

RÉSUMÉ DE L'ÉTUDE 2.4.2

Adaptation des Québécois et Québécoises aux allergies au pollen :

VOLET INDIVIDUEL

Les allergies au pollen sont-elles fréquentes?

En 2014-2015, environ 1 adulte sur 5 (21 %) a déclaré présenter des symptômes d'allergie au pollen.

La saison des allergies au pollen débute dès la fonte de la neige au Québec, soit en avril ou en mai. À cette période, prédomine le pollen des arbres et des arbustes. Il cède sa place, de mai à juillet, au pollen des graminées comme le foin et le gazon. De la fin juillet jusqu'aux premiers gels vers octobre, c'est le tour du pollen des mauvaises herbes, notamment celui de l'herbe à poux.

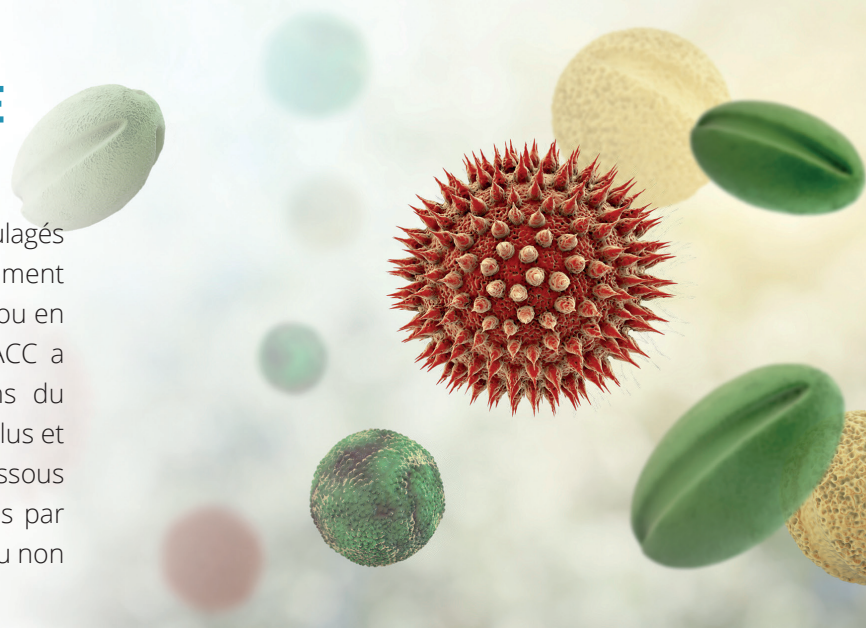
Quel est le lien avec les changements climatiques?

Les changements climatiques laissent présager des étés plus chauds dans toutes les régions du Québec. De fait, de plus grandes chaleurs estivales faciliteraient la propagation de certaines plantes comme l'herbe à poux dans des régions où leur présence est encore négligeable. D'éventuels printemps plus hâtifs et des premiers gels plus tardifs allongeraient pour leur part la période de pollinisation et la durée des symptômes. La pollution atmosphérique a aussi un effet sur les allergies au pollen, car elle stimule la croissance des plantes ainsi que la production de pollens et accélère la dégradation de la structure de ceux-ci, entraînant la libération des allergènes qu'ils renferment.

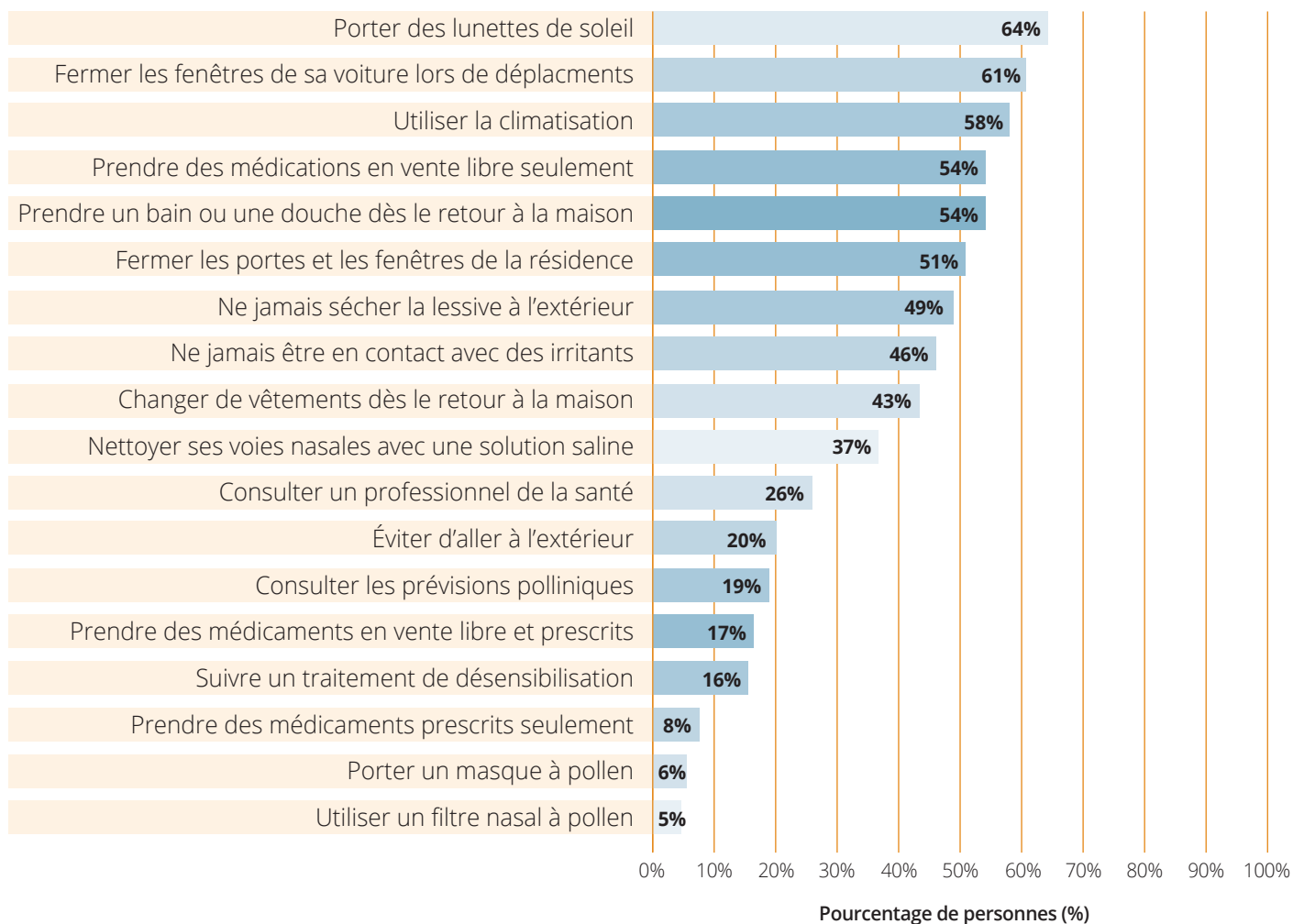


QUE FAIRE POUR DIMINUER SES SYMPTÔMES D'ALLERGIE AU POLLEN ?

Les symptômes d'allergie au pollen peuvent être soulagés de plusieurs façons, notamment en suivant un traitement de désensibilisation, en prenant des médicaments ou en limitant son exposition au pollen. En 2019, l'OQACC a mené une enquête dans l'ensemble des régions du Québec auprès de 1 659 personnes de 18 ans ou plus et ayant déclaré avoir des allergies au pollen. Ci-dessous sont présentées les comportements recommandés par les experts, selon s'ils sont fréquemment adoptés ou non par les personnes ayant des allergies au pollen.



POURCENTAGE DE PERSONNES ALLERGIQUES AU POLLEN AYANT ADOPTÉ DES COMPORTEMENTS PRÉVENTIFS

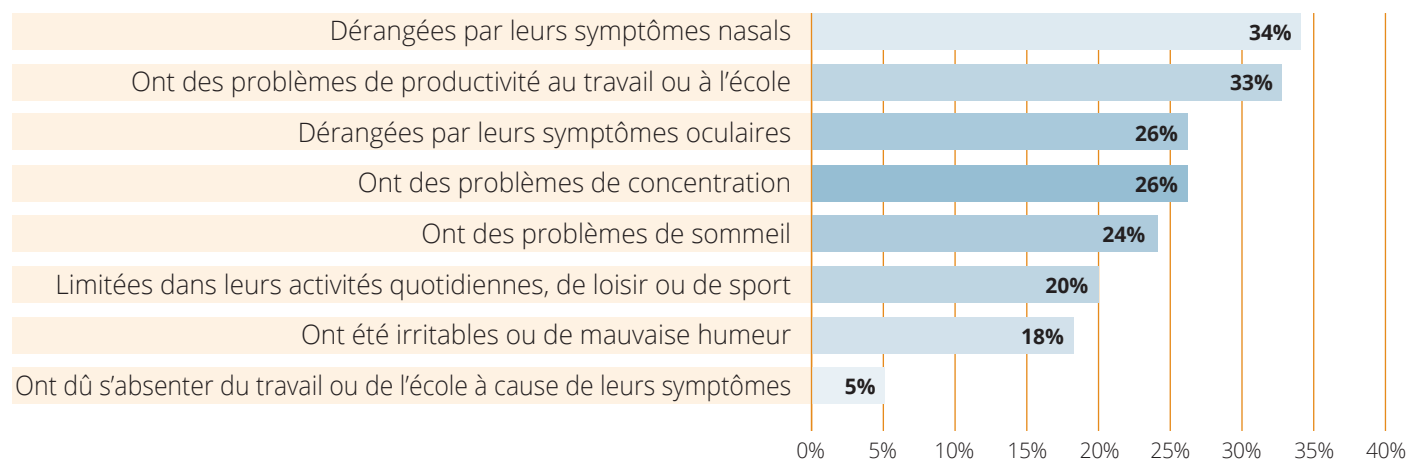


LES ALLERGIES PEUVENT-ELLES AVOIR DES IMPACTS SUR LA QUALITÉ DE VIE?

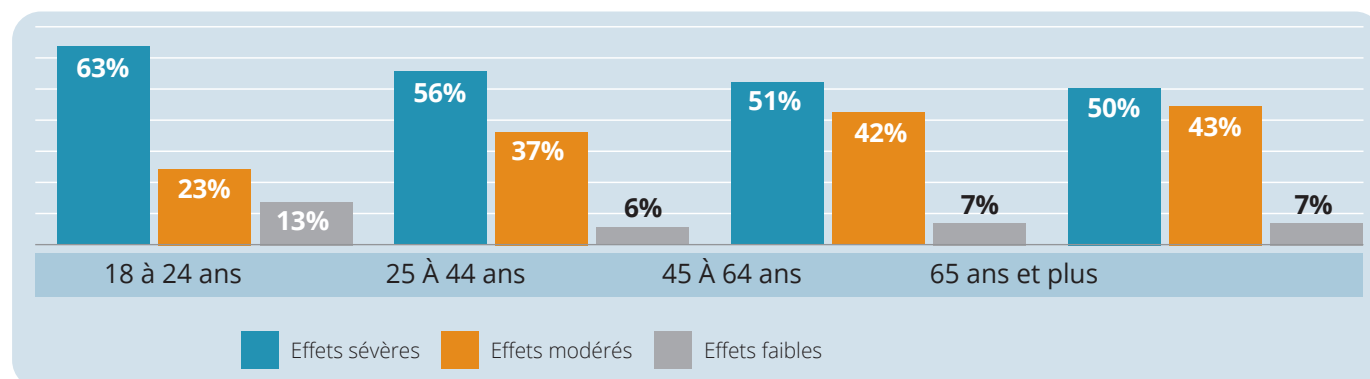
Les allergies au pollen peuvent avoir des impacts sur la qualité de vie des personnes atteintes. Par exemple, les symptômes oculaires et nasals des personnes allergiques peuvent les déranger, et, pour cette raison, ces personnes doivent parfois s'absenter du travail ou de l'école. Par ailleurs, un plus grand pourcentage de personnes âgées de 18 à 24 ans (63 %) ont rapporté des effets des symptômes d'allergie sur leur qualité de vie comparative-ment aux personnes âgées de 65 ans et plus (50 %).



POURCENTAGE DE PERSONNES ALLERGIQUES SÉVÈREMENT AFFECTÉES PAR LES ALLERGIES AU POLLEN



POURCENTAGE DE PERSONNES ALLERGIQUES PRÉSENTANT AU MOINS UN EFFET SÉVÈRE SELON L'ÂGE

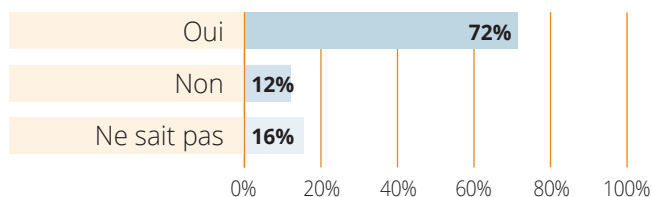


EST-CE QU'IL Y A DES POLLENS DANS MON QUARTIER?

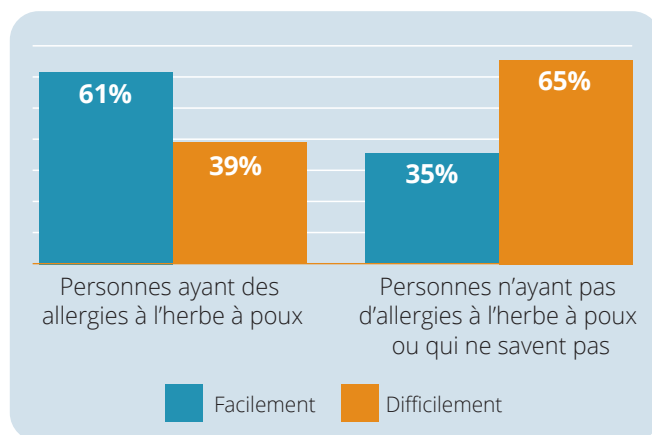
La majorité des répondants ont noté la présence, dans leur quartier, d'arbres, de mauvaises herbes ou de graminées pouvant provoquer leurs symptômes d'allergie. Toutefois, 16 % d'entre eux ne savaient pas s'il y avait ce type de végétaux dans leur quartier. Une meilleure connaissance des pollens en question pourrait motiver les personnes allergiques à adopter les comportements recommandés en présence d'une grande quantité de pollens allergènes dans l'air.

D'ailleurs, parmi les personnes allergiques à l'herbe à poux, 39 % ont fait part de leur difficulté à reconnaître un plant d'herbe à poux. L'herbe à poux est une mauvaise herbe répandue dans plusieurs régions du Québec, et elle pousse facilement sur les terrains mal entretenus.

POURCENTAGE DE PERSONNES ALLERGIQUES NOTANT LA PRÉSENCE PROBABLE DANS LEUR QUARTIER D'ARBRES, DE MAUVAISES HERBES OU DE GRAMINÉES POSSIBLEMENT RESPONSABLES DE LEURS SYMPTÔMES D'ALLERGIE



POURCENTAGE DE PERSONNES CAPABLES DE RECONNAÎTRE UN PLANT D'HERBE À POUX

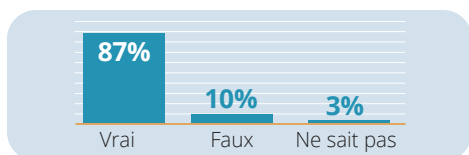


VRAI OU FAUX

L'OQACC a évalué les connaissances des personnes allergiques au pollen. Les questions portant respectivement sur le contrôle des symptômes et sur la variation des quantités de pollen dans une même journée ont été assez bien réussies. À l'inverse, celles sur l'évolution des symptômes dans le temps ainsi que sur le type de plantes pouvant engendrer des symptômes d'allergie l'ont été bien moins. Le présent résumé fournit des explications à ce propos.

1- Une personne qui est allergique au pollen peut contrôler ses allergies, par exemple en utilisant des médicaments, de manière à ne pas avoir de symptômes comme des éternuements, le nez qui coule et des démangeaisons aux yeux – **VRAI**

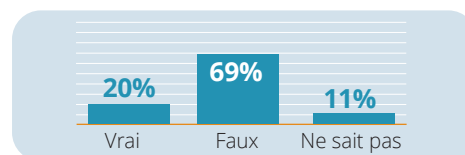
Explication : Les médicaments prescrits ou en vente libre sont généralement efficaces pour diminuer les symptômes d'allergie. Dans l'enquête de l'OQACC, environ 54 % des répondants qui ont fait usage de médicaments prescrits ont rapporté les trouver très efficaces pour diminuer les symptômes, alors que cette proportion est de l'ordre de 32 % chez les répondants qui ont eu recours à des médicaments en vente libre. Les corticostéroïdes inhalés nasaux (sous prescription) et les anti-histaminiques non-sédatifs sont reconnus dans la littérature comme étant généralement des traitements efficaces de la rhinite allergique. Une désensibilisation peut être recommandée aux personnes pour qui la médication semble inefficace. Ce traitement, généralement sur plusieurs années (de 2 à 4 ans), peut prévenir ou diminuer les symptômes d'allergie en modifiant la réponse du système immunitaire.



2- La quantité de pollen présente dans un endroit donné, par exemple dans un parc ou dans la cour arrière d'une maison, reste la même, quel que soit le moment de la journée – **FAUX**

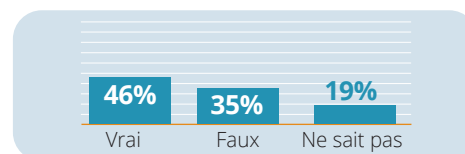
Explication : En général, les quantités de pollen augmentent graduellement le matin pour atteindre leur maximum au début de l'après-midi, les symptômes pouvant être plus importants à ce moment de la journée. Toutefois, divers

facteurs peuvent déterminer la quantité de pollen présente dans l'air, notamment la météo. Par exemple, les vents peuvent soulever les pollens dans l'air, en conséquence, les quantités de pollen dans l'air demeurent élevées. De son côté, la pluie fait descendre les pollens au sol et l'effet inverse se produit. Les personnes allergiques doivent donc idéalement faire des activités extérieures quand la quantité de pollen dans l'air est faible.



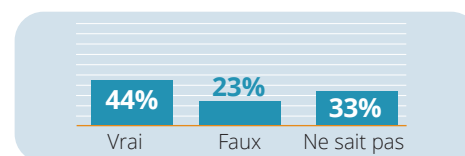
3- Les symptômes d'allergies au pollen peuvent disparaître complètement avec l'âge – **VRAI**

Explication : Certaines personnes peuvent voir leurs symptômes diminuer dans le temps, et même les voir disparaître. Le mécanisme biologique exact de ce processus n'est pas encore connu, mais, selon une hypothèse, certaines personnes peuvent développer une tolérance à des allergènes en étant exposées à de petites quantités dans le temps (ce qui est notamment le mécanisme d'action du traitement de désensibilisation). Dans certains cas, l'absence de symptômes pourrait tout simplement être le résultat de l'absence d'exposition à l'allergène, notamment à la suite d'un déménagement dans une région où l'allergène n'est pas présent. Malgré tout, près de la moitié (50 %) des personnes allergiques au pollen âgées de 65 ans et plus ont rapporté des symptômes sévères.



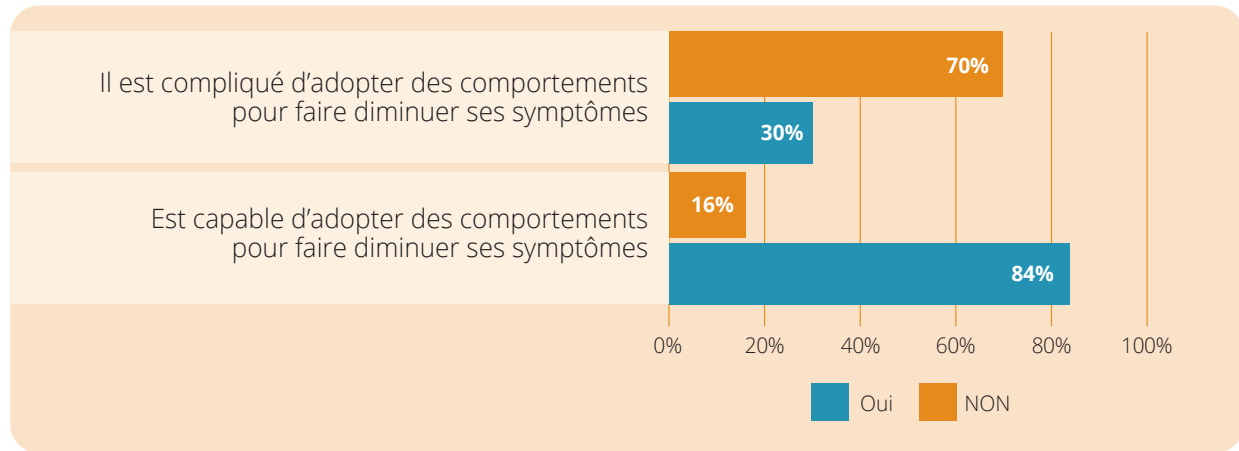
4- Le pollen des plantes à fleurs, tels le tournesol, la marguerite ou le bégonia, peut provoquer des symptômes d'allergie au pollen – **FAUX**

Explication : Le pollen de ces plantes à fleurs est généralement trop lourd pour être transporté par le vent. Souvent, les insectes les pollinisent. Ainsi, il y a peu de risques de ressentir des symptômes d'allergie après une exposition au pollen de ces plantes, à moins de se coller le nez sur les fleurs!



EST-CE FACILE DE DIMINUER SES SYMPTÔMES D'ALLERGIE?

La plupart des personnes allergiques au pollen (84 %) se disent capables d'adopter des comportements pour diminuer leurs symptômes d'allergie. Toutefois, presque le tiers (30 %) estiment qu'il est compliqué de le faire.



CE QU'IL FAUT RETENIR

Près de 80 % des personnes allergiques au pollen consomment des médicaments, prescrits ou en vente libre, afin de diminuer leurs symptômes. Malgré tout, un peu plus de la moitié d'entre elles (53 %) présentent des symptômes sévères, et un nombre non négligeable sont affectées par ces symptômes : perte de productivité (34 %), problèmes de concentration (26 %) et de sommeil (24 %) ainsi que de effets négatifs sur l'humeur (18 %). Par conséquent, une meilleure connaissance générale des allergies au pollen pourrait aider les personnes allergiques à adopter des comportements préventifs, et ce, en temps opportun.

Enfin, il ne faut pas oublier que l'ensemble de la population québécoise, allergique au pollen ou non, peut contribuer à réduire les quantités de pollen dans l'air. Par exemple, contrôler la croissance de l'herbe à poux dans sa cour et éviter de faire pousser des espèces de plantes, d'arbres et d'arbustes allergisantes (bouleaux, peupliers, frênes) près de secteurs à risque (grande densité de population) figurent parmi les actions à entreprendre.

À noter aussi que les personnes dont les symptômes d'asthme sont exacerbés par les pollens devraient aussi adapter leurs comportements pour réduire leur exposition au pollen.



EN SAVOIR PLUS SUR L'ÉTUDE

La présente publication est un résumé de l'étude 2.4.2 *Adaptation des Québécois et Québécoises aux allergies au pollen : volet individuel* réalisée par l'équipe de l'OQACC. Cette étude avait pour objectif de développer un indice qui mesure l'adoption de comportements d'adaptation aux pollens et d'identifier les déterminants psychosociaux de l'adoption de comportements d'adaptation aux pollens chez les personnes allergiques.

Les résultats de l'étude proviennent d'un sondage multimode (Web et téléphonique) réalisé à l'automne 2019 auprès de 1 659 personnes âgées de 18 ans ou plus allergiques au pollen. Un deuxième sondage aura lieu au cours de l'année 2022.



Qui sommes-nous?

L'Observatoire québécois de l'adaptation aux changements climatiques (OQACC) étudie les comportements des municipalités et des citoyens et citoyennes permettant d'atténuer les effets des changements climatiques sur la santé.

Pour plus de détails

L'ensemble des résultats de cette étude fera l'objet de publications ultérieures. Surveillez bien le site de l'OQACC pour connaître les publications à venir.

Consultez aussi les autres rapports de l'OQACC et communiquez avec nous à l'adresse suivante :

www.oqacc.ca

Pour nous joindre

Observatoire québécois de l'adaptation aux changements climatiques, Université Laval

Faculté des sciences de l'éducation

2320, rue des Bibliothèques, local 462

Courriel : oqacc@fse.ulaval.ca



Remerciements

Ce bulletin a pu être réalisé grâce à l'appui financier du Plan d'action 2013-2020 sur les changements climatiques.

Nous sommes reconnaissants envers toutes les répondantes et tous les répondants qui ont eu l'amabilité de participer à cette recherche.