

Comment se battre contre le pollen



En Suisse, 2 millions de personnes souffrent de troubles physiques pendant la saison pollinique. FOTOLIA.COM - SANDOR JACKAL

ALLERGIE La saison du rhume des foins est là. Conseils et astuces pour prévenir et guérir les maux du quotidien.

LUDIVINE CAPORAL
ludivine.caporal@lacote.ch

Si l'arrivée du printemps ravit ceux qui se languissaient de la – trop longue – saison hivernale, il y en a pour qui la hausse des températures rime avec tracas et maladie: les allergiques au pollen. Certains se battent depuis des années et ont dû parfois passer par plusieurs

traitements différents avant de trouver celui qui leur convenait. Petit tour d'horizon sur les solutions qui existent.

COMMENT ÉVITER LE POLLEN?

La lutte contre l'allergie passe pas trois étapes fondamentales: la prévention, le traitement et la guérison. Afin d'éviter au maximum l'exposition et ainsi se protéger contre le pollen, quelques règles doivent être respectées. Au cours de la journée, le nombre de pollens suspendus dans l'air augmente car l'atmosphère s'assèche.

Il convient donc d'éviter de faire trop d'activités dehors l'après-midi et le soir. Porter des lunettes de soleil, changer ses habits et se laver la tête tous les jours, ne pas sécher son linge dehors... Bref, il existe beaucoup

de contraintes pour prévenir correctement l'allergie.

Pour se traiter, tout le monde connaît les fameux antihistaminiques, médicaments antiallergiques qui prennent le plus souvent la forme de comprimés. Mais pour certains, ça ne suffit pas, ou plus, à calmer la maladie. Comment expliquer ce phénomène? Pour Roland Oppliger, allergologue à Nyon, la réponse est simple. «La maladie évolue. Jusqu'à 25 ans, généralement, l'intensité monte pour se stabiliser jusqu'à l'âge de 50 ans. Ensuite, elle diminue. Ça ne peut pas être vérifié pour tout le monde, mais c'est une moyenne. Puisque la maladie augmente en intensité, certaines personnes ont parfois l'impression que leur traitement ne fait plus effet alors que ce n'est pas vrai». Pour lui, les antihistaminiques restent malgré tout la solu-

tion numéro 1. Mais de véritables alternatives, moins connues mais peut-être tout aussi efficaces, existent.

QUELS REMÈDES NATURELS?

Toujours davantage de personnes n'ont plus envie d'avoir affaire aux médicaments dits «chimiques» et se tournent vers des solutions plus naturelles. Avec des effets antihistaminiques analogues aux médicaments, la feuille de pétasite est une véritable alternative naturelle. Cette plante, qui ressemble à de la rubarbe, est présente dans nos marécages. En pharmacie, les extraits naturels de la feuille de pétasite se vendent sous forme de comprimés à avaler trois fois par jour. «Pour l'avoir testé moi-même, ça fonctionne», assure l'allergologue.

Pour ceux qui ne veulent plus se priver du beau temps, des chercheurs de l'université D'Aarhus, au Danemark, ont confectionné un filtre nasal qui limite les symptômes liés aux allergies. Pas plus gros qu'une lentille de contact, le «Rhinix» s'insère dans les deux narines et donne l'impression de porter un petit piercing en plastique. Une fois qu'il est placé, il bloque immédiatement l'inhalation de pollen tout en permettant de continuer à respirer par le nez. En plus de réduire les démangeaisons, les éternuements et les écoulements nasaux, il limiterait également les irritations de la gorge.

Sinon, une bonne petite tisane peut aussi faire l'affaire pour les jours où l'allergie est moins importante. Mais pas n'importe laquelle! Réputée pour ses biens faits anti-inflammatoires, la tisane de plantain sert à soulager les voies respiratoires. «De plus en plus de naturopathes et de thérapeutes la recommandent aux patients allergiques au pollen», assure Roberto Leverone, droguiste à Nyon.

L'HOMÉOPATHIE COMME SOLUTION?

«Effet placebo», «Psychosomatique», «Trop cher»... l'homéopathie n'a pas toujours bonne réputation. Nombreuses sont les études qui démontrent son inefficacité pour guérir les maladies. Pour autant, beaucoup soignent leur rhume des foins de cette manière.

A Nyon, la droguerie de la gare dispose d'une solution qui fonctionne avec le même principe que celui de la désensibilisation. Le but est d'induire une tolérance dans le corps du patient. «C'est un mélange qui contient tous les pollens de Suisse (noisetier, bouleau, dactyle, paturin, armoise, plantain, seigle...) Le traitement, qui est préventif, doit commencer impérativement avant la saison du pollen, en janvier par exemple. C'est un peu soigner le mal par le mal», explique Roberto Leverone.

Un traitement homéopathique 100% naturel. Mais est-ce que ça marche vraiment? Oui, à en croire le droguiste. «L'homéopathie, ça fonctionne. Ça fait 31 ans qu'on est là et les clients continuent d'acheter ce type de produits. Et ce n'est pas pour rien que lorsqu'un joueur de foot se blesse pendant un match, on lui apporte des granules d'arnica!»

GUÉRIR, EST-CE POSSIBLE?

Pour guérir du rhume des foins, une seule solution: la désensibilisation. Mais le chemin jusqu'à la liberté est long. Trois ans de traitement sont nécessaires. Généralement, on administre au patient des injections de pollens sous-cutanées, comme un vaccin. Au fur et à mesure que les doses augmentent, le corps n'est plus censé répondre à l'allergie.

Une cure de désensibilisation coûte entre 2000 et 3000 francs, remboursés par la LAMal. A noter cependant que la durée de cette guérison n'est pas éternelle: en moyenne, elle dure huit ans, mais peut varier en fonction du patient.

FAUT-IL ORGANISER L'ALERTE?

Développée récemment par la Haute école spécialisée bernoise et l'Hôpital universitaire de Zurich, l'application «Ally Science» s'adresse à tous les suisses allergiques au pollen. Le but: améliorer les systèmes d'alerte. Sur leurs smartphones, les utilisateurs pourront tenir leur propre «journal de bord des allergies» et consulter les prévisions polliniques. Ils pourront également partager leurs symptômes en temps réel avec les autres utilisateurs selon les régions.

Une manière de partager leurs expériences et de se tenir plus informés sur leur environnement pour pouvoir davantage prévoir. Les données récoltées par l'application serviront ensuite à la réalisation d'une étude. ●

Julien Doré a misé sur Freddy Persson, musicien de rue venu de Morges

CONCERT Pour l'étape lausannoise de sa tournée acoustique, la star française a choisi un musicien de la région morgienne. Le jeune homme raconte son set.

Hier, Freddy Persson jouait ses chansons, accompagné de sa guitare, à la gare de Vevey. Cet auteur-compositeur interprète qui a grandi à Saint-Saphorin-sur-Morges peinait à se remettre de sa soirée de mercredi, pleine d'émotions.

Sur le coup de 20h30, il a fait son entrée au côté de la star Julien Doré sur la scène du Théâtre de Beaulieu. Et c'est lui qui a eu l'honneur d'ouvrir la soirée devant quelque 1800 spectateurs.

Au fil de ses trois «compos personnelles», le jeune homme de 23 ans a su embarquer le pu-



Après être passé le Paléo Festival de Nyon l'été dernier, Julien Doré s'est livré mercredi seul et en acoustique à Beaulieu, à Lausanne.

blic, pourtant surtout acquis d'avance à la cause de l'auteur de «Sublime & Silence». «Il y a eu du répondant. Les spectateurs ont donné le rythme avec les mains, ils m'ont suivi quand je les ai invités à chanter», s'enthousiasme Freddy Persson.

2000 postulants pour une trentaine de dates

Cet instant de rêve, le chanteur de rue l'a provoqué en déposant sa candidature, il y a plusieurs mois déjà. «Pour sa tournée acoustique, Julien Doré invite à chaque date un chanteur du cru. J'ai vu

l'annonce. J'ai tenté ma chance en transmettant un dossier avec lettre de motivation et extraits audio et vidéo», se souvient celui que l'état civil connaît comme Freddy Sissener. En tout, ils et elles ont été plus de 2000 à faire de même pour la trentaine de concerts de sa tournée «Vous & Moi».

La réponse lui est parvenue il y a une dizaine de jours seulement. Le trac, quant à lui, a fait son apparition dans la journée d'hier. «J'étais super-tendu jusqu'à ce que j'arrive au Théâtre de Beaulieu et que je puisse rencontrer Julien Doré et son équipe.» Une entrevue en fin d'après-midi, un bref sound-check et Freddy Persson a attendu son tour, dans une relative sérénité.

De la rue à la scène du Théâtre de Beaulieu

«J'ai eu la chance d'échanger quelques minutes avec Julien,

«C'était pour moi la plus grosse audience de ma vie.»



FREDDY PERSSON
JEUNE AUTEUR
COMPOSITEUR
INTERPRÈTE CHOISI
PAR JULIEN DORÉ
POUR SA PREMIÈRE
PARTIE À LAUSANNE.

davantage sur la manière de me présenter que d'échanger des tuyaux sur le métier», raconte celui qui compte bien faire sa vie dans et par la musique.

Présenté par Julien Doré en personne, vêtu tout de noir et affublé d'une longue chevelure

comme la vedette de la soirée, l'artiste qui connaît plus la rue que la scène est resté naturel. «On a déjà un point commun, c'est les cheveux longs», a relevé le tombeur de ces dames en présentant son petit protégé d'un soir.

En acoustique lui aussi, il a donné une jolie couleur à cette soirée basée sur la proximité et sur l'écoute, plus que sur la lumière et la puissance. «C'était pour moi la plus grosse audience de ma vie», confie celui qui projette d'enregistrer prochainement un morceau sous la houlette d'un producteur parisien.

A la fin du concert, on aurait pu imaginer que Freddy Persson aille fêter ce plus grand concert de sa vie. Mais non, la décompression était trop forte. «J'étais tellement crevé que je suis simplement allé me coucher», confesse le jeune homme. ● DIDIER SANDOZ