



Calendriers Polliniques

Connaître mon allergie

Les 3 saisons polliniques

1. 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.



2. MAI À JUILLET

Saison des graminées

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

Les graminées regroupent quelque 12 000 espèces et sont présentes dans le monde entier.

On distingue :

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

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



3. JUILLET 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 (Urticacées) font partie des herbacées.

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



Qu'est-ce que le pollen ?

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



Les pollens se divisent en deux groupes



- **Les pollens entomophiles**

Les pollens entomophiles sont véhiculés par les insectes de la fleur mâle à la fleur femelle. Une sensibilisation à ces pollens est extrêmement rare et requiert un contact direct du sujet avec la source pollinique.



- **Les pollens anémophiles**

Les pollens anémophiles, transportés par le vent (parfois loin et en grande quantité), sont plus "agressifs" pour les personnes allergiques.

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 plantes est liée à la météo et des variations existent entre les régions et d'une année sur l'autre.

Vous souhaitez être informé des alertes polliniques de votre région, consultez le site www.pollens.fr

Calendriers polliniques

Notion de risque allergique associé à chaque type de pollen

Très faible Faible Moyen Fort Très fort



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 **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.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------



Calendriers polliniques

Notion de risque allergique associé à chaque type de pollen

Très faible Faible Moyen Fort Très fort



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.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------



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.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Calendriers polliniques

Notion de risque allergique associé à chaque type de pollen

Très faible Faible Moyen Fort Très fort



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 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.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Calendriers polliniques

Notion de risque allergique associé à chaque type de pollen

Très faible Faible Moyen Fort Très fort



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 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.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Calendriers polliniques

Notion de risque allergique associé à chaque type de pollen

Très faible Faible Moyen Fort Très fort



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'**Ambrosie**

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.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Calendriers polliniques

Notion de risque allergique
associé à chaque type de pollen

Très faible Faible Moyen Fort Très fort



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**

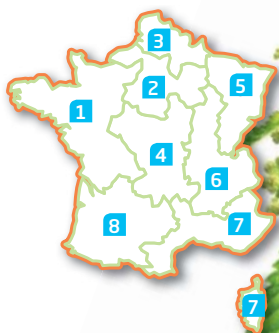
janv. fév. mars avril mai juin juil. août sept.

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.



Pollinisation des **Urticacées**

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.
-------	------	------	-------	-----	------	-------	------	-------

Symptômes de la Rhinite allergique :

- Obstruction nasale plus ou moins importante.
- Crises d'éternuement en salve.
- Des démangeaisons du nez et/ou du palais.
- Très souvent : une conjonctivite sous la forme de larmoiements, rougeurs et picotements.

Si elle n'est pas traitée, la Rhinite allergique peut évoluer en asthme allergique :

- Difficultés respiratoires avec 1 sensation d'oppression thoracique.
- Une toux sèche.
- Une respiration sifflante.

LES TRAITEMENTS DE L'ALLERGIE

ÉVITER autant que possible le contact avec l'allergène responsable de son allergie.

SOULAGER ses symptômes à l'aide de traitements diminuant l'intensité des symptômes et combattant l'inflammation causée par l'allergie (= traitements symptomatiques).

DÉSENSIBILISER pour soulager et faire disparaître la sensibilité à l'allergène responsable de l'allergie (= traitement de fond).

Pour plus d'informations
sur le CFOA :
www.cfoa.fr

Cespharm +

ÉDUCATION ET PRÉVENTION
POUR LA SANTÉ

**En cas de doute :
Parlez-en à votre médecin
Demandez conseil à votre pharmacien.**