

# Le pollen

Lisez attentivement cette fiche  
si vous êtes allergique aux pollens



## ➤ EN BREF

Le pollen, élément reproducteur mâle des plantes, est fréquemment le facteur déclenchant d'une allergie.

Il existe deux principaux types de pollens :

- **les pollens entomophiles** (du grec entomon = insecte) sont transportés de fleur en fleur par des insectes comme les abeilles ;
- **les pollens anémophiles** (du grec anemos = vent) sont dispersés par le vent. Ce sont les principaux responsables des allergies polliniques dans nos régions tempérées.



# 9 conseils pour se prémunir pendant la saison pollinique

Afin d'éviter au maximum l'exposition aux pollens, il est bon de surveiller le calendrier, les bulletins polliniques diffusés par les médias et de suivre les conseils suivants :

## A éviter

- Se promener par temps sec, ensoleillé et venteux dans les zones à risques (champs, forêts).
- Aérer la maison et sortir en milieu de matinée et en fin d'après-midi car ce sont des périodes de forte concentration pollinique dans l'air.
- Sécher du linge à l'extérieur, sortir avec les cheveux mouillés : les pollens se déposent sur les objets humides.
- Tondre la pelouse.

## A faire

- Prendre une douche et changer de vêtements après les sorties afin d'éliminer un maximum des pollens qui se seraient fixés sur vous.
- Utiliser un purificateur d'air muni d'un filtre HEPA afin d'éliminer les grains de pollens et les particules irritantes de la maison.
- Placer des filtres anti-pollens aux fenêtres de l'appartement.
- Rouler les fenêtres fermées, en voiture. Si la voiture dispose de l'air conditionné, utiliser l'air recyclé.
- Préférer les bords de mer pour les vacances car la concentration en pollens est plus faible dans ces régions.

# Les principaux pollens observés en France

## ARBRES

- > **LES BÉTULACÉES**  
Bouleau, aulne, charme, noisetier



Bouleau

- > **LES FAGACÉES**  
Châtaignier, chêne, hêtre



Chêne

- > **LES CUPRESSACÉES**  
Cyprès, genévrier



Genévrier

- > **LES OLÉACÉES**  
Frêne, olivier, troène

- > **LES SALICACÉES**  
Saule, peuplier

## GRAMINÉES

- > **LES GRAMINÉES FOURRAGÈRES**  
Fléole, agrostide, avoine, cynodon, dactyle, fétuque, flouve, houlque, ivraie, pâturin, chiendent, vulpin



Fléole

- > **LES GRAMINÉES CÉRÉALIÈRES**  
Avoine, blé, seigle, maïs, orge



Maïs

## HERBACÉES

### > LES PLANTAGINACÉES

Plantain



Plantain

### > LES COMPOSÉES

Solidage, pissenlit,  
marguerite, ambroisie,  
armoise



Ambroisie

### > LES CHÉNOPODIACÉES

Chénopode



Ortie

### > LES URTICACÉES

Ortie, pariétaire

### > LES PAPILIONACÉES

Trèfle

### > LES POLYGONACÉES (OU RUMEX)

Oseille



# Cartes polliniques

Les périodes de pollinisation varient selon les années et les régions. Il existe un retard d'un mois en altitude.

## Risque allergénique

- Nul
- Très faible
- Faible
- Moyen
- Fort
- Très fort

## POLLEN DE GRAMINÉES

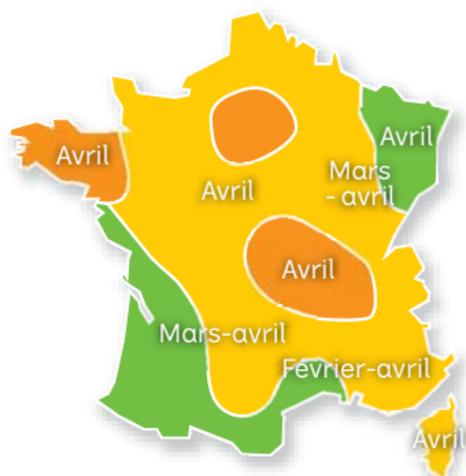


## POLLEN DE BOULEAU



Bulletin allergo-pollinique récapitulatif 2012

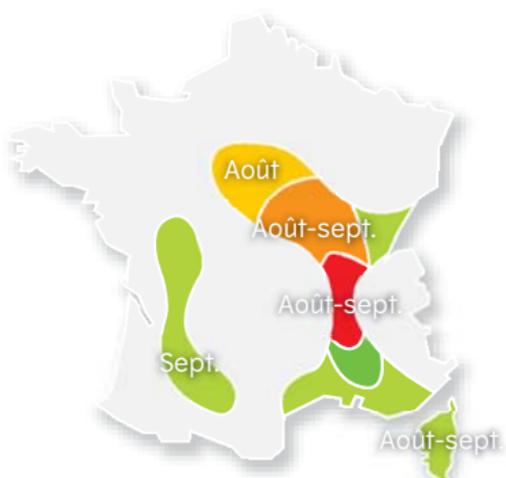
## POLLEN DE FRÊNE



## POLLEN DE CYPRÈS



## POLLEN D'AMBROISIE



disponible sur [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr) (source RNSA)

Pour toute information  
complémentaire, contactez  
notre service client :

**03 29 80 71 62**

Du lundi au vendredi : 08H30 à 18H00

Le samedi : 09H00 à 12H00

**serviceclient@alk.net**



Scanner ce code  
à l'aide d'un  
smartphone  
pour accéder au  
site mobile ALK

55270 Varennes en Argonne  
Fax 03 29 80 24 34  
[www.alk-abello.fr](http://www.alk-abello.fr)

