

# Réseau de mesure du Pollen



◀ **Graminées :**  
Famille de plantes caractéristiques des prairies aux fleurs peu apparentes et groupées en épi. Pollen allergène le plus important en Suisse.

## Allergies au pollen

Les pollens sont responsables de la très grande majorité des allergies par inhalation : c'est la pollinose ou "rhume des foins". Un Suisse sur 8 souffre de pollinose. Dans les villes, la proportion de personnes touchées atteint 20%. Les allergies deviennent de plus en plus fréquentes. Les symptômes saisonniers caractéristiques des pollinoses se manifestent sur les yeux (conjonctivite), le nez (rhinite), les poumons (asthme), la peau (urticaire). S'ils ne sont pas traités, ils deviennent plus sévères avec les années et une extension de la sensibilité à d'autres allergènes est à redouter.

Trois façons d'éviter les manifestations d'une allergie au pollen

- éviter au maximum le contact avec le pollen (conseils au verso)
- traitement symptomatique : soulagement pendant la saison
- désensibilisation : habituer le corps à tolérer le contact avec le pollen.

Bien que plus de soixante types de pollens se succèdent au cours de l'année dans l'air de notre pays, certains d'entre eux provoquent la majorité des pollinoses : D'autres agents provoquent parfois



## période de floraison

Noisetier, Aune	janvier, février, mars
Bouleau, Frêne	mars, avril, mai
Graminées	avril, mai, juin, juillet, août
Armoises	juillet, août, septembre

des allergies par inhalation : spores de champignons, acariens, animaux. Si la pollution de l'air est un facteur aggravant des pollinoses, les pollens ne sont pas "une pollution de plus" ! Ce sont les agents de la fécondation des plantes : sans eux, plus de fruits ni de graines.

## MétéoSuisse informe en détail

Les données polliniques journalières sont collectées, interprétées et mises à disposition sous diverses formes pour les médecins et le public. Les allergologues utilisent les calendriers polliniques et les profils du rythme journalier pour le diagnostic et la thérapie des pollinoses. Ils sont également importants pour la prévention. Ils permettent par exemple de planifier ses activités, de choisir le moment et la destination de ses vacances, de cibler la prise de médicaments.

- bulletin pollinique sur répondeur téléphonique 0900 552 145 (Frs 1.- / min.)
- prévisions polliniques par SMS, ex: envoyer POL CODE-POSTAL au 162 (-.40/SMS)
- bulletins spécialisés pour radios, journaux, pharmacies
- rapport annuel "Pollens aériens en Suisse" Frs 28.-

## Internet

- MétéoSuisse (voir "Météo", puis Santé) [www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)
- données et prévisions polliniques actuelles [www.pollenetallergie.ch](http://www.pollenetallergie.ch)
- informations pour toute l'Europe [www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org).





### Le réseau national de mesures du pollen

Le réseau national de mesures du pollen comprend 14 stations de mesures réparties dans toute la Suisse, afin de tenir compte des différents climats et altitudes, ainsi que des principales concentrations de population de notre pays.

Dans chaque station, un capteur de pollen : les particules en suspension dans l'air (pollens, spores de cham-

pignons, poussières...) sont aspirées à un débit correspondant à une respiration humaine (10 litres/min.), et projetées sur une bande transparente où elles se collent. Cette bande transparente, dont la rotation est entraînée par une horloge, est renouvelée chaque semaine et analysée au microscope. Les différents types de pollens sont distingués par la morphologie de leur paroi.

### Conseils pour personnes allergiques

#### A l'intérieur, pas de pollen :

- lavez-vous les cheveux le soir
- ne séchez pas le linge en plein air
- utilisez un aspirateur muni d'un filtre à pollens
- aérez votre appartement seulement lors de pluies prolongées
- les habits portés à l'extérieur restent hors de la chambre à coucher
- en voiture, fermez les fenêtres
- voiture munie d'un filtre à pollen

#### A l'extérieur, les bons choix :

- portez des lunettes de soleil
- passez vos vacances à la mer ou à la montagne
- renseignez-vous avant un voyage
- utilisez des mouchoirs à un seul usage
- lisez ou écoutez le bulletin pollinique
- évitez les plantes sources de pollen
- évitez les efforts en plein air (vélo, course)
- choisissez bien le but de vos promenades
- interdiction de tondre la pelouse

Calendrier pollinique de la Suisse



08/2008 © MeteoSwiss

MeteoSchweiz  
Krähbühlstrasse 58  
CH-8044 Zürich

MeteoSchweiz  
Flugwetterzentrale  
CH-8058 Zürich-Flughafen

MeteoSvizzera  
Via ai Monti 146  
CH-6605 Locarno Monti

MétéoSuisse  
7bis, av. de la Paix  
CH-1211 Genève 2

MétéoSuisse  
Chemin de l'Aérologie  
CH-1530 Payerne

T +41 44 256 91 11  
www.meteoschweiz.ch

T +41 43 816 20 10  
www.meteoswiss.ch

T +41 91 756 23 11  
www.meteosvizzera.ch

T +41 22 716 28 28  
www.meteosuisse.ch

T +41 26 662 62 11  
www.meteosuisse.ch