

LES POLLENS

-  [Ambrosies](#)
-  [Armoise](#)
-  [Bouleau](#)
-  [Noisetier](#)
-  [Frêne](#)
-  [Graminées](#)
-  [Plantain](#)
-  [Chêne](#)

■ Principaux pollens allergisants

Les pollens ne sont pas tous allergisants. Pour provoquer des symptômes d’allergie, il est indispensable que les grains des pollens arrivent sur les muqueuses respiratoires de l’homme. Seules les plantes anémophiles disséminent les grains de pollen par le vent ; alors que les plantes entomophiles nécessitent l’intervention d’un insecte pour assurer leur fécondation en transférant le pollen de la fleur mâle d’origine à la fleur femelle réceptrice.

- Les pollens allergisants sont émis par des plantes (arbres et herbacées) anémophiles.
- Pour être allergisant, un grain de pollen doit disposer de substances (protéines ou glycoprotéines) reconnues comme immunologiquement néfastes pour un individu donné.

Le potentiel allergisant d’une espèce végétale est la capacité de son pollen à provoquer une allergie pour une partie non négligeable de la population.

Le potentiel allergisant peut être :

- **Faible ou négligeable** (espèce pouvant être plantées en zones urbaines)
- **Modéré** (espèces ne pouvant être plantées qu’en petits nombres)
- **Fort** (espèces ne pouvant pas être plantées en zones urbaines)

■ Tableaux de comparaison de différents végétaux selon leur potentiel allergisant

Arbres		
Famille	Espèces	Potentiel allergisant
Acéracées	Érables*	Modéré
Bétulacées	Aulnes*	Fort
	Bouleaux*	Fort
	Charnes*	Fort
	Charme-Houblon	Faible/Négligeable
	Noisetiers*	Fort
Composées	Baccharis	Modéré
Cupressacées	Cades	Fort
	Cyprès commun	Fort
	Cyprès d’Arizona	Fort
	Genévriers	Faible/Négligeable
	Thuyas*	Faible/Négligeable
Fabacées	Robiniers*	Faible/Négligeable
Fagacées	Châtaigniers*	Faible/Négligeable
	Hêtres*	Modéré
	Chênes*	Modéré
Juglandacées	Noyers*	Faible/Négligeable
Moracées	Mûriers à papier*	Fort
	Mûriers blanc*	Faible/Négligeable
Oléacées	Frênes*	Fort
	Oliviers	Fort
	Troènes*	Modéré
Pinacées	Pins*	Faible/Négligeable
Platanacées	Platanes**	Modéré**
Salicacées	Peupliers*	Faible/Négligeable
	Saules*	Modéré
Taxacées	Ifs*	Faible/Négligeable
Taxodiacées	Cryptoméria du Japon	Fort
Tilliacées	Tilleuls*	Modéré
Ulmacées	Ormes*	Faible/Négligeable

*plusieurs espèces
 ** le pollen de platane est faiblement allergisant. Par contre, les micro-aiguilles contenus dans les bourres provenant de la dégradation des capitules femelles de l’année précédente sont très irritantes.

Herbacées spontanées		
Familles	Espèces	Potentiel allergisant
Chénopodiacées	Chénopodes*	Modéré
	Soude brûlée (Salsola kali)	Modéré

Composées	Ambrosies*	Fort
	Armoises*	Fort
	Marguerites*	Faible/Négligeable
	Pissenlits*	Faible/Négligeable
Euphorbiacées	Mercuriales*	Modéré
Plantaginacées	Plantains*	Modéré
Poacées	Graminées	Fort
Polygonacées	Oseilles* (Rumex)	Modéré
Urticacées	Orties*	Faible/Négligeable
	Pariétaires	Fort
*plusieurs espèces		

Graminées Ornementales		
Familles	Espèces	Potentiel allergisant
Poacées	Baldingère	Fort
	Calamagrostis	Modéré
	Canche cespiteuse	Fort
	Elyme des sables	Modéré
	Fétuques*	Fort
	Fromental élevé	Fort
	Queue de lièvre	Modéré
	Stipe géante	Modéré
*nombreuses espèces		

Il est bien sûr possible d'être sensible à d'autres pollens que ceux de la liste mais ceux-ci restent les plus courants, notamment en ville.

■ Lexique des noms de pollens

Voici les correspondances des noms de pollens en Latin, Allemand, Anglais, Catalan, Espagnol et Français :

Latin	Allemand	Anglais	Catalan	Espagnol	Français
Alnus	Erlen	Alder	Vern	Aliso	Aulne
Betula	Birken	Birch	Bedoll	Abedul	Bouleau
Carpinus	Hainbuche	Hornbeam	Carpí	Carpe	Charme
Castanea	Kastanie	Chestnut tree	Castanyer	Castaña	Châtaignier
Corylus	Hasel-Strauch	Hazel	Avellaner	Avellano	Noisetier
Cupressaceae - Taxaceae	Zypresse	Cypress	Xiprer-Teix	Ciprés-Tejo	Cyprés
Fraxinus	Esche	Ash	Freixe	Fresno	Frêne
Olea	Oelbaum	Olive tree	Olivera	Olivo	Olivier
Platanus	Platane	Plane-tree	Plàtan d'ombra	Plátano de sombra	de Platane
Populus*	Pappeln	Poplar	Pollancre, xop, alber	Chopo y Álamo	Peuplier
Quercus*	Eichen	Oak	Alzina, surera, garric	Encina, roure, Alcornoque, Roble, Coscoja, Quejigo	Chêne
Salix	Weiden	Willow	Salze	Sauce	Saule
Tilia	Sommerlinde	Linden	Til-ler	Tilo	Tilleul
Ambrosia	Ambrosien	Ragweed	Ambròsia	Ambrosia	Ambrosies
Artemisia	Beifuss	Mugwort	Artemísia	Artemisia	Armoises
Plantaginaceae	Wegerich	Plantain	Plantatge	Plantago, Llantén	Plantain
Poaceae	Gräser	Grasses	Gramínies	Gramíneas	Graminées
Rumex	Sauerampfer	Sorrel	Rumex, Agrelles	Rumex, Acederas	Oseille
Urticaceae**	Brennessel/ Glaskraut	Nettle/Pellitory	Parietària, ortigues	Ortiga, Parietaria	Urticacées (Ortie/Pariétaire)

* The common name depends on the species

** The common name depends on the genus

■ Reconnaître les arbres et les herbacées à pollens allergisants

Vous pouvez télécharger en cliquant sur les liens ci-dessous des posters qui vous permettront de reconnaître les arbres et les herbacées émettant des pollens allergisants (feuilles, fleurs, fruits, écorces, plantes ou encore ligules et épillets y sont détaillés, ainsi qu'une indication du potentiel allergisant des pollens).

[Télécharger le poster arbres](#)

[Télécharger le poster herbacées](#)

■ Guide de la végétation en ville

Voici un guide qui vous informera sur l'allergie aux pollens mais aussi sur les principales actions à mener pour lutter contre cette allergie. [Télécharger le guide](#)

RNSA
RÉSEAU NATIONAL DE SURVEILLANCE AÉROBIOLOGIQUE

Le RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique) vous offre la possibilité de recevoir chaque semaine par e-mail les prévisions du risque allergique des départements de votre choix.

FAIRE UN DON

www.vegetation-en-ville.org
Végétation en ville. Guide d'information sur les plantes à pollen allergisant.

CARTE DU RISQUE D'ALLERGIE AUX POLLENS

[Guide graminées ornementales](#)
Quelques espèces fréquemment cultivées.

www.pollendiary.com
Suivez l'évolution de vos symptômes et des quantités de pollens sur le journal pollinique.

www.openhealth.fr
Intensité des manifestations allergiques.

S'INSCRIRE

RNSA | Association loi 1901 - Le Plat du Pin 69690 Brussieu - Tél. : +33 4 74 26 19 48 - Fax : +33 4 74 26 16 33 | [Informations légales](#)