

Les allergies liées aux espèces végétales

Qu'est-ce que les allergies liées aux espèces végétales ?

L'allergie correspond à une réaction anormale de l'organisme face à des substances extérieures comme le **pollen**. L'allergène, grain de taille microscopique transporté par le vent, rentre par les voies respiratoires. **Tous les pollens ne sont pas allergisants et tous les individus ne réagissent pas de façon identique** (hérédité, durée et intensité de l'exposition...). La réaction allergique peut se déclencher à n'importe quel âge.

L'allergie se manifeste par un « **rhume des foins** » et touche la muqueuse nasale (éternuements, démangeaisons, nez qui coule, nez bouché), la gorge (irritation et toux) et les yeux (larmoiements, démangeaisons).



Baccharis

Quelles espèces sont les plus allergisantes ?

Les espèces les plus courantes à fort potentiel allergisant sont :

- **des arbres** : Cyprès, Bouleaux, Platanes, Oliviers, Mimosas...
- **des graminées** et autres plantes herbacées (Armoises, Baldingère...),
- **des espèces exotiques envahissantes** : Ambroisie à feuilles d'Armoise, Baccharis...

D'autres réactions sont également observées par contact avec certaines espèces (eczéma, urticaire, brûlure...) dont notamment la Berce du Caucase, les Ambroisies...

Comment s'en protéger ?

- s'informer sur les pics de pollens,
- éviter de sortir ou d'ouvrir les fenêtres aux heures les plus chaudes,
- prendre si besoin des antihistaminiques (consulter un pharmacien ou un médecin),
- se protéger le visage (voies respiratoires) et éviter de se frotter les yeux,
- éviter la piscine (agression des muqueuses par le chlore) ou le jardinage (tonte,...),
- en rentrant, laver ses vêtements, se doucher et se laver les cheveux pour éliminer les pollens,
- consulter un médecin en cas d'aggravation des symptômes.

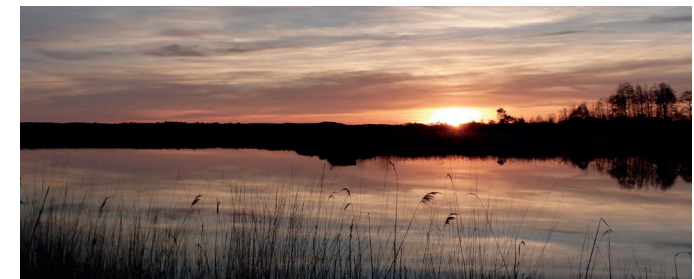
Dans les espaces accueillants du public comme chez les particuliers, l'**aménagement des espaces verts** extérieurs doit être réfléchi :

- **diversifier les essences** en choisissant une végétation ornementale adaptée avec des espèces locales et de préférence non allergisantes,
- **remplacer** si possible les espèces végétales les plus allergisantes par des espèces non allergisantes,
- à défaut, **entretenir régulièrement** les espèces allergisantes afin d'empêcher l'apparition des fleurs et ainsi la production de pollens.



#ASSEMBLER #INNOVER #PRESERVER

LES RISQUES SANITAIRES LIÉS AUX MILIEUX NATURELS



Se balader dans les chemins ou profiter de son jardin est une expérience à vivre sans modération. Cependant, pour que cela demeure agréable, il est nécessaire de connaître quelques éléments pratiques pour évoluer dans ces espaces naturels vivants en limitant les risques de pathologies véhiculés par les animaux ou les végétaux.

Une conférence s'est tenue à ce sujet à Saint-Laurent-Médoc le 7 décembre 2017. Elle a été organisée par le Pays Médoc, dans le cadre du projet de Parc naturel régional (Pnr) et du Contrat Local de Santé (CLS), en partenariat et avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine. Ce document regroupe les principales informations à connaître évoquées lors de cette matinée. Il ne se veut pas exhaustif et est destiné à être diffusé à un large public.

Retrouvez toutes les infos sur le site internet du Pnr Médoc : www.pnr-medoc.fr



Pnr Médoc 2020

Les tiques et la maladie de Lyme

Qu'est-ce que la maladie de Lyme ?

La maladie de Lyme est provoquée par une bactérie (*Borrelia*) transportée par une tique du Genre *Ixodes*, petit acarien visible à l'œil nu. Pour passer du stade larvaire à l'état adulte, la tique a besoin de **repas sanguins**. Elle est essentiellement présente dans les forêts, les bois, les prairies, les hautes herbes et les jardins, **même en ville**. Elle est active toute l'année ($T^{\circ} > 4-5^{\circ}C$) mais le risque de piqûre est plus important d'**avril à novembre** (période de croissance). Leur durée de vie peut aller jusqu'à 3 ans.

Toutes les tiques ne sont pas infectées et la maladie de Lyme n'est pas contagieuse d'une personne à une autre. Le diagnostic de la maladie reste difficile (piqûre passée inaperçue, symptômes associés à d'autres maladies...). En l'absence de détection précoce et de traitement, la maladie de Lyme peut provoquer des atteintes graves des nerfs, des articulations, du cœur et de la peau.



Futura Sciences

Comment s'en protéger ?

Pour l'instant, il n'existe pas de vaccin contre la maladie de Lyme, la **prévention individuelle** est donc essentielle.

Avant de partir dans la nature :

- prendre avec soi un tire-tique (disponible en pharmacie),
- penser également à protéger son chien (répulsif).

Pendant la balade :

- éviter de marcher dans les herbes hautes en restant au centre des chemins,
- ne pas s'asseoir ou s'allonger directement au sol,
- ne pas marcher dans les chemins empruntés par les animaux où les tiques ont l'habitude de se mettre,
- vérifier l'absence de tique sur soi.

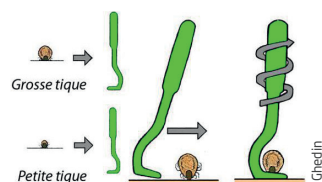
En revenant :

- une piqûre de tique étant indolore, il convient de vérifier soigneusement l'absence de tique sur l'ensemble du corps notamment les aisselles, plis du coude, cuir chevelu, nombril... et dans ses vêtements,
- prendre une douche pour compléter la vérification et laver ses vêtements,
- renouveler l'inspection le lendemain, la tique sera plus visible après ingestion de sang,
- inspecter de même son animal de compagnie.

Que faire en cas de piqûre ?

1- **Retirer rapidement** la tique de préférence avec un **tire-tique** adapté à sa taille que l'on glisse autour de la tique puis que l'on tourne lentement comme un tournevis,

- s'assurer d'avoir bien retiré la **tête**,
- n'utiliser surtout **pas de produits** (éther, alcool...),
- **éviter de comprimer** la tique (avec une pince à épiler par exemple) au risque de la faire régurgiter et de transmettre les bactéries à son hôte,
- pour finir, **désinfecter** la plaie.



Chetidin



2- **Surveiller** la zone de piqûre pendant plusieurs semaines.

3- En cas d'apparition d'une **plaque rouge** centrée sur le point de piqûre et qui s'étend en cercle dans le mois qui suit (**érythème migrant**) et de symptômes tels que fatigue, fièvre, maux de tête, courbatures, malaise, **consulter dans les plus brefs délais votre médecin**.

Les moustiques

Quels sont les risques liés aux moustiques ?

Le moustique est un insecte qui dépend de l'eau pour sa reproduction car les larves sont **aquatiques**. Elles y restent le temps de leur métamorphose puis émergent sous forme adulte. Les zones de ponte sont **très variées** tels que points d'eau temporaires, permanents, naturels, créés par l'homme, doux ou encore peu salés. Ce sont uniquement les femelles qui piquent car elles ont besoin de **sang** pour pondre.

Il existe plus d'une soixantaine d'espèces de moustiques en France, dont certaines sont porteuses d'agents pathogènes. Certaines espèces sont vectrices de virus, de bactéries ou de parasites spécifiques. **En Gironde, il y en a 12 susceptibles de transmettre des maladies qui sont surveillées par l'Établissement Interdépartemental de Démoustication du littoral Atlantique** (EID Atlantique) dans le cadre d'un arrêté préfectoral annuel.



Comment s'en protéger ?

L'un des moyens de lutte contre les moustiques reste, en général, la **prévention** et la **protection individuelles** :

- éliminer les points d'eau stagnants (vider les soucoupes de pots de fleurs, recouvrir les réserves d'eau, nettoyer les gouttières et les siphons, abriter de la pluie les récipients...),
- installer des moustiquaires aux fenêtres si besoin.

Pourquoi lutter contre le Moustique tigre ?

Une espèce est particulièrement suivie, le Moustique tigre (*Aedes albopictus*). En effet, il peut être vecteur du **Chikungunya** et de 25 autres maladies dont le virus de la **Dengue**. Le virus Chikungunya provoque des atteintes articulaires (poignets, doigts, chevilles, pieds voire genoux ou hanches), la plupart du temps invalidantes, accompagnées de maux de tête, de fièvre, de douleurs musculaires notamment, allant jusqu'à des formes neurologiques graves (méningo-encéphalites...).

Ce moustique se contente de petits réservoirs d'eau pour se reproduire (coupelle de plantes, gouttière...), d'où sa facilité à investir les **zones urbaines**. Originaire d'Asie du Sud-Est, il est arrivé en France en 2004. Il se reconnaît à sa petite taille, à ses rayures blanches bien visibles surtout sur les pattes arrières qui sont souvent relevées, à ses ailes noires sans taches et à sa ligne blanche sur le dos.

Il est également possible de **signaler la présence** du Moustique tigre afin de participer à sa prise en compte et de suivre son évolution sur le territoire : via l'application **i Moustique®** sur smartphone (sur Android et IOS), en remplissant un formulaire en ligne sur le site de l'EID ou en envoyant des spécimens capturés à l'EID.



Moustique Tigre Info

