

# Allergies aux pollens ou Covid 19 : comment faire la différence ?



La période des allergies bat son plein. Si les personnes ayant une longue histoire allergique savent en reconnaître les symptômes, ce n'est pas forcément le cas de ceux qui ont développé une allergie récemment. Les symptômes peuvent en effet se rapprocher de ceux du Covid-19.

Avec Dr Sophie Silcret-Grieu

**Atlantico : La période des allergies bat son plein et certains soulignent la proximité des symptômes avec le Covid-19. Les ressemblances sont-elles nombreuses ? Les gens confondent-ils beaucoup les deux ?**

Sophie Grieu : L'année dernière, la question se posait plus ; mais globalement les allergiques ne se trompent pas tant que ça. D'une part, ils reconnaissent leurs allergies quand ils ont des symptômes qui récidivent tous les ans à la même époque : démangeaisons des yeux, de la gorge et du nez lorsqu'il commence à faire beau et qu'il y a beaucoup de pollen. C'est plus compliqué pour ceux qui déclarent une allergie. La question se pose s'il y a des symptômes inhabituels que sont la fièvre, les frissons, des douleurs musculaires, des troubles digestifs, autant de choses qui normalement n'évoquent pas l'allergie mais plutôt un problème infectieux. S'il y a une perte brutale et totale de l'odorat et du goût, on peut aussi s'interroger.

En particulier si elle survient sans obstruction nasale. En effet, quand le nez est bouché, il est normal de perdre l'odorat. Mais si le nez est libre, c'est un signe très évocateur du Covid.

## **Le seul moyen d'avoir la certitude est-il de se faire tester ?**

Oui, le seul moyen est de faire un test rapidement. Au moindre doute, c'est la meilleure solution. S'il n'y a aucun symptôme Covid et que l'on a un passé allergique, il n'y a pas vraiment d'hésitation. En revanche, si quelqu'un sans histoire allergique nette a en plus des signes respiratoires de la fièvre et des frissons, il convient de faire un test. Si l'on n'a pas de points de référence et que l'on n'a pas connaissance d'allergies et qu'on a un doute, mieux vaut tester.

## **Certains gestes barrières contre le Covid peuvent ils avoir des bénéfices concernant les allergies ?**

Absolument. Le port du masque a un effet bénéfique sur l'allergie au pollen. Beaucoup de nos patients parlent de la gêne qu'ils ont à porter le masque, mais il n'y a quasiment pas d'allergies ou de problèmes. En effet, les pollens sont des particules qui font quelques dizaines de microns en diamètre : elles sont donc bien plus grosses qu'un virus donc le masque va être capable d'en filtrer une grande partie. Seul problème, le masque ne protège pas les yeux et n'est pas porté en permanence. On observe toutefois une diminution des symptômes en partie dû à cela mais aussi à une météo moins chaude ce printemps.

## **Pour se repérer plus facilement et savoir si l'on peut être en train de vivre une allergie saisonnière, quelles sont les grandes périodes à connaître ?**

Il y a trois grandes familles de pollen qui provoquent des allergies saisonnières. Les pollens d'arbres sont les premiers à apparaître. Ils sont présents dans l'air entre février et mai. C'est notamment le bouleau et le cyprès qui sont responsables. Ensuite, du mois d'avril à juillet-août, il y a des pollens de graminées : herbe, gazon, pelouse, etc. qui provoquent le rhume des foins. Ensuite viennent les pollens d'herbacés comme l'ambroisie et l'armoise en août et septembre. Cette année il y a eu moins de pollen d'arbres que l'année dernière où il avait fait très beau et chaud. Les pollens de graminées, eux, sont en train d'exploser.