



- La famille des **graminées**, aussi appelée poacées, compte pas moins de 12 000 espèces différentes. Leurs feuilles à nervures parallèles sont étroites et leurs inflorescences forment des épis ou des panicules typiques. Ces espèces sont dites soit céréalières (avoine, blé, maïs, orge...) soit fourragères (dactyle, fléole, flouve odorante, ivraie, pâturin...). Elles poussent partout dans les jardins, les espaces verts, les prairies, les cultures ou encore le long des bords de route et des voies de chemin de fer.

- La période de **pollinisation** s'étend de mi-avril à mi-septembre. Elle correspond à la véritable saison du rhume des foins. Notons que l'on dénombre généralement les plus grandes concentrations de pollen de graminées dans l'air au cours du mois de juin.

- L'**allergie** au pollen de graminées occupe la première place parmi les sensibilisations aux pollens. En début de saison, quelques grains peuvent suffire pour déjà déclencher chez certaines personnes des symptômes allergiques. Lorsque la concentration de l'air en pollen de graminées atteint 50 grains par mètre cube, 90 % des personnes sensibilisées aux graminées présentent des symptômes cliniques.

- Il existe une **allergie croisée** entre les différentes espèces de graminées en raison des similitudes présentées par leurs allergènes. L'allergie au pollen de graminées peut également être **associée à une allergie alimentaire** à l'arachide, aux aliments à base de céréales et à la tomate.

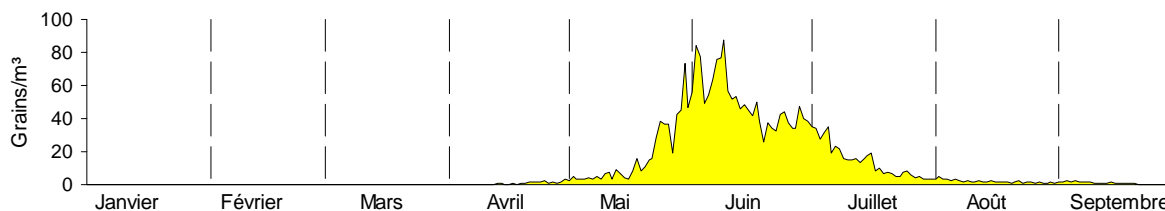


Avec le soutien financier de



### Période d'exposition au pollen de graminées

Chaque année, la saison se présente différemment. On observe des variations au niveau de la date du début de la saison, de sa durée, du nombre total de grains dénombrés et de l'intensité des pics. Toutefois, entre la mi-avril et la mi-septembre, l'air contient généralement du pollen de graminées.



### Quelques conseils pratiques :

- Suivez les recommandations et les traitements prescrits par votre médecin.
- Evitez les efforts et activités en plein air (sport, efforts physiques).
- Evitez de tondre les pelouses ou de rester à proximité lorsque l'on tond les pelouses.
- Evitez de faire sécher votre linge à l'extérieur.
- Portez des lunettes pour diminuer le contact des yeux avec l'allergène.
- Lavez vos cheveux avant d'aller dormir.
- Utilisez des mouchoirs en papier.
- Gardez les fenêtres de la voiture fermées lors de vos déplacements.
- Consultez le site internet [www.airallergy.be](http://www.airallergy.be) afin de vous tenir au courant de l'évolution de la saison pollinique.



Avec le soutien financier de

