions risquent d'arriver dans les jours qui viennent, par exemple à l'ozone, qui fragilisent d'autres personnes.

Alors, il faut bien sûr rester vigilants. Mais pour cela il faut s'informer et surtout partager l'information.

Des sites existent, qui donnent en temps direct la situation pour la pollution chimique, ou pour les pollens : encore faut-il les connaître. Les mesures de prévention permettent de diminuer l'impact de ces pollutions : encore faut-il les partager.

Rédigé un peu dans l'urgence, pour tenir compte de cette expérience, ce numéro de SantéEnsemble est là pour ça : vous permettre de vous informer, donc, et vous donner les moyens de partager, toujours.

Luc Ginot

Directeur de la Santé publique

## LE THÈME DE LA SEMAINE

### ● Pollution atmosphérique et allergies liées à la qualité de l'air, de quoi parle-t-on ? ●

► Entre samedi 10 et dimanche 11 juin, les services d'urgence d'Île-de-France ont **pris en charge plus d'un millier de personnes pour des crises d'asthme et des symptômes d'allergie ou d'insuffisance respiratoire.**

Cette situation **inattendue et massive** s'explique par **plusieurs phénomènes météorologiques** (*chaleur, fort taux d'humidité et orages avec bourrasques, pluies violentes*) et un **pic d'émissions de pollens de graminées**, à fort **potentiel allergénique**, phénomènes auxquels on peut ajouter une **qualité de l'air moyenne**, avec notamment une **concentration en ozone relativement élevée** en raison de l'**ensoleillement**, mais sans pour autant atteindre les seuils de pic de pollution.

En **période orageuse**, les **pollens de graminées diffusés dans l'air peuvent** sous certaines conditions - *pluies importantes, charges électriques dans l'atmosphère, rafales de vent* - **se désintégrer en de plus petites particules allergéniques** qui, remises en circulation dans l'air, **pénètrent plus profondément dans les poumons, exacerbant les effets de l'allergie et provoquant des crises d'asthme chez les personnes sensibles** très rapidement (*quelques heures après l'épisode orageux*).

Ce type d'évènement est **relativement rare**.

La répétition de ce phénomène au cours des prochains jours est **peu probable**.



Les **prévisions météorologiques** pour l'Île-de-France sont stables avec un **fort ensoleillement associé à un vent faible jusqu'à la fin du week-end**.

Néanmoins, les conditions sont favorables à une **augmentation progressive de la concentration de l'ozone dans l'air ambiant** pour les prochains jours, ce qui peut **conduire à exacerber les symptômes associés aux allergies** aux graminées, dont les **pollens resteront encore élevés dans l'air**.

**Il est donc recommandé aux personnes sujettes aux allergies aux pollens de s'informer régulièrement sur le risque pollinique et la qualité de l'air extérieur et de s'assurer qu'elles disposent de leur traitement à leur domicile et au cours de leurs déplacements.**

Retrouvez pour ce faire le **site de l'observatoire de la qualité de l'air et de la pollution chimique** en Île-de-France : [Accueil Airparif | Airparif](#)

Retrouvez **plus d'information sur le risque pollinique et les plantes allergisantes** sur le site du **Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA)** : <https://www.pollens.fr/>

Les **recommandations sanitaires de l'ARS-IDF** :

- [Pollution atmosphérique et recommandations sanitaires | Agence régionale de santé Ile-de-France \(sante.fr\)](#)
- [Pollens et allergies : s'informer, se protéger, surveiller | Agence régionale de santé Ile-de-France \(sante.fr\)](#)



## Ils racontent

### « Personnes allergiques et asthmatiques : quelques précautions efficaces »

*Luc Réfabert – allergo-pédiatre et ancien vice-président de l'Association Asthme et Allergie*

« Pour les personnes allergiques et lors de la période pollinique, soit en ce moment, il est important tout d'abord **d'éviter les activités extérieures** qui peuvent **exposer aux pollens** comme **les activités sportives** au dehors, ou encore **l'entretien d'un jardin**.

Il est également conseillé de **garder les vitres fermées** lors de déplacement en voiture et **d'éviter de faire sécher son linge à l'extérieur** car le pollen se dépose sur le linge humide.

Chez soi, il est judicieux de **se rincer les cheveux le soir** car le pollen s'y dépose, de **favoriser l'ouverture des fenêtres** avant le lever et après le coucher du soleil et **d'éviter l'exposition** aux autres **substances irritantes ou allergisantes** comme *le tabac, les produits d'entretien, les parfums d'intérieur* ou encore *l'encens*.

Il faut savoir que la pollution **aggrave également les symptômes d'allergie** (*les fumeurs allergiques le savent bien*).»



### La pollution atmosphérique et son impact sur la santé

L'exposition à la pollution de l'air **favorise le développement de pathologies chroniques graves**, et en particulier des **pathologies respiratoires cardiovasculaires, et des cancers**.

L'**Observatoire régional de santé** documente régulièrement l'**impact sur la santé liée à la pollution de l'air**. [Son dernier rapport](#), en partenariat avec **Airparif**, révèle **l'évolution et les bénéfices attendus d'une amélioration de la qualité de l'air** sur la région.

On constate qu'en 2019, **près d'un décès sur 10 en Île-de-France** est attribué en partie ou en totalité à la **pollution de l'air** mais **qu'entre 2010 et 2019, le nombre annuel de décès** attribuables à l'**exposition prolongée aux particules fines** a **baissé de 40 %**.

La **communication** sur les impacts de la pollution atmosphérique **peut être anxiogène et source de résignation**, il paraît donc important de **préciser que la situation ne se dégrade pas**, au contraire, et que **les actions de lutte**



contre la pollution de l'air sont des mesures de santé publique particulièrement efficaces, qui doivent donc perdurer.

Pour une prise en main rapide et facile de l'information sur la qualité de l'air, le site [Recosanté](https://recosante.beta.gouv.fr/) délivre ce qu'il faut savoir sur le pollen, l'indice UV, la vigilance météo, et localisé selon son lieu de résidence : <https://recosante.beta.gouv.fr/>



## ZOOM SUR

### Changement climatique et plantes allergisantes

► L'allergie et notamment les **pollinoses**, concernent actuellement **un quart de la population** et les **pollens en sont responsables à 50%**.

Le **changement climatique** est susceptible **d'aggraver les expositions aux pollens**.

Selon le [diagnostic de l'ORS](#) (*Observatoire régional de santé*) sur la santé des franciliens, **la hausse des températures due au changement climatique conduit à un allongement de la saison pollinique** avec également un déplacement de l'aire d'extension de certaines espèces et une **augmentation de 50 à plus de 200% de la production de pollens** de chaque fleur, liée à la hausse du CO2 atmosphérique pour certaines plantes telles que **la fléole des prés ou l'ambroisie**.

La **fleur d'ambroisie à feuilles d'armoise** fait l'objet de préoccupations importantes. Cette plante, **qualifiée d'espèce nuisible** par le code de la santé publique, contient un **fort potentiel allergisant**.

Elle est aujourd'hui en **pleine expansion** et on la retrouve récemment sur **35 communes d'Île-de-France**.

Il peut être intéressant de **savoir la reconnaître**, de **la signaler** pour une meilleure prévention des personnes vulnérables aux allergies.

Retrouvez le site Signalement Ambroisie ici : [signalement-ambroisie.atlasante.fr](https://signalement-ambroisie.atlasante.fr)



Et Fredon Île-de-France qui organise **des séances d'observation et des chantiers d'arrachages d'ambroisie** dans **plusieurs communes franciliennes**.

Pour **plus d'information** et afin de **participer aux actions prévues**, contacter cette adresse mail :

[accueil@fredonidf.com](mailto:accueil@fredonidf.com)

## VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Retrouvez [tous les numéros de #Santé Ensemble ici !](#)
- Retrouvez [l'application Pollin'Air](#) un outil qui fait appel à l'expertise citoyenne pour signaler les stades de développement des végétaux dont les pollens sont allergisants !
- Retrouvez aussi [le site de l'association pollinariums sentinelles de France \(APSF\)](#) !
- Retrouvez le [dernier rapport de l'Observatoire régional de santé](#) sur la pollution atmosphérique !

© Agence régionale de santé Île-de-France



Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)