

CALENDRIERS POLLINIQUES



L'ALLERGIE

DÉFINITION

L'allergie résulte d'un **dysfonctionnement du système** immunitaire conduisant l'organisme à réagir de manière anormale au contact d'une substance étrangère inoffensive, l'allergène. L'allergène sera considéré comme dangereux par les personnes sensibilisées et provoquera une réaction allergique.

L'allergie respiratoire est une **maladie chronique** résultant à la fois d'une prédisposition génétique (l'atopie) et de **facteurs environnementaux**.

L'allergie respiratoire est une **maladie évolutive** avec, au fil du temps, un risque accru de polysensibilisation (survenue de sensibilisation à d'autres allergènes), d'aggravation de la maladie allergique et l'apparition d'autres maladies associées.



POUR EN SAVOIR PLUS



**LES 3 SAISONS
POLLINIQUES**



**ZOOM SUR
LE POLLEN**



CALENDRIER POLLINIQUE

LES 3 SAISONS POLLINIQUES

JANVIER À MAI - SAISON DES ARBRES

L'année commence par la saison des pollens d'arbres.

On peut différencier les arbres sans châton (cyprès, frêne, platane, chêne, olivier,...), présents principalement dans le Sud de la France, des arbres à châtons (noisetier, aulne, bouleau, charme,...).

Le cyprès et le bouleau ont la particularité d'avoir un fort pouvoir allergisant. Ce sont aussi des arbres d'ornements très prisés pour embellir les parcs, les jardins et les villes.

MARS À AOUT - SAISON DES GRAMINÉES

C'est la plus connue des saisons polliniques, dont **le temps fort se situe entre mai et juillet**.

Les graminées regroupent quelques 12 000 espèces, présentes dans le monde entier, elles sont très largement répandues : pelouse, herbes des talus, paturages...

On distingue :

Les graminées fourragères : dactyle, fléole, flouve, ivraie, pâturin...

Les graminées céréalières : avoine, blé, maïs, orge, seigle...

AVRIL À OCTOBRE - SAISON DES HERBACÉES

La saison des herbacées **culmine de juillet à septembre** mais elle se distingue par sa longueur car elle peut démarrer au printemps et se poursuivre jusqu'à l'automne.

L'ambrosie, l'armoise, le chénopode, le plantain et la pariétaire font partie des herbacées.

L'ambrosie est la plus connue car son pouvoir allergisant est très important.

LE SAVIEZ-
VOUS



Selon la région de France où l'on vit, les plantes et les dates des saisons polliniques sont variables.

ZOOM SUR LE POLLEN

Les pollens sont des grains microscopiques fabriqués par les fleurs mâles des espèces végétales pour assurer leur reproduction.

Il existe donc un pollen par plante : pollen de graminées, pollen de bouleau, pollen de chêne ...

LES POLLENS SE DIVISENT EN DEUX GROUPES

• Les pollens anémophiles

Transportés par le vent (parfois loin et en grande quantité), ils sont plus "agressifs" pour les personnes allergiques.

• Les pollens entomophiles

Ces pollens sont véhiculés par les insectes de la fleur mâle à la fleur femelle. Une sensibilisation à ces pollens est extrêmement rare et requiert une proximité de la personne avec la source pollinique.

● Conseils pratiques

- Évitez les promenades dans les prairies, les forêts, les bois et les chemins de campagne si les alertes polliniques concernant les pollens liés à votre allergie sont fortes.
- Fermez les fenêtres en milieu de matinée et début d'après-midi (moment où les pollens sont très présents dans l'air).
- Roulez en voiture les vitres fermées.
- Ne tondez pas le gazon vous-même.
- Lavez-vous les cheveux en fin de journée, après chaque sortie.



CALENDRIERS POLLINIQUES

De janvier à septembre, divers pollens se succèdent dans l'air. Leur ordre d'apparition est relativement stable dans l'année, et assez proche d'une année sur l'autre, c'est pourquoi des calendriers types ont été établis. Ils tiennent compte des pollens les plus allergisants dans chaque région géographique. Toutefois, la pollinisation des végétaux est liée à la météo et des variations existent entre les régions et d'une année sur l'autre.

Consultez notre site www.stallergenes.fr et recevez chaque semaine par email les prévisions du risque allergique des départements de votre choix.





POLLINISATION DES GRAMINÉES

1 Région **Ouest**

janv. fév. mars **avril** mai juin juil. août sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. mars **avril** mai juin juil. août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. mars **avril** mai juin juil. août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. mars **avril** mai juin juil. août sept.

5 Région **Est**

janv. fév. mars **avril** mai juin juil. août sept.

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. mars **avril** mai juin juil. août sept.

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. mars **avril** mai juin juil. août sept.

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. mars **avril** mai juin juil. août sept.

**Notion de risque allergique
associé à chaque type de pollen**

Très faible

Faible

Moyen

Fort

Très fort

CALENDRIERS POLLINIQUES



POLLINISATION DE L'AULNE

1 Région **Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

5 Région **Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.





POLLINISATION DU BOULEAU

1 Région **Ouest**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. **mars** **avril** **mai** juin juil. août sept.

5 Région **Est**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. **mars** **avril** **mai** juin juil. août sept.

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. **mars** **avril** **mai** juin juil. août sept.

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. **mars** **avril** **mai** juin juil. août sept.

**Notion de risque allergique
associé à chaque type de pollen**

Très faible

Faible

Moyen

Fort

Très fort

CALENDRIERS POLLINIQUES



POLLINISATION DU CHÂTAIGNIER

1 Région **Ouest**

janv. fév. mars avril mai **juin** **juil.** août sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. mars avril mai **juin** **juil.** août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. mars avril mai **juin** **juil.** août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. mars avril mai **juin** **juil.** août sept.

5 Région **Est**

janv. fév. mars avril mai **juin** **juil.** août sept.

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. mars avril mai **juin** **juil.** août sept.

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. mars avril mai **juin** **juil.** août sept.

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. mars avril mai **juin** **juil.** août sept.





POLLINISATION DU CHÊNE

1 Région **Ouest**

janv. fév. mars **avril** **mai** juin juil. août sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. mars **avril** **mai** juin juil. août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. mars **avril** **mai** juin juil. août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. mars **avril** **mai** juin juil. août sept.

5 Région **Est**

janv. fév. mars **avril** **mai** juin juil. août sept.

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. mars **avril** **mai** juin juil. août sept.

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. **mars** **avril** **mai** **juin** juil. août sept.

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. mars **avril** **mai** juin juil. août sept.

**Notion de risque allergique
associé à chaque type de pollen**

Très faible

Faible

Moyen

Fort

Très fort

CALENDRIERS POLLINIQUES



POLLINISATION DU CYPRÈS

1 Région **Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

5 Région **Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.



POLLINISATION DU FRÊNE



1 Région **Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

5 Région **Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

**Notion de risque allergique
associé à chaque type de pollen**

Très faible

Faible

Moyen

Fort

Très fort

CALENDRIERS POLLINIQUES



POLLINISATION DU NOISETIER

1 Région **Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

5 Région **Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.





POLLINISATION DE L'OLIVIER

1 Région Ouest

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

2 Région Île-de-France

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

3 Région Nord

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

4 Région Centre

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

5 Région Est

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

6 Région Rhône-Alpes

janv. fév. mars **avril** **mai** juin juil. août sept.

7 Région Sud-Est

janv. fév. mars avril **mai** **juin** juil. août sept.

8 Région Sud-Ouest

janv. fév. mars avril **mai** juin juil. août sept.

**Notion de risque allergique
associé à chaque type de pollen**

Très faible

Faible

Moyen

Fort

Très fort

CALENDRIERS POLLINIQUES



POLLINISATION DU PLATANE

1 Région **Ouest**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

5 Région **Est**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. **mars** **avril** **mai** juin juil. août sept.

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. **mars** **avril** mai juin juil. août sept.





POLLINISATION DE L'AMBROISIE

1 Région **Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. **août** sept.

2 Région **Île-de-France**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

3 Région **Nord**

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

4 Région **Centre**

janv. fév. mars avril mai juin juil. **août** **sept.**

5 Région **Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. **août** **sept.**

6 Région **Rhône-Alpes**

janv. fév. mars avril mai juin **juil.** **août** **sept.**

7 Région **Sud-Est**

janv. fév. mars avril mai juin juil. **août** **sept.**

8 Région **Sud-Ouest**

janv. fév. mars avril mai juin juil. **août** **sept.**

**Notion de risque allergique
associé à chaque type de pollen**

Très faible

Faible

Moyen

Fort

Très fort

CALENDRIERS POLLINIQUES



POLLINISATION DES URTICACÉES (ortie, pariétaire)

1 Région Ouest

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

2 Région Île-de-France

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

3 Région Nord

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

4 Région Centre

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

5 Région Est

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

6 Région Rhône-Alpes

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

7 Région Sud-Est

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

8 Région Sud-Ouest

janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.



STALLERGENES À VOTRE SERVICE

DES SITES D'INFORMATIONS SUR L'ALLERGIE



www.jesuisallergique.fr

Un site environnemental sur les allergies respiratoires :

- conseils et informations personnalisés
- des témoignages de personnes allergiques
- espace dédié aux enfants



www.stallergenes.fr

Le site institutionnel de Stallergenes en France :

- informations sur les allergies respiratoires et leurs traitements
- accès dédiés aux patients et aux professionnels de santé

DES APPLICATIONS UTILES AU QUOTIDIEN DISPONIBLES SUR APPSTORE ET GOOGLE PLAY



• Alertes Pollens

Pour être informé de la présence de pollens dans l'air au quotidien et lors de vos déplacements

• AllerTmoi

Des rappels de prises médicamenteuses et des rappels de rendez-vous

• Allergy Track

Pour suivre ses symptômes allergiques et mesurer l'impact de son allergie

POUR PLUS D'INFORMATION

Sur Internet :

www.jesuisallergique.fr
www.stallergenes.fr

Ligne patients :

Tél. : +33 (0)1 55 59 20 60 - Fax : +33 (0)1 55 59 20 01

STALLERGENES

6 rue Alexis de Tocqueville
92160 Antony

EN SAVOIR PLUS sur les allergies

www.jesuisallergique.fr

Site d'information sur les allergies

www.stallergenes.fr

Site du laboratoire Stallergenes

www.asthme-allergies.org

Site de l'association Asthme et Allergies

Demandez conseil
à votre **médecin spécialiste
de l'allergie**