

## Chénopode - *Chenopodium* et *Salsola*

### Informations botaniques

Famille : CHENOPODIACÉES-AMARANTHACÉES. Ce sont deux familles botaniques (que la systématique actuelle tend à réunir en une seule, les AMARANTHACÉES) qui ont un pollen identique, c'est pourquoi elles sont présentées ici ensemble, bien que les plantes les plus reconnues avec un pollen allergène appartiennent à la première famille.

La plupart des plantes appartenant à ces familles sont des herbes, mais il y a aussi des buissons et des arbustes. Il s'agit donc des plantes dont la hauteur varie de quelques centimètres à deux mètres. La plante est entièrement verte, certaines espèces étant d'un vert intense, d'autres d'un vert bleuté ou blanchâtre en raison de la présence de poils, et même ayant des tons violets. Les feuilles ont une multitude de formes, y compris de très petites feuilles charnues. Les fleurs sont petites et très discrètes, groupées en glomérules abondants à l'extrémité des branches.

La plupart des espèces se trouvent en bordure des champs cultivés, dans des champs abandonnés et sur les trottoirs des routes. Il existe des plantes (dont celles appartenant au genre *Salsola*) qui vivent dans des sols très pauvres, voire salins et sablonneux. Certaines espèces (notamment les amaranthacées) poussent le long des berges des rivières.



Fig. 1. Vue générale d'une plante de *Chenopodium* (à gauche) et de *Salsola* (en bas, au centre) et vue détaillée de certaines fleurs dans lesquelles on peut voir les étamines (où le pollen est produit) exposées à l'extérieur.

Nom scientifique des genres représentatifs: *Chenopodium*, *Amaranthus*, *Atriplex*, *Beta*, *Salicornia*, *Salsola*

### Noms vernaculaires:

Français : chénopode, ansérine, amarante, salsola.

Català : blet, quenopodi, moll, amarant, salat, sosa, bleada, cirialera, barrella, siscall

Castellano : céñigo, chenopodio, cenizo, amaranto, sosa, acelga, salicòrnia, barrilla, soda

Euskera : ero bedarra, sasi  
 Galego : fariñentos, farentos, bredo

Informations aérobiologiques :

Le pollen de chénopode (chenopodiacées-amaranthacées) est présent dans l'air presque toute l'année, même si pendant de nombreux mois, il se trouve en très faible concentration. De mai à septembre, on observe les niveaux les plus élevés, avec des variations en fonction de la zone géographique. La Catalogne centrale, surtout à l'ouest (Lleida), suivie de Manresa et de Gérone, est la zone la plus exposée à ce type de pollen.

Le calendrier pollinique est présenté ci-dessous, avec des informations sur la distribution de ce type de pollen tout au long de l'année dans chacune des stations du réseau aérobiologique de Catalogne (*Xarxa Aerobiològica de Catalunya, XAC*). Pour plus d'informations, consultez : <https://aerobiologia.cat>

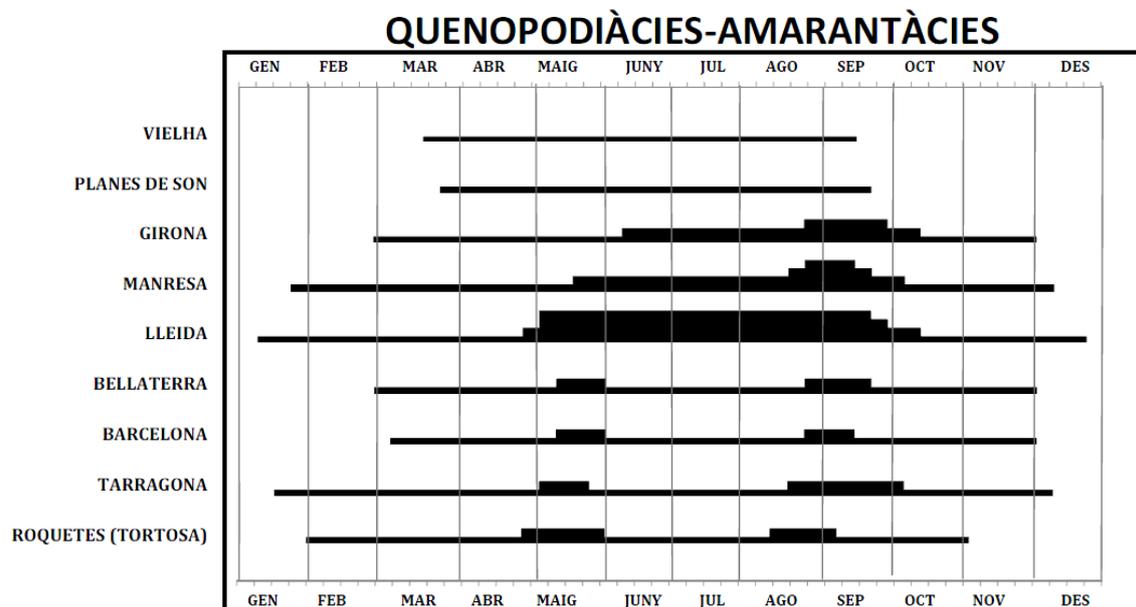


Fig. 2. Dynamique comparative des niveaux de pollen de chénopode et de salsola en Catalogne et des risques d'allergie.

	<u>Niveaux</u>	<u>Concentrations</u>	<u>Allergies</u>
	1. Bas	Peu importantes	Raras
	2. Moyen	Intermédiaires	Risque possible
	3. Haut	Très élevées	Risque important
	4. Très haut	Maximales	Risque maximal

**Remarque :** à proximité des plantes à fleur, les niveaux peuvent être plus élevés qu'indiqués.

Le pollen des plantes des genres *Chenopodium* et *Salsola* est reconnu comme allergène, mais pas celui de nombreux autres genres, notamment ceux de la famille des Amaranthaceae. Pour simplifier le nom de ce groupe d'espèces très variées, on a choisi l'un des noms les plus courants: chénopode (en espagnol, c'est "céñigos" et en catalan, c'est "blats").

Les plantes de ces familles ont un antigène commun qui provoque souvent une réaction croisée chez les personnes concernées.

En Catalogne, c'est l'un des types les plus importants dans les terres occidentales, en raison de l'abondance de sols salins et de zones avec des cultures de l'environ.

### ***Conseils aux personnes allergiques au pollen de chénopode***

- Savoir (grâce à un diagnostic médical) quel pollen est à l'origine de l'allergie.
- Être au courant des niveaux de pollen allergène dans votre zone habituelle et s'informer des niveaux dans les zones où vous prévoyez de vous rendre. Il est conseillé d'adapter les déplacements volontaires (week-ends, vacances...) à des zones où l'allergène qui vous affecte n'est pas présent. Le site web <https://aerobiologia.cat> présente des informations actualisées sur les niveaux de pollen en Catalogne et explique comment accéder aux données d'autres zones géographiques. Vous pouvez vous inscrire (et vous désinscrire) pour recevoir le bulletin d'information hebdomadaire à l'adresse suivante : <https://aerobiologia.cat/pia/en/subscribe#newsletter>.
- Si vous constatez des "problèmes" en dehors de la saison habituelle, consultez votre allergologue pour voir si vous n'êtes pas sensibilisé à d'autres allergènes.
- Apprenez à reconnaître la plante pollinisatrice à l'origine de l'allergie et, surtout, à quoi ressemble sa fleur, dès qu'elle commence à se former et pendant qu'elle libère son pollen.
- Conservez la plante allergène dans votre environnement habituel (maison, école, travail, etc.) et évitez autant que possible de vous en approcher lorsque elle commence à ouvrir des fleurs et jusqu'à ce que la période de floraison soit terminée.
- Pendant la saison de pollinisation,
  - si vous êtes à l'extérieur, protégez vos yeux avec des lunettes et votre nez et votre bouche avec un foulard ou un masque pour aider à filtrer l'air.
  - si vous voyagez en voiture, faites-le avec les fenêtres fermées et avec un filtre à pollen ; si vous voyagez en moto ou à vélo, suivez les conseils ci-dessus.
  - changez de vêtements lorsque vous rentrez chez vous et lavez-les avant de les porter à nouveau.
  - faites sécher vos vêtements à l'intérieur, pour éviter de retenir l'allergène qui vous affecte.
  - lavez vos cheveux ou évitez le contact avec votre oreiller lorsque vous allez vous coucher, car il aura retenu les particules en suspension dans l'air.
  - aérez les pièces pendant 5 à 10 minutes, de préférence avant le lever du jour ou tôt le matin, car il y a normalement peu de pollen dans l'air à ce moment de la journée.
  - lavez les légumes frais avant de les consommer, car ils peuvent être porteurs de grains de pollen.
  - soyez très prudent les jours de vent, de sécheresse et de soleil, car ils ont tendance à présenter des concentrations de pollen plus élevées.
  - les heures centrales de la journée ont tendance à présenter les concentrations de pollen les plus élevées.
  - le fait d'être enrhumé, la pollution environnementale, les efforts physiques, la présence de parfums, de tabac, d'insecticides, de laques, etc. peuvent aggraver les symptômes.