

Graminées ou Poacées

Informations botaniques

Famille : GRAMINEAE (nom original) ou POACEAE (nom actualisé). Il s'agit d'une famille laquelle, en Catalogne, est composée de plus de 350 espèces de graminées et de roseaux.

Les graminées se caractérisent par des tiges très souples, avec des feuilles longues et étroites (comme des rubans) qui entourent la tige à la base, et des fleurs très particulières, organisées de manière caractéristique en épis simples ou composés. Les étamines, lorsqu'elles sont mûres, dépassent des fleurs et sont exposées au vent, lequel emporte le pollen. Le fruit est un grain, le caryopse, très riche en hydrates de carbone. Certaines de ses espèces sauvages et cultivées - les différents types de céréales (riz, blé, avoine, orge, seigle, maïs) - ont une grande importance économique.

Les graminées sont répandues dans le monde entier et vivent dans tous les types de milieux.



Fig. 1. Vue générale d'un champ de graminées en fleur et vue détaillée de quelques fleurs où l'on peut voir les étamines (où le pollen est produit) exposées à l'extérieur.

Noms scientifiques des espèces sauvages représentatives: *Agropyrum repens*, *Alopecurus pratense*, *Anthoxanthum odoratum*, *Bromus mollis*, *Cynodon dactylon*, *Dactylis glomerata*, *Festuca pratensis*, *Lolium perenne*, *Phalaris canariensis*, *Phleum pratense*, *Phragmites communis*, *Poa pratensis*, *Trisetum paniceum*

Noms vernaculaires des espèces forestières représentatives:

Français: Vulpin, Queue de renard, Ammophile, Roseau, Brize, Amourette, Tremblette
Català: Gram, Gram d'olor, Dàtil, Ussona, Margall, Escaiola, Cua de rata, Canya...

Castellano: Grama oficial, Cola de zorro, Grama de olor, Bromo Dulce, Grama común,
Dactilo, Cañuela, Ballico, Alpiste, Cola de topo, Carrizo, Cañuela

Euskera: Basaolo, Lolloa, Alpiste, Ugarritza
 Galego: Lesta, Pata de galiña, Carrizo, Ballico

Noms científiques des espèces les plus représentatives: *Avena sativa*, *Hordeum vulgare*, *Secale cereale*, *Triticum aestivum*, *Zea mays*

Common names of representative cultivated species:

Français: Avoine, Orge, Seigle, Blé, Maïs
 Català: Civada, Ordi, Sègol, Blat, Blat de moro
 Castellano: Avena, Cebada, Centeno, Trigo, Maiz
 Euskera: Olo, Garagar, Zekale, Ogi, Arto
 Galego: Avéa, Orgo, Centeo, Trigo, Millo mainzo

Informations aerobiologiques

Le pollen de graminées est présent dans l'air du début du printemps à la fin de l'été-début de l'automne, avec des variations en fonction de la zone géographique.

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>.

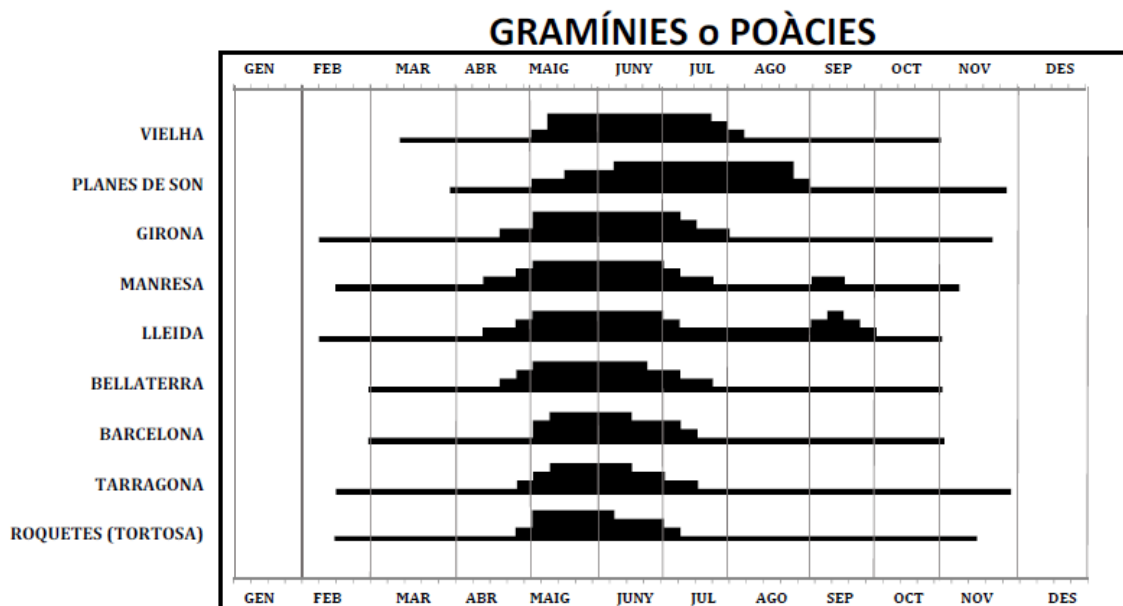


Fig. 2. Dynamique comparée des niveaux de pollen de graminées en Catalogne et des risques d'allergie.

Niveaux	Concentrations	Allergies
1. Bas	Peu importantes	Rares
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.

Informations médicales

En raison de la large distribution des plantes de cette famille et de la forte allergénicité de leur pollen, il s'agit du type de pollen le plus important au monde. La sous-famille des Pooideae contient la plupart des espèces allergènes. De plus, elles ont une réaction croisée entre elles, de sorte que les personnes allergiques aux graminées de cette sous-famille sont généralement allergiques au pollen de toutes ces plantes, qu'elles soient sauvages ou cultivées.

Conseils aux personnes allergiques au pollen de graminées

- 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.