

12. LE POLLEN

Le pollen, émis par de nombreuses espèces végétales, peut provoquer une allergie chez les personnes qui présentent une sensibilité. L'allergie au pollen, ou pollinose, concerne 20 % des enfants et 30 % des adultes en France. Favorisée par une prédisposition génétique, la pollinose s'exprime de façon variable selon les saisons et les zones géographiques.

Le risque allergique dépend ainsi du potentiel allergisant de chaque plante – qui diffère selon l'espèce – de la quantité de grains de pollen émis, mais aussi de la sensibilité individuelle de chacun.

Afin de prévenir les symptômes allergiques, il convient d'être particulièrement vigilant pendant la saison pollinique, c'est-à-dire la période pendant laquelle des pollens sont présents dans l'air.

Avant la période pollinique

- Si vous possédez des espaces verts, réduisez la présence d'espèces à pollen allergisant (bouleau, charme, cyprès, frêne, graminées, urticacées, etc.) et préférez la plantation de végétaux à faible pouvoir allergisant. Instaurez de la diversité dans vos plantations.
- Pour en savoir plus sur le potentiel allergisant des espèces végétales, rendez-vous sur le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique¹ (RNSA).



Pendant la période pollinique :

Informez-vous sur la présence dans l'air de pollens allergisants grâce aux bulletins d'informations du RNSA².

Chez vous :

- *Rincez-vous les cheveux le soir et changez régulièrement vos vêtements.*
- *Favorisez l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil.*
- *Évitez l'exposition aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.).*

¹ <https://www.pollens.fr/le-reseau/les-pollens>, mais aussi sur <https://www.vegetation-en-ville.org/>
² <https://www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-allergo-pollinique>

À l'extérieur:

- Évitez les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.); en cas de nécessité, privilégiez la fin de journée. Portez des lunettes de protection et un masque.
- Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur.
- En cas de déplacement en voiture, gardez les vitres fermées.
- Protégez vos yeux avec des lunettes de soleil lorsque vous sortez. Limitez tant que possible la fréquentation des lieux avec des végétaux à risque.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- **La rubrique dédiée du site du Ministère de la santé**
<https://solidarites-sante.gouv.fr>
- **Site de l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL)** <https://allergies.afpral.fr>
- **Bulletins d'informations du RNSA, ainsi qu'à l'application permettant de vous prévenir des alertes polliniques**
<https://www.pollens.fr>
- **Calendrier pollinique (début et fin de pollinisation par espèce dans votre région): sur le site de l'Association des Pollinariums Sentinelles de France (APSF)** www.alerte-pollens.org
- **Sur le potentiel allergique des espèces végétales, page réalisée par le RNSA** <http://www.pollens.fr>
- **Mettez en relation vos symptômes allergiques avec les concentrations atmosphériques en pollens observées dans un lieu en Europe grâce au journal pollinique créé par l'université de Vienne** <https://pollendiary.com>
- **Sur l'ambroisie, site dédié** <https://solidarites-sante.gouv.fr>