

La saison pollinique du bouleau (*Betula sp.*)



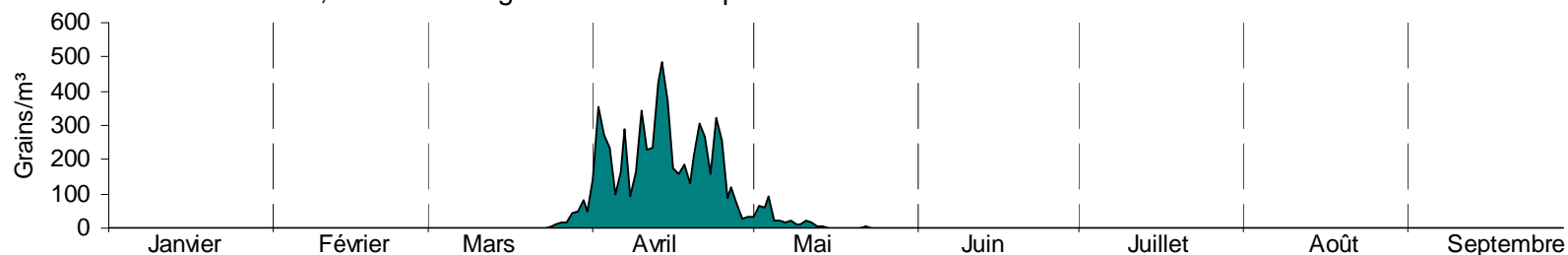
- Le bouleau est caractérisé par son tronc blanc et noir et ses feuilles losangiques. Il est originaire d'Europe et d'Amérique du nord et peut atteindre 25 mètres de haut.
- La période de **pollinisation** débute généralement autour de la **fin mars**. En Belgique, le bouleau produit environ un tiers de l'ensemble des grains de pollen d'arbres présents dans l'air.
- **L'allergie** au pollen de bouleau occupe dans notre pays la première place parmi les sensibilisations aux pollens d'arbres. Lorsque la concentration de l'air en pollen de bouleau atteint 80 grains par mètre cube, 90 % des personnes sensibilisées présentent des symptômes cliniques.
- Il existe une **allergie croisée** entre les pollens des espèces de la famille des *bétulacées* en raison des similitudes présentées par leurs allergènes. Effectivement, certaines personnes fortement sensibilisées au pollen de bouleau peuvent présenter des problèmes d'allergies lorsque le nombre de grains de pollen d'aulne et/ou de noisetier est élevé dans l'air. Pour ces personnes, la période à risque est plus longue puisqu' elle débute avant la pollinisation du bouleau.
- L'allergie au pollen de bouleau est également souvent **associée à une allergie alimentaire** à certains fruits crus tels que pommes, noisettes, amandes, kiwis, cerises, abricots et pêches.

Avec le soutien financier de



Période d'exposition au pollen de bouleau

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-mars et la mi-mai, l'air contient généralement du pollen de bouleau.



Quelques conseils pratiques :

- Suivez les recommandations et les traitements prescrits par votre médecin.
- Evitez les efforts et activités en plein air (sport, efforts physiques).
- Portez des lunettes pour diminuer le contact des yeux avec l'allergène.
- Lavez vos cheveux avant d'aller dormir.
- Utilisez des mouchoirs en papier.
- Evitez de faire sécher votre linge à l'extérieur.
- Gardez les fenêtres de la voiture fermées lors de vos déplacements.
- Les séjours en bord de mer sont souvent bénéfiques aux personnes qui souffrent d'une allergie au pollen de bouleau.
- Consultez le site internet www.airallergy.be afin de vous tenir au courant de l'évolution de la saison pollinique.

