

Pariétaire ou perce-muraille

Informations botaniques

Famille: URTICACÉES. Cette famille comprend plusieurs genres, dont les plus importants sont *Urtica* et *Parietaria*. Dans cette fiche, nous décrivons les pariétaires, qui contiennent du pollen allergène.

La pariétaire est une herbe qui atteint une hauteur de 10 à 80 cm, est très ramifiée et vit pendant plusieurs années (perenne). Les tiges sont souvent de couleur rougeâtre et tout au long des tiges se trouvent les feuilles vert foncé et les fleurs, qui sont très petites et se regroupent en glomérules à l'aisselle des feuilles. Le fruit est très petit et difficile à voir. Les tiges et les feuilles sont couvertes de petits poils doux (pubescents). Ces poils, contrairement à ceux de l'ortie, ne piquent pas.

Elle pousse sur les murs et les parois, mais aussi entre les rochers, dans les zones où le sol est très pauvre. La pariétaire pousse également sur les sols perturbés, à proximité des lieux de passage des personnes et des animaux, ainsi que sur les terrains et parcelles abandonnés (dans les zones urbaines et rurales).



Fig. 1. Vue d'ensemble d'une plante pariétaire poussant sur un mur, et de branches avec des fleurs et des feuilles. Sur la photo du milieu ci-dessous, vous pouvez voir les étamines (où le pollen est produit) exposées à l'extérieur.

Noms scientifiques (espèces): *Parietaria judaica*, *P. officinalis*, *P. mauritanica*, *P. lusitanica*, *P. diffusa* entre otros

Noms vernaculaires:

Français: pariétaire, perce-muraille, casse-pierre, espargoule, gamberousette, herbe à bouteille.

Català: parietària, morella roquera, herba de paret, herba de mur, herba de cargol

Castellano: parietaria, hierba de muro, hierba caracolera, albahaquilla, pelosilla

Euskera: orma-belarr, odar, zigu, muru-belarr, andredena

Galego: pulitaria

Autres espèces significatives de la même famille: les orties comme *Urtica urens*, *U. pilulifera*, *U. dioica* et les plantes des endroits extrêmement secs comme *Forsskaolea tenacissima*.

Informations aérobiologiques

Le pollen de pariétaire ne peut pas être distingué du pollen d'ortie par sa forme (avec une seule exception, *Urtica membranaceae*) et, par conséquent, dans les études sur les niveaux de pollen dans l'air, il est plus correct de parler de pollen d'urticaire que de pollen de pariétaire. En revanche, ils ont un comportement différent pour ce qui est de provoquer une allergie, le pollen d'ortie ne provoquant pas de réaction. On sait que dans les environnements urbains et urbanisés, le pollen de pariétaire est plus fréquent que le pollen d'ortie et que dans les zones rurales et montagneuses, le pollen d'ortie est plus fréquent.

Le pollen d'urticaire est présent dans l'air, dans de nombreux cas, tout au long de l'année, mais les niveaux sont généralement problématiques du début du printemps à la fin de l'été, avec peu de variation selon 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>

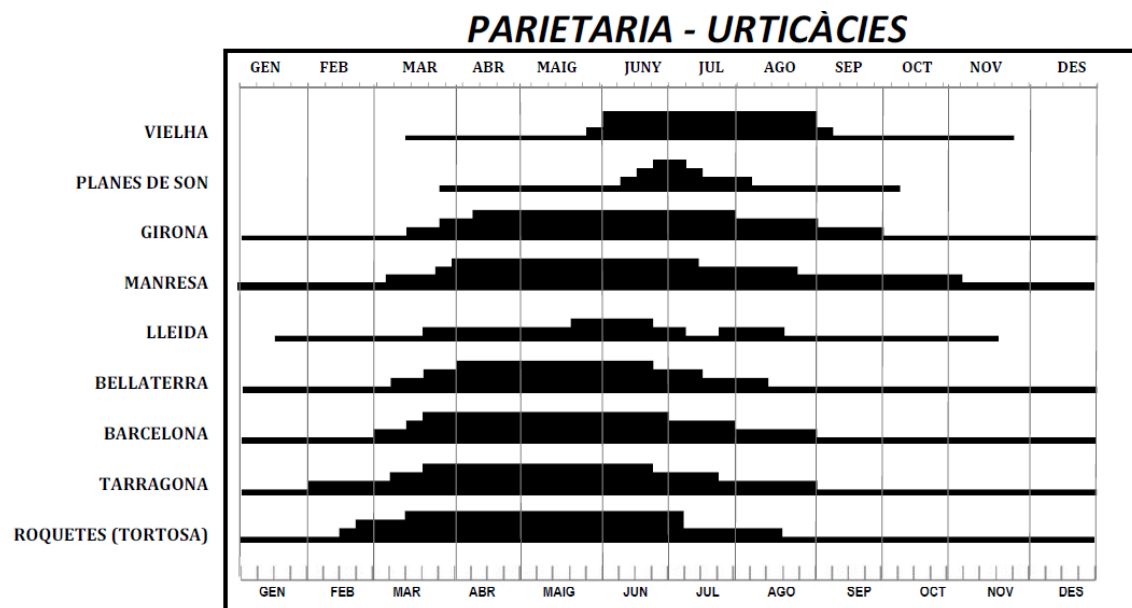


Fig. 2. Dynamique comparée des niveaux de pollen d'urticacées en Catalogne et du risque d'allergie.

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.

Information médicale

Le pollen de pariétaire est très allergène. Il est l'un des plus importants sur la côte méditerranéenne mais devient moins important à mesure que nous nous déplaçons vers l'intérieur.

De nombreuses études ont été réalisées pour vérifier la différence de capacité allergénique du pollen de pariétaire et d'ortie, d'où il a ressorti que l'ortie n'a pas cette capacité.

Conseils aux personnes allergiques au pollen de pariétaire

- 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.