

Se tenir au courant des calendriers polliniques

Savoir où et quand les pollens auxquels on est allergique sont présents permet d'agir préventivement ou de réagir rapidement.

Chronologiquement, la saison des pollens :

débutent avec les arbres, qui pollinisent tôt, de février à mai,
bat son plein avec les graminées ("rhume des foins", pollinisation de mai à juillet),
se termine avec les herbacées et "mauvaises herbes" qui pollinisent tardivement de juillet à octobre.

Les calendriers polliniques varient selon :

la zone géographique (climat, altitude),
divers facteurs climatiques (température, vents, pluie), variables d'une année à l'autre.

Calendrier pollinique

Type de végétaux allergisants Période de pollinisation habituelle
Arbres regroupés par familles allergisantes

Cupressacées :

- cyprès,
- genévrier,
- thuya

Fin janvier-février-mars-avril

Bétulacées :

- bouleau,
- aulne,
- charme,
- noisetier

Fin janvier-février-mars-avril (bouleau)

Salisacées :

- saule,
- peuplier

Mars-avril

Oléacées :

- frêne,
- olivier,
- troène

Mars (frêne)-avril-mai-juin (olivier, troène)

Fagacées :

- chêne,
- hêtre,
- châtaignier

Avril-mai (chêne)- juin à août (châtaignier)

Autres :

- Platane
- Tilleul

Avril-mai

Juin-juillet
Graminées

Céréalières (avoine, orge, blé, seigle, etc...)

"Sauvages" (dactyle, ivraie, phéole, etc...)

Avril-mai-juin-juillet-août selon la région et l'altitude
Herbacées

Orties, ambrosie, armoise, pissenlit, marguerite, plantain, oseille ...

Juin-juillet-août-septembre-octobre selon la région et l'altitude