

Artemisa

Informations botaniques

Famille : COMPOSITAE (nom original) ou ASTERACEAE (nom actualisé), famille qui regroupe un grand nombre d'espèces, presque toutes pollinisées par des insectes et reconnaissables à la façon dont leurs fleurs sont regroupées - en inflorescences, avec la forme caractéristique d'une marguerite. Artemisia fait partie de la sous-famille des Asteroideae, dont certaines espèces sont pollinisées par l'air (anémophiles), notamment *Artemisia* et *Ambrosia* (herbe à poux).

Le genre *Artemisia* est constitué de plantes herbacées ou arbustives de 20 à plus d'un mètre de haut. Les feuilles sont très étroitement découpées, souvent vert foncé sur la face supérieure et blanches sur la face inférieure, parfois recouvertes de poils blancs. Les fleurs sont petites, groupées 10 à 12 en capitules répartis le long des branches terminales aux feuilles entremêlées.

On la trouve sur les routes et les bords de route, les berges des rivières, les sols non cultivés et pauvres, et même sur les sols salins et de plaine dans les hautes montagnes.



Fig. 1. Vue d'ensemble d'un bord de route avec de l'armoise en fleur et du vison ; détail de quelques branches fleuries (inflorescences en capitule et feuilles) et de feuilles.

Scientific names of representative spices: *Artemisia absinthium*, *A. alba*, *A. barrelieri*, *A. campestris*, *A. herba-alba*, *A. verlotiorum*, *A. vulgaris*, entre otros.

Noms vernaculaires:

Français: armoise, herbe de feu, herbe de la Saint Jean, remise

Catalán: artemisia, donzell salvatge, artemega, altimira

Castellano: altamisa, artemisa, absintio, ceñidor, hierba de San Juan, madra, tamarajas

Euskera: belarmin, erle-belarr, harjo, ario

Galego: artemexón, axenxo, herba da Nosa Señora

Información Aerobiológica:

Le pollen d'armoise est présent dans l'air en automne dans la plupart des régions de Catalogne, sauf dans les montagnes, où la pollinisation a lieu en été. Dans la région de Lleida, le pollen est également présent en hiver, mais en très faible concentration.

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>

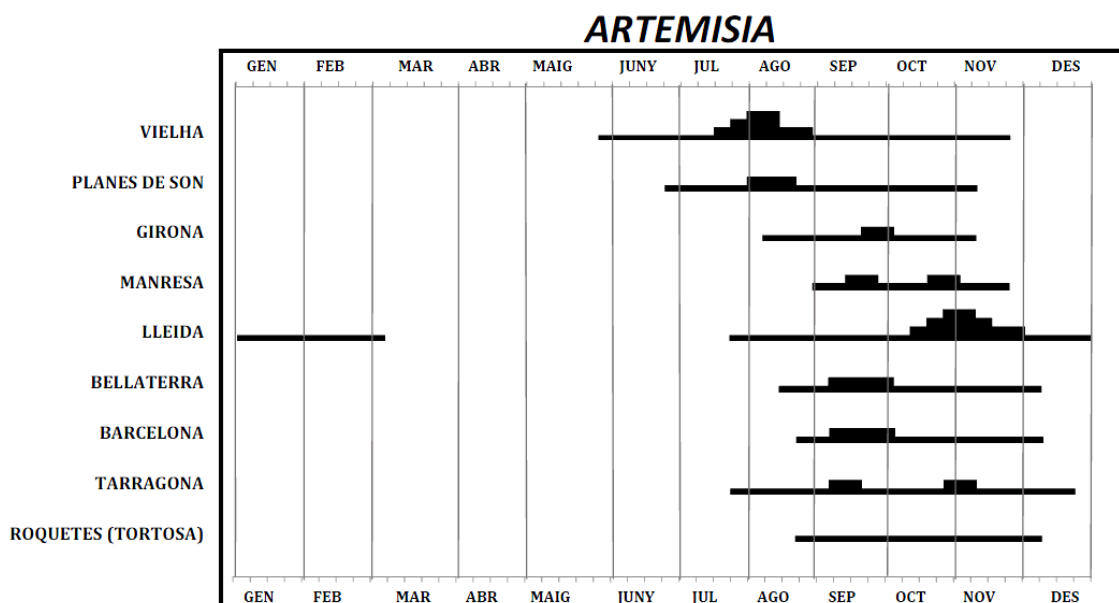


Fig. 2. Dynamique comparative des niveaux de pollen d'armoise en Catalogne et des risques d'allergie.

Niveaux	Concentrations	Allergies
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.

Información médica:

Il provoque des allergies en été et en automne (juillet à octobre).

Les personnes allergiques à l'armoise peuvent faire une réaction à certains aliments : le miel, les graines de tournesol, la camomille (en infusion ou en collyre), le céleri, les carottes et certaines épices ou condiments. Chez certains patients, une réaction se produit lors de la consommation de certains fruits tels que la pomme, le melon et la pastèque.

De nombreuses espèces de la famille des composées (*Taraxacum*, communément appelé pissenlit ou dent-de-lion ; *Chrysanthemum*, communément appelé chrysanthème ou marguerite ; *Helianthemum*, tournesol) ont également un pollen allergène, mais elles sont moins importantes dans l'allergie car elles sont pollinisées par des insectes, et donc la concentration de grains de pollen dans l'atmosphère est beaucoup plus faible.

Conseils aux personnes allergiques au pollen d'armoise

- 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.