

Allergies au jardin



Les allergies sont souvent provoquées par le pollen. Un seul chaton de saule peut en diffuser une quantité incroyable.

Pourquoi les yeux pleurent-ils au printemps?

Faites-vous aussi partie des personnes qui appréhendent le printemps au jardin parce que la croissance des plantes provoque parfois des yeux brûlants et un nez qui coule?

L'hypersensibilité des personnes à certaines substances de notre environnement semble en tout cas prendre de plus en plus d'ampleur. Outre une grande quantité de substances chimiques ou naturelles, les plantes n'en sont pas exclues. On estime qu'environ 300 plantes agrestes, médicinales, ornementales ou d'appartement peuvent, auprès de certains groupes de personnes, déclencher des allergies. Avant tout, ce sont les pollens, les spores, les sèves et les essences de plantes qui mènent la vie dure à beaucoup de personnes. Ils sont en suspension dans l'air ou se posent sur la peau, les habits, sur les ustensiles de jardin ou sur d'autres matériaux. Les pollens, les spores ou les essences de plantes sont

des allergènes qui peuvent déclencher des réactions correspondantes. Ces substances sont absorbées soit par la peau ou au travers des voies respiratoires. L'allergie aux pollens est la plus fréquente. Elle se manifeste sous différentes formes de maladies telles que le rhume des foins ou l'asthme. Jugés critiques dans ce contexte sont les pollens de graminées, saules, peupliers, noisetiers, aulnes, bouleaux, ormeaux et céréales. Ainsi, un seul épi de seigle peut, par exemple, produire 4 millions de pollens, qui emportés par le vent peuvent franchir jusqu'à 500 km.

Les personnes allergiques aux pollens n'ont donc pratiquement pas de possibilité d'influence par un choix de plantes appropriées vu que le risque apparaît toujours sur de grandes étendues. Seules les prévisions de vol de pollens offrent une certaine possibilité de comportement adéquat.

La situation est tout autre en ce qui concerne les groupes de plantes qui déclenchent des allergies au contact.

Conseils

Celui qui travaille dans son jardin peut réduire considérablement les dangers des allergies.

Voici quelques bons tuyaux:

- Le pollen se fixe facilement sur les habits et dans les cheveux. Particulièrement dans les vêtements en laine et en fibre. Des habits non salissants se prêtent bien au jardinage.
- Protéger la chevelure du pollen avec un couvre-chef.
- Des lunettes protègent les yeux.
- Ne porter les habits de jardinage qu'au jardin et les laver régulièrement.
- Les cheveux sont un nid idéal pour le pollen, donc les laver après le jardinage.
- Les gants et les vêtements couvrant le corps protègent des allergies au contact de la peau.
- Ne pas faire de travaux au jardin en cas de vent ou de tempête.
- Les jours sans vent et humides se prêtent au jardinage, car les fleurs sont fermées et il y a moins de pollen.
- Eliminer la verdure non désirée avant la floraison.
- Les lève-tôt ont moins de problèmes. Jusqu'à 8 h, les pollens sont rares dans l'air.
- Le piochage émet aussi des allergènes dans l'air. Un allergique devrait travailler le sol le moins possible.
- Le compost libère des spores. On peut y remédier en utilisant un conteneur en plastique duquel on prélève le compost mûr par un tiroir.



Les pivoines doubles conviennent bien pour les personnes allergiques.

Ici, la sensibilité individuelle ainsi que la teneur en allergènes du genre de plantes jouent un rôle important. Cette teneur peut toutefois varier considérablement selon les conditions de croissance et du temps. Sont importantes, en outre, la fréquence et l'intensité des contacts. Les personnes qui réagissent de manière allergique aux plantes devraient en premier lieu trouver les causes et renoncer aux plantes incriminées.

Plantes appropriées

Les allergiques peuvent naturellement aussi se réjouir des plantes au jardin. Les plantes appropriées sont des plantes à fleurs fermées. Chez elles les étamines sont cachées, comme par exemple chez la gueule-de-loup.

Appropriées sont aussi les plantes à fleurs doubles ou des fleurs qui ne s'ouvrent qu'en soirée. Également sans problèmes sont les plantes à fleurs femelles puisqu'elles ne produisent pas de pollen. Si la plante est dioïque, on choisit la forme femelle. D'autre part,

on trouve sur le marché spécialisé des plantes exemptes de pollen, par exemple certaines variétés de tournesol.

Hortensia – *Hydrangea macrophylla*

Selon la sorte, les hortensias fleurissent en bleu, rouge, rose ou blanc. Elles aiment un emplacement ensoleillé jusqu'à mi-ombré et ne demandent que peu de soins. On trouve aussi des hortensias doubles.

Gueule-de-loup – *Antirrhinum majus*

Elle fleurit en différentes couleurs qui vont du jaune au rouge jusqu'au blanc. La gueule-de-loup est une plante estivale annuelle qui apporte des accents colorés dans les plates-bandes. Cette fleur à couper a des fleurs fermées, le lobe ne s'ouvre que lorsqu'un insecte s'y pose.



Les campanules (à gauche) et les gueules-de-loup conviennent à merveille pour les jardins de personnes allergiques.

Aster – *Callistephus chinensis*

L'aster fleurit en différentes couleurs. Il nécessite une exposition ensoleillée et ne demande que peu de soins. Il tient aussi très bien dans un vase. Cependant, les allergiques ne devraient cultiver que des sortes avec des fleurs doubles.

Campanule – *Campanula persicifolia*

Les campanules aiment un emplacement ensoleillé. Elles fleurissent en bleu ou en blanc et supportent en général le gel. Elles se présentent particulièrement bien dans les plates-bandes de fleurs.

Dahlia – *Dahlia-Hybriden*

Les dahlias aiment un sol riche et fleurissent tout au long de l'été. Selon le genre, les dahlias atteignent jusqu'à 1,4 m de hauteur. Les allergiques ne devraient cependant choisir que des dahlias cactus.

Œillet d'herbe – *Armeria maritima*

Cette plante vivace se fait remarquer par sa croissance compacte. L'œillet fleurit au début de l'été et produit des fleurs roses. Il convient aussi pour de petits jardins et attire les papillons.

Pied-d'alouette – *Delphinium cultorum*

Le pied-d'alouette est une plante vivace à cultiver. Il aime les endroits ensoleillés et fleurit en rose, en bleu et en blanc. Les allergiques choisissent avec avantage les sortes semi-doubles.

Cœur-de-Marie – *Dicentra spectabilis*

On plante le cœur-de-Marie dans les plates-bandes de fleurs ou de plantes vivaces. Il aime les emplacements ensoleillés jusqu'à mi-ombrés. Les genres *Dicentra* ne produisent que peu de pollen et se prêtent bien comme fleurs coupées.

Pivoines – *Paeonia lactiflora*

Les pivoines fleurissent de mai à juin et sont résistantes au gel. Certaines sortes dégagent un intense parfum. Les allergiques ne devraient planter que les sortes doubles.

Lavande – *Lavandula angustifolia*

La lavande répand un parfum intensif et prospère le mieux au soleil. Elle attire les abeilles et les papillons. Cependant, elle n'aime pas l'humidité stagnante.



Le pollen de la lavande n'est que faiblement allergène.



La sauge fait partie de la famille des labiacées. Ses fleurs ne causent aucun souci pour les personnes allergiques.

Romarin – *Rosmarinus officinalis*

Le romarin est utilisé avec bonheur en tant que condiment. Il pousse le mieux à un endroit ensoleillé. Le romarin est sensible au gel.

Sauge – *Salvia officinalis*

La sauge aime les endroits ensoleillés. Elle fait partie des labiacées et est absolument appropriée pour les jardins exempts de plantes allergènes. Elle ne supporte cependant pas d'avoir les pieds dans l'eau.

Thym – *Thymus vulgaris*

Le thym est connu de tout temps comme condiment et plante médicinale. Il pousse à un endroit ensoleillé et supporte une petite coupe de rabattement au printemps.

Plantes problématiques déclenchant des allergies

En principe, presque toutes les plantes peuvent provoquer des allergies.

La plupart des allergies aux pollens sont cependant déclenchées par des plantes fécondées par le vent.

Ces dernières produisent davantage de pollen, vu que la pollinisation par le vent ne va pas précisément au but.

Correspondant au genre de transfert, le pollen est généralement fin et léger pour qu'il reste en suspension dans l'air. Pour les plantes qui sont fécondées par des insectes, comme pour la plupart des fleurs, le pollen adhère fortement à la fleur et, partant, ne se trouve que dans l'environnement immédiat et en faible concentration dans l'air. Souvent, les

allergiques réagissent cependant pareillement aux senteurs et aux essences contenues dans la plante. Ces substances peuvent être absorbées par contact ou par aspiration.

Noisetier – *Corylus avellana*

La floraison débute déjà en février. Jusqu'en avril, ce bois monoïque, avec ses feuilles simples, en quinconce, rondes et légèrement poilues, est un danger pour les allergiques aux pollens.

Saule (osier) – *Salix*

Les saules fleurissent de mars à mai. Le point culminant de la floraison se situe en général au début d'avril. Les salicacées forment une famille de plantes dicotylédones comportant plus de 400 genres. Les saules sont très répandus en Europe. Ce sont les pollens qui sont principalement dangereux pour les allergiques.

Bouleau – *Betula pendula*

Sous nos latitudes, le bouleau fleurit précocement et, partant, est un des premiers arbres dont le pollen affecte les allergiques. Sa floraison s'étend de fin mars à juin. Les bouleaux sont très répandus dans les jardins et alentours.

Auline – *Alnus glutinosa*

La floraison de l'aulne, en zone protégée, débute déjà en janvier, donc encore au milieu de l'hiver. Les chatons mâles commencent à bourgeonner dès que la température diurne atteint environ 10 degrés. Il faut considérer que le point culminant du vol de pollen se situe entre fin février et fin mars.

Ambroisie – *Ambrosia artemisiifolia*

Les pollens de l'ambroisie énormément allergènes déclenchent de forts picotements dans le nez, des yeux qui pleurent et de l'asthme. Les pollens de cette plante, originaire d'Amérique du Nord, peuvent s'introduire profondément dans les poumons et provoquer des inflammations. De même, la fleur au contact avec la peau peut provoquer des allergies. Cette plante fleurit



Il faut sans tarder arracher cette plante: l'ambroisie développe un pollen extrêmement allergène.

d'août à octobre. Selon la nouvelle loi, les endroits où elle apparaît doivent être annoncés et la plante immédiatement arrachée avec la racine. Pour ce faire, il faut utiliser des gants et en période de floraison porter un masque de protection. L'ambroisie doit être éliminée par incinération, donnée avec les déchets verts où mise au compost elle continuerait à se propager par les graines. L'ambroisie atteint 20 à 150 cm de hauteur, dont la tige, en général rougeâtre et poilue, est fortement ramifiée. Les feuilles profondément découpées sont vertes sur les deux faces avec une nervure blanchâtre. Les feuilles des jeunes plantes poussent symétriquement opposées. Les fleurs mâles au bout des tiges sont petites et ressemblent à des tubercules. Les graines peuvent survivre dans le sol pendant une quarantaine d'années.

Berce – *Heracleum mantegazzianum*

La berce croît en tant que plante vivace et atteint jusqu'à 3,5 m de hauteur, avec de vigoureuses tiges mouchetées rouges et des feuilles fortement découpées. Elle produit des ombelles blanches ou vertes tirant sur le jaune pouvant atteindre jusqu'à 50 cm de diamètre. La plante entière possède des propriétés phototoxiques, elle produit des substances vénéneuses qui agissent à la lumière du soleil. Déjà en touchant la plante alors que le soleil luit, il peut se produire de désagréables inflammations de la peau avec formation de fortes cloques qui peuvent même laisser des cicatrices.



Les primevères obconiques ne sont pas sans risque: leurs feuilles irritent la peau.

Primevère – *Primula obconica*

La primevère nous vient originairement de Chine et est cultivée chez nous souvent en pots. La plante peut atteindre 40 cm de haut et fleurit en rose, en violet jusqu'en blanc. Les petits poils sous les feuilles, aux fleurs et aux tiges peuvent, au contact répété de la peau, déclencher des allergies et causer des irritations de la peau, des rougeurs et des éruptions.

Fritillaire impériale – *Fritillaria imperialis*

La fritillaire impériale est considérée dans nos jardins comme plante ornementale attractive. La fritillaire impériale est une plante bulbeuse ayant une tige verticale d'environ 1 m de haut, en général de couleur sombre, et des fleurs d'un rouge orangé lumineux. Lors de contacts fréquents avec la plante, des irritations cutanées sont possibles. Lors de contact avec la peau, laver aussitôt que possible les parties concernées.

Tulipes – *Tulipa gesneriana*

Les tulipes poussent dans presque tous les jardins et sont des fleurs printanières très estimées. Chez les personnes fréquemment en contact avec les tulipes, en particulier avec les bulbes, peut apparaître la dermatose de tulipes qui se manifeste par des enflures et des écorchures de la peau. Les ongles aussi peuvent devenir cassants. Ce sont surtout les personnes professionnellement en contact avec la plante qui en sont affectées.



Les tulipes sont belles, mais le contact avec leurs bulbes peut provoquer des rougeurs de la peau.



L'armoise commune est considérée comme une plante condimentaire, mais c'est également une plante allergène.

Euphorbe – *Euphorbia lathyris*

On prête à l'euphorbe la faculté d'éloigner les souris et les taupes, aussi elle se trouve souvent dans les jardins. La plante atteint jusqu'à 1 m de haut et développe d'insignifiantes fleurs et dans chaque partie de plante un suc laiteux. Ce dernier peut en particulier provoquer des tuméfactions et de fortes cloques. Si le suc laiteux atteint les yeux, il y a danger d'inflammation de la cornée et de conjonctivite. Les parties de la peau touchées doivent être lavées à fond sous l'eau courante et les yeux rincés avec les paupières bien ouvertes.

Armoise – *Artemisa vulgaris*

L'armoise est répandue dans toute l'Europe, en Asie et en Amérique du Nord; elle est également connue sous le nom d'absinthe. L'armoise est réputée plante aromatique et plante médicinale et soulage en tant que thé, lors de maladies de l'appareil digestif, coliques, diarrhées et autres troubles digestifs. Les pollens de l'armoise sont cependant la cause principale de réactions allergiques à la fin de l'été et de l'automne. Environ 10% des allergiques au pollen réagissent à cette plante.

Rue – *Ruta graveolens*

Cette plante aromatique et médicinale est connue depuis les temps anciens, d'autant plus qu'elle a été considérée comme moyen efficace pour combattre la peste. La rue contient des huiles étherées et peut déclencher des allergies au contact. Par exemple irritations de la peau et des muqueuses.

Graminées et céréales

C'est avant tout par le pollen que toute une série de graminées et quelques genres de céréales peuvent déclencher des allergies. Par exemple le seigle, qui fleurit en mai et en juin et développe une grande quantité de pollen. De mai à août fleurissent la fléole des prés, le dactyle et le pâturin. Ces différentes graminées et genres de céréales sont considérés entre elles comme allergies de croix.

Impressum

Editeur: Fédération suisse des jardins familiaux, mai 2007
Texte: Stefan Kammermann
Traduction: Robert Trummer
Photos: Hansjörg Becherer
Mise en pages: Imprimerie W. Gassmann SA, Bienne
Tirage: 2000 exemplaires
Impression: Imprimerie W. Gassmann SA, Bienne