Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

Guide suisse des pollens

Sommaire

L'avis du médecin : Page 6
Ne gâchez pas votre printemps
Pr Arthur Helbling, médecin

Les bons conseils : Page 9
Conseils préventifs
Les douze règles d'or

L'avis d'une météorologiste : Page 10
Petites causes et grands effets
Dr phil. Regula Gehrig Bichsel

Plantes envahissantes – un défi : Page 16
L'ambroisie est dans l'air ?!
Dr ès sc. nat. Georg Schäppi, directeur d'aha! Centre d'Allergie Suisse

La leçon du professeur de biologie : Page 18
Les producteurs de pollen
Jean-Denis Godet

Impressum
aha! Centre d'Allergie Suisse; MétéoSuisse, Réseau national de mesure du pollen ; Jean-Denis Godet, Editions Arboris
Agencement : Petra Balmer, Mediengestaltung
Remaniement : virus Ideenlabor AG, Bienne
Photos : Jean-Denis Godet, Editions Arboris ; Dr Konrad Lauber, Berne ; Dr Annie Gérard Peeters, MétéoSuisse, Zurich ; Pr Siegfried Jäger, aérobiologiste, Vienne
Imprimeur : Egger AG, Frutigen
Janvier 2009 : 6e édition : 30 000 ex. F; 7e édition : 90 000 ex. A; 1re édition : 20 000 ex. I
© by Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse / MétéoSuisse

Il y a quelque chose dans l'air

Le printemps s'installe et avec lui peut-être, une fraîcheur de vivre. Mais il y a quelque chose dans l'air et ce n'est pas seulement le parfum de la nature qui renaît. C'est aussi le pollen, qui provient des plantes en fleurs. Le vent dissémine ce pollen partout. Chez les êtres humains, il peut déclencher des réactions allergiques que l'on appelle communément «rhume des foins». On pense souvent à tort que le somptueux parfum des fleurs est la cause du mal. Pas du tout, ce sont plutôt les petits porteurs du patrimoine héréditaire des discrètes inflorescences de certains arbres, arbrisseaux et graminées qui nous font parfois passer un printemps et un été dans les larmes, les éternuements et le rhume.

Ce guide vous aidera à appréhender la nature d'une autre façon. Ont participé à sa réalisation : aha! Centre d'Allergie Suisse, des médecins, MétéoSuisse ainsi que des botanistes.

Nous vous souhaitons une belle saison pleine d'insouciance.

aha
Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de météorologie et de climatologie MétéoSuisse

Ne gâchez pas votre printemps

Prof Dr méd. Arthur Helbling
Chef de l'unité d'allergologie, Spital Netz Bern Ziegler
Médecin adjoint Allergologie/Immunologie clinique,
Hôpital de l'Ile, Hôpital universitaire de Berne

Cela me dit quelque chose…

Cela commence soudain par un désagréable picotement dans les yeux, vous rougissez, puis vous commencez à pleurer. Ensuite, votre nez vous démange, une substance liquide s'en écoule et vous êtes pris d'une forte crise d'éternuement. Ou alors, le scénario est complètement différent : vous vous réveillez soudainement à quatre heures du matin et vous toussez ou, en allant au bureau ou à l'école, vous avez une sensation désagréable dans vos oreilles et dans votre palais. Les troubles se manifestent déjà dans votre appartement mais ils se renforcent à l'air pur, surtout lorsque le soleil brille et que le vent souffle.

Le remède, le soleil ? … Non, la pluie !

Même la météo a de l'importance : s'il pleut au printemps ou en été, alors, on se sent relativement mieux. Mais ensuite, la situation peut à nouveau se détériorer. Il est possible d'éviter le mal juste à temps une première fois et d'avoir le nez obstrué trois ou quatre jours après, avec en plus parfois, des maux de tête. Quelquefois, il devient difficile de parler, les oreilles se bouchent, et une forte irritation des bronches est perceptible.

Votre cas n'est pas unique

Si de tels symptômes se manifestent, alors, vous êtes peut-être allergique au pollen. Votre cas n'est pas unique puisque entre un habitant sur cinq et un habitant sur six de notre pays souffre dès le printemps et pendant tout l'été, à un degré plus ou moins élevé, de ce que l'on appelle le rhume des foins. Et le nombre de personnes allergiques au pollen ne fait que croître. Aussi, il est bon d'en savoir un peu plus sur ce phénomène…

De la première année scolaire jusqu'à un âge avancé

L'allergie au pollen se déclare souvent chez les enfants en âge scolaire et les accompagne jusqu'à l'âge adulte. La majorité des personnes atteintes de cette affection ont entre 15 et 25 ans. Les personnes les plus exposées sont les enfants dont le père ou la mère a déjà été touché par le rhume des foins ou qui en souffre toujours ou les enfants qui, en bas âge, ont été victimes d'un eczéma atopique ou d'une allergie alimentaire. Mais, un nombre croissant de personnes plus âgées souffre de plus en plus souvent de cette affection. Il est même possible qu'une personne âgée de 70 ans souffre, pour la première fois de sa vie, d'une allergie au pollen.

Prenez le taureau par les cornes

Que doit-on faire dans ce cas ? En principe, instinctivement, vous prendrez la bonne décision en choisissant des endroits où vous vous sentez mieux. Mais si les troubles se multiplient et que le poids de la souffrance augmente, adressez-vous à votre médecin de famille. Si les symptômes d'allergie au pollen se manifestent pour la première fois, il aura peut-être déjà des soupçons ; s'ils réapparaissent chaque année à la même époque, il pourra alors établir un diagnostic. Le médecin de famille vous fera passer

les examens nécessaires et il vous prescrira un médicament qui allège les symptômes allergiques. Si les troubles ne disparaissent pas, un examen plus approfondi chez un allergologue sera nécessaire.

Tout ce que l'on mange n'est pas bénéfique pour notre santé

Lors du diagnostic d'un rhume des foins, le médecin fait également particulièrement attention aux incompatibilités alimentaires qui peuvent indiquer un rhume des foins. Certains fruits comme les pommes, les cerises, les poires, les pêches ou les noix, mais aussi les légumes comme le céleri, les carottes ou le fenouil peuvent déclencher des démangeaisons, un picotement, un fourmillement ou un gonflement au niveau des lèvres, de la langue, du palais ou du pharynx, ce qui est imputable à une structure allergène identique entre les différentes variétés de pollen et les aliments (réaction croisée). Mais le miel peut également produire ce genre de réactions, car celui-ci contient souvent beaucoup de pollens. Environ la moitié des personnes atteintes d'une aller-gie au pollen souffrent d'une incompatibilité, par exemple une allergie à un ou plusieurs aliments, qui la plupart du temps est sans réelle gravité.

Conseils préventifs

Les douze règles d'or

Pour les personnes allergiques au pollen, il est important de connaître la période de floraison des arbres, arbrisseaux et herbes qui peuvent provoquer la maladie, afin de prendre les mesures qui s'imposent. A ce propos, il existe des conseils généraux qui peuvent aider à rendre les troubles du rhume des foins plus supportables.

- Ne pas sécher le linge dehors.
- Au printemps et en été, renoncer au jogging et au vélo et préférer les sports aquatiques qui constituent, en règle générale, une bonne alternative.
- Porter des lunettes de soleil au grand air.
- Se laver les cheveux en soirée. Cela évite que le pollen ne pénètre dans vos yeux la nuit et perturbe votre sommeil.
- Consulter le bulletin pollinique pour planifier vos activités de loisirs.
- Lors de déplacements en voiture ou en train, maintenir si possible les vitres fermées.
- En période de pollinisation, n'aérer l'appartement que pendant de courtes périodes.
- Un filtre anti-pollen apposé à la fenêtre permet d'aérer sans problème.
- Maintenir la pelouse du jardin à ras en la tondant fréquemment.
- Prévoir des vacances à la montagne ou à la mer.
- Avant de réserver un voyage, s'informer sur la situation locale des pollens.
- Installer un filtre à pollen dans la ventilation (lieu de travail p. ex.).

Petites causes et grands effets

Dr phil. Regula Gehrig Bichsel, MétéoSuisse

Pour toutes les plantes à fleurs, le pollen a pour fonction de transporter le patrimoine héréditaire masculin sur les ovules lors de la fécondation. Les grains de pollen individuels sont difficilement visibles à l'œil nu, leur taille varie en fonction de l'espèce de 10 à 100 millièmes de millimètres. Ils présentent des formes très variées que l'on peut distinguer au microscope. Les grains de pollen renferment des liaisons protéiques qui sont identifiées comme des substances étrangères par le corps et qui, à ce titre, sont combattues par lui. Le rhume des foins est une hyperréaction du système immunitaire du corps humain au contact de ces allergènes.

Quels pollens déclenchent le rhume des foins

Deux conditions doivent être remplies afin que du pollen puisse déclencher de façon certaine le rhume des foins : premièrement, il doit renfermer des allergènes qui seront combattus en tant qu'envahisseurs par le corps. Tous les pollens ne sont pas pourvus de ces allergènes agressifs. Deuxièmement, le pollen doit être présent dans l'air en quantité importante. Seules les fleurs des plantes à pollinisation anémophile (pollinisées par le vent) produisent de suffisamment grandes quantités de pollen. Font partie de ces plantes les graminées et de nombreux arbres. Les fleurs d'un seul brin d'herbe renferment environ 4 millions de grains de pollen et un seul chaton de bouleau en contient approximativement autant. Les plantes à pollinisation entomophile (pollinisées par les

insectes) produisent très peu de pollen pour leur reproduction car la fécondation de ces plantes est très ciblée. Les plantes à pollinisation entomophile, c.-à-d. la plupart des plantes de chez nous aux fleurs multicolores et au parfum délicat, sont donc relativement inoffensives pour le rhume des foins. Elles déclenchent tout au plus une réaction allergique en cas d'étroit contact avec la fleur.
Il existe également des plantes qui, bien qu'elles produisent une importante quantité de pollen, ne provoquent pas d'allergies. Elles ne contiennent pas de substances allergènes. C'est le cas du pollen des conifères. Les pollens des épicéas et des pins forment au printemps des précipitations jaunes remarquables sur les voitures et les rebords des fenêtres. Ils provoquent principalement une irritation de la conjonctive ce qui peut également se produire avec une poussière anodine.

Principales variétés de pollens en Suisse

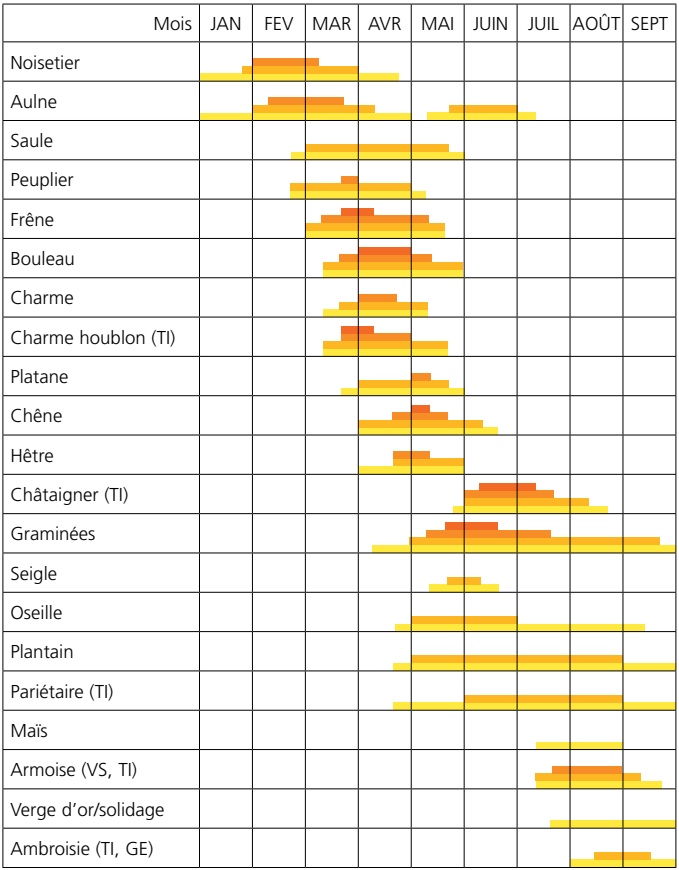
En Suisse, six variétés de pollens sont responsables d'environ 95 % des allergies de ce type : les pollens de graminées, de bouleau, de frêne, de noisetier, d'aulne et d'armoise. D'autres variétés de plantes, qui peuvent également déclencher des rhumes des foins, seront décrites dans la partie illustrée. De nouvelles plantes peuvent cependant être ajoutées à cette liste. L'ambroisie (ragweed), qui constitue le principal pollen allergène du Nord de l'Amérique, a été introduite en Europe au début du XXe siècle. Elle s'est principalement répandue en Hongrie, à Vienne, dans la plaine du Pô et dans les environs de Lyon et continue depuis à propager des allergies en Europe. En Suisse, l'ambroisie est tout d'abord apparue plus souvent à Genève et au Tessin. Des manifestations allergiques ont déjà été observées chez des personnes sensibles au pollen d'astéracées. C'est un défi lancé à la science, aux autorités et à la population touchée que d'empêcher

la propagation de l'ambroisie en Suisse de façon à prévenir les allergies. La plupart des gens ne réagissent pas uniquement à une seule variété de pollen mais également au pollen des variétés voisines. Par exemple, les végétaux de la famille des bouleaux et des noisetiers sont très proches parents et sont dotés d'allergènes comparables. C'est la raison pour laquelle on parle de réactions croisées. Des réactions croisées peuvent également se produire entre les allergies aux pollens et les allergies alimentaires.
Chez les allergiques, un incident du type rhume des foins survient lorsque les concentrations en pollen dans l'air dépassent un certain seuil qui varie en fonction de chaque plante. Pour le pollen de seigle, il suffit de 10 grains par mètre cube d'air alors que le seuil de tolérance pour les autres graminées est de 50 grains. Par une journée ensoleillée, le nombre de grains de pollen de graminées dans l'air peut cependant atteindre et même dépasser 500.

Pollinisation et météo

La pollinisation et les symptômes du rhume des foins qui vont de pair dépendent très fortement de la météo. La chaleur, le soleil, l'humidité de l'air et le vent sont les paramètres les plus importants. Les plantes ne diffusent leur pollen que par temps sec et relativement chaud. Certes, toutes les plantes ne sont pas identiques. Après une heure d'averse, un bouleau diffuse à nouveau du pollen dans l'air. Par contre, pour les graminées, aucune émission notable de pollen n'intervient un jour pluvieux. La concentration de pollen varie aussi en fonction de l'heure de la journée, étant en général moindre la nuit. Cependant, par beau temps, les pollens sont présents dans l'air en quasi permanence. Lors d'une haute concentration pollinique, le séjour en plein air doit être bref. Règle valable pour l'intérieur : aérer surtout lors de phases pluvieuses prolongées ou brièvement au petit matin,

Calendrier de pollinisation



© MétéoSuisse

A B C D

A : 1 à 9
B : 10 à 99
C : 100 à 999
D : >1000

Pollen/m³ d'air (récoltés) en 10 jours

autrement garder si possible les fenêtres fermées. Un filtre anti-pollen apposé à la fenêtre permet d'aérer sans problème.

Le début de la saison des pollens se décale également d'année en année : ainsi, la floraison du bouleau peut commencer à la mi-mars ou alors seulement à la mi-avril. Le début de la floraison dépend de l'altitude : plus l'altitude augmente, plus la floraison sera tardive. Dans les Alpes, la floraison des bouleaux ne commence qu'en mai. C'est la raison pour laquelle il est utile de s'informer de la situation actuelle des pollens.

Informations actuelles sur les pollens : Services de MétéoSuisse

MétéoSuisse gère le réseau national de mesure du pollen. Il est constitué de 14 stations de mesure réparties dans toute la Suisse. En plus de la mesure de la pollinisation et de l'analyse des données, il publie des statistiques actuelles et régionales sur les pollens.

- **www.pollenetallergie.ch**
  Informations actuelles sur la pollisination et les allergies
- **www.meteosuisse.ch**
  Prévisions polliniques :
  – Annonce sur répondeur téléphonique 0900 162 145 (CHF 1.–/min.)
  – Par SMS : Envoyer POLLEN NPA au 162 (–.40)
  Prévisions météorologiques :
  – Téléphone 162 : Météo actuelle jour et nuit (–.50 + –.50/min.)
  – Par SMS : Envoyer METEOF au 162 (–.60)
- **www.polleninfo.org**
  Situation des pollens en Europe et informations actualisées sur les pollens dans chaque pays

L'ambroisie est dans l'air ?!

Dr ès sc. nat. Georg Schäppi, directeur d'aha! Centre d'Allergie Suisse

Le climat influe sur vos troubles liés au rhume des foins : une forte pluie fait baisser la quantité de pollen dans l'air, un séjour à la montagne peut procurer un grand soulagement. Vous pouvez fuir «vos» pollens en voyageant dans d'autres pays, mais aussi réagir, dans d'autres régions, à de nouveaux pollens.
Le changement de climat et de végétation contribue à ce que vous ne soyez pas forcément obligé de voyager pour être confronté à de nouvelles variétés de pollen. L'ambroisie (Ambrosia artemisiifolia, ambroisie à feuilles d'armoise, ragweed en anglais) en est un exemple. Indigène en Amérique du Nord, l'ambroisie s'est introduite au début du XXe siècle et s'est répandue du sud-est et sud-ouest à travers l'Europe. En Suisse, jusqu'à présent, ce sont notamment Genève et le Tessin qui en sont affectés.
Le pollen d'ambroisie très agressif risque de provoquer, déjà à une concentration minime, un rhume des foins, de l'asthme ou des irritations cutanées. En Suisse, très peu de personnes réagissent actuellement à l'ambroisie, mais cela peut changer rapidement, le cas échéant. Afin d'éviter que l'ambroisie continue à se propager, la Confédération et les cantons ont établi un catalogue des mesures à prendre. En ce qui concerne sa mise en œuvre, il s'adresse surtout aux agriculteurs, jardiniers, ouvriers communaux, mais aussi aux jardiniers amateurs. Les plantes d'ambroisie doivent être arrachées immédiatement et éliminées dans les règles avec les ordures ménagères. Ne donnons aucune chance à l'ambroisie en Suisse !

Noisetier
(Corylus avellana)

Aulne glutineux
(Alnus glutinosa)

Bouleau verruqueux
(Betula pendula)

Frêne commun
(Fraxinus excelsior)

Plantain majeur
(Plantago major)

Oseille commune
(Rumex acetosa)

Dactyle commun
(Dactylis glomerata)

Fléole des prés
(Phleum pratense)

Seigle
(Secale cereale)

Maïs
(Zea mays)

Armoise vulgaire
(Artemisia vulgaris)

Ambroisie à feuilles
d'armoise
(Ambrosia artemisiifolia)

© Centre du Réseau Suisse de Floristique (CRSF) http://www.crsf.ch

Nocciolo avellano

Caractéristiques : arbuste pouvant atteindre 5 m de hauteur avec de longs chatons mâles de 3 à 10 cm ; les fleurs femelles discrètes sont dotées de stigmates rouges bien visibles.
Floraison : de janvier à avril
Lieu d'implantation : en plaine et en montagne, aussi bien sur des sols humides que secs, caillouteux ou riches en humus des bois, des prairies et des champs, le long de cours d'eaux, à la lisière des bois, le long des sentiers et sur des pentes raides.
Allergies : grande quantité de pollen localement ; premier pollen de l'année qui déclenche des symptômes allergiques, par conséquent danger de confusion possible avec un refroidissement ; réaction croisée avec le bouleau, l'aulne et le charme.

Noisetier – Corylus avellana L.
Vue partielle d'un noisetier de 4 m de hauteur

Chatons mâles de 7 à 8 cm de longueur

Feuille ovale à arrondie, dentée

Pollen de noisetier
Taille : 25 à 30 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

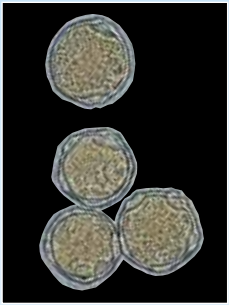
Aulne glutineux

Caractéristiques : arbre pouvant atteindre 20 m de haut avec de longs chatons mâles de 3 à 12 cm ; fleurs femelles en inflorescence de 2 cm maximum.
Floraison : de janvier à avril
Lieu d'implantation : en plaine et en basse montagne sur des sols (très) mouillés périodiquement inondés, non calcaires et riches, dans les forêts d'aulnes, le long des cours d'eau, près des sources et comme plante pionnière dans les marais ; collecteur d'azote.
Allergies : grande quantité de pollen localement ; premier pollen de l'année qui déclenche des symptômes allergiques, par conséquent danger de confusion possible avec un refroidissement ; réaction croisée avec le bouleau, le noisetier et le charme.

Verne ou aulne glutineux – Alnus glutinosa (L.) Gaertn.
Arbre d'une hauteur de 10 m avec des branches typiques implantées de façon horizontale

Petits cônes femelles et longs chatons mâles

Feuille ovale, échancrée à l'extrémité



Pollen d'aulne blanc
Taille : 25 à 30 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Saule • Peuplier

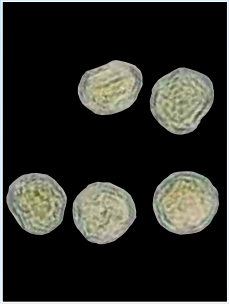
Peuplier hybride euraméricain – Populus x canadensis
Arbre mâle avec de longs chatons rouges quand il est en fleur

Saule blanc (S. alba)
Caractéristiques : arbrisseau ou arbre pouvant atteindre 20 m de hauteur.
Floraison : de mars à mai
Lieu d'implantation : en plaine sur des sols souvent inondés et dans les prés humides, les cours d'eaux.
Allergies : rares, car, en raison de sa pollinisation entomophile, très peu de pollen dans l'air, cependant quantités de pollen potentiellement plus importantes localement ; les chatons de saule peuvent déclencher des rhumes des foins dans les espaces fermés.

Peuplier grisard (P. canescens)
Caractéristiques : arbrisseau ou arbre pouvant atteindre 35 m de hauteur.
Floraison : de mars à mai
Lieu d'implantation : en plaine comme plante pionnière sur les décharges, dans les prairies et les cours d'eau.
Allergies : rares.

Chatons mâles du saule blanc

Inflorescence mâle du peuplier grisard



Pollen de peuplier
Taille: 25 à 34 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

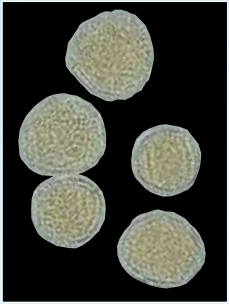
Frêne commun

Frêne commun – Fraxinus excelsior L. – Arbre de 30 m de hauteur avec des rameaux qui remontent à leur extrémité

Caractéristiques : arbre de 25 à 40 m de hauteur. Les fleurs, mâles ou femelles, forment de grosses panicules.
Floraison : de mars à mai
Lieu d'implantation : en plaine et en basse montagne sur des sols calcaires et riches ou glaiseux ou argileux, profonds et humides des forêts mixtes de feuillus, dans les ravins et les prairies, le long des cours d'eau, mais aussi dans les pentes caillouteuses et ensoleillées.
Allergies : fleurit en même temps que le bouleau ; grande quantité de pollen ; réaction croisée avec l'olivier (pollen d'olivier) que l'on rencontre fréquemment en zone méditerranéenne ; par conséquent, troubles possibles en mai et juin en région méditerranéenne.

Inflorescence en forme de panicule dotée de fleurs mâles ou femelles

Feuille pennée opposée partiellement dentée



Pollen de frêne
Taille : 20 à 25 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Bouleau verruqueux

Caractéristiques : arbre pouvant atteindre 25 m de hauteur avec de longs chatons mâles pendants (jusqu'à 10 cm) ; chatons femelles de 2 à 4 cm, d'abord dressés puis pendants.
Floraison : de mars à mai
Lieu d'implantation : en plaine et en montagne, la plupart du temps sur des sols pauvres, secs à humides, caillouteux ; enrichit le sol de la forêt, précieuse essence d'arbre protégée.
Allergies : pollen allergène d'arbres le plus important ; environ 8 % de la population sensibilisé ; production de pollen très importante, avec cependant des différences annuelles notables ; réaction croisée avec le noisetier, l'aulne, le charme et les aliments comme les fruits et les noix.

Bouleau verruqueux – Betula pendula Roth.
Arbre d'une hauteur de 20 m avec de grandes branches retombantes

Chatons mâles pendants et chatons femelles dressés

Feuille pédonculée, doublement dentée, longue et effilée

Pollen de bouleau
Taille : 20 à 30 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Charme

Charme commun d'Europe
Carpinus betulus L.

Platane

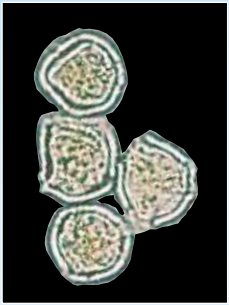
Platane à feuilles d'érable
Platanus x acerifolia Willd.

Charme commun d'Europe
Caractéristiques : pouvant atteindre 20 m de hauteur.
Floraison : de mars à mai
Lieu d'implantation : à basse altitude.
Allergies : quantités de pollen souvent restreintes ; pollinisation importante tous les 5 à 10 ans seulement ; allergies possibles les années de forte floraison ; ils fleurissent en même temps que les bouleaux ; réaction croisée avec le bouleau, le noisetier et également l'aulne.

Platane
Caractéristiques : pouvant atteindre 30 m de hauteur.
Floraison : en avril et mai
Lieu d'implantation : parcs, allées, places.
Allergies : quantités de pollen importantes localement ; importance de l'allergène encore mal définie ; dans la région méditerranéenne, les allergies sont beaucoup plus fréquentes qu'en Suisse.

Le charme a des chatons mâles de 5 cm de longueur

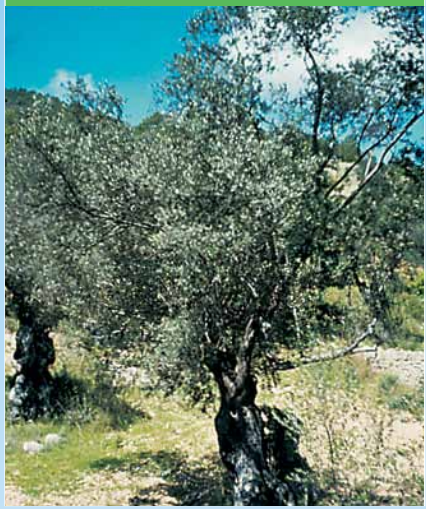
Nervures saillantes d'une feuille de charme (verso.)



Pollen de platane
Taille : 17 à 20 µm

Degré d'allergie très fort
Degré d'allergie fort
Degré d'allergie moyen
Degré d'allergie faible

Charme houblon • Olivier



Olivier – Olea europaea L.
Olivier de 10 m de hauteur (à Majorque)

Charme houblon
Caractéristiques : arbre pouvant atteindre 20 m de hauteur avec des rameaux bruns et velus à la base ; les chatons mâles peuvent atteindre 12 cm.
Floraison : de mars à mai
Lieu d'implantation : en plaine et sur les flancs des vallées dans les endroits ensoleillés du Tessin.
Allergies : importance de l'allergène encore mal définie ; réaction croisée avec le noisetier, l'aulne, le charme et le bouleau ; reconnu comme allergène en Italie.

Olivier
Caractéristiques : arbrisseau ou arbre pouvant atteindre 10 m de hauteur (dans le sud).
Floraison : de mai à juin
Lieu d'implantation : cultivé ou sauvage, pousse à basse altitude sur des pentes ensoleillées et rocheuses.
Allergies : fort allergène en région méditerranéenne ; réaction croisée avec le frêne.

Longue inflorescence du charme houblon

Charme houblon : feuille entière, ovale et finement dentelée

Pollen d'olivier
Taille : 16 à 19 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Chêne pédonculé

Chêne pédonculé – Quercus robur L. – Arbre de 35 m de hauteur avec une large couronne proéminente

Caractéristiques : arbre pouvant atteindre et dépasser 50 m de hauteur avec des chatons mâles de 2 à 5 cm de longueur, aux fleurs espacées, retombants sur les rameux déjà feuillés, de 2 à 5 fleurs femelles sur les pédoncules communs avec des stigmates jaunes ou rouges en forme de langue.
Floraison : avril et mai
Lieu d'implantation : on les rencontre surtout à basse altitude sur des sols calcaires, modérément frais à humides, caillouteux, sableux, glaiseux à argileux dans des zones climatiques chaudes.
Allergies : des troubles apparaissent périodiquement entre la floraison des bouleaux et celles des graminées ; la quantité de pollen est relativement importante ; importance de l'allergène encore mal définie ; réaction croisée potentielle avec le bouleau.

Jeunes feuilles et chatons mâles

Feuille entière ovale avec 4 à 5 lobes de chaque côté

Pollen de chêne
Taille : 25 à 35 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Hêtre, hêtre pourpre

Hêtre – Fagus sylvatica L. – Vue d'un arbre de 25 m de hauteur, de forme conique avec de jeunes feuilles vert clair

Caractéristiques : arbre pouvant atteindre 40 m de hauteur avec de longues inflorescences mâles pédonculées très fleuries, très velues, coniques ; chatons femelles coniques, pédonculés et velus.
Floraison : avril et mai
Lieu d'implantation : en plaine et en basse montagne, sur des sols calcaires pauvres ou riches, meubles, filtrants et frais, souvent un peu argileux, sur des sols bien équilibrés en eau et en éléments nutritifs ; dans certains types de forêts, ils constituent des massifs.
Allergies : quantité de pollen la plupart du temps restreinte ; importante pollinisation tous les trois à huit ans seulement ; réaction croisée avec le bouleau ; importance de l'allergène encore mal définie.

Avec les feuilles apparaissent des inflorescences pédonculées

Feuille elliptique, velue et ondulée

Pollen de hêtre
Taille : 40 à 50 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

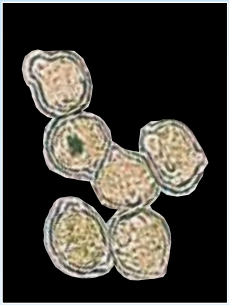
Châtaignier

Châtaigner commun – Castanea sativa Mill.
Inflorescences mâles dressées et rigides

Caractéristiques : arbre pouvant atteindre 35 m de hauteur avec de longs chatons mâles de 10 à 20 cm, souvent dressés, dont les nombreuses fleurs sont rangées en amas ; fleurs femelles isolées ou par 2 - 4 à la base des inflorescences mâles.
Floraison : de juin à août
Lieu d'implantation : surtout à basse altitude sur des sols peu calcaires et modérément humides ; sur la face nord des Alpes dans les vallées de fœhn et dans les régions vinicoles d'altitude moyenne, implantés individuellement ou en groupes ; sur la face méridionale des Alpes, ils constituent une forêt.
Allergies : de très grandes quantités de pollen surtout au Tessin ; dans les autres régions, les allergies sont relativement rares.

Détail d'une inflorescence mâle

Feuille longue et effilée avec de fortes dents



Pollen de châtaignier
Taille : 14 à 16 µm

Degré d'allergie très fort
Degré d'allergie fort
Degré d'allergie moyen
Degré d'allergie faible

Dactyle

Dactyle commun
Dactylis glomerata L.

Fléole

Fléole des prés
Phleum pratense L.

Caractéristiques : le dactyle peut atteindre 120 cm de hauteur avec une longue panicule (jusqu'à 10 cm) ; la fléole des prés peut atteindre 150 cm de longueur, elle est terminée par une longue inflorescence (jusqu'à 15 cm) ; très répandue comme plante fourragère.
Floraison : de mai à juin et de juin à août (fléole)
Lieu d'implantation : dans les prés et les prairies de plaine et des endroits montagneux ; en outre principale plante des clairières et le long des sentiers.
Allergies : les graminées constituent le pollen allergène le plus important en Suisse ; environ 13 % de la population y est sensibilisé ; presque toutes les variétés de graminées provoquent des allergies importantes en raison d'une longue floraison, de leur dissémination large et des importantes quantités de pollen.

Inflorescence avec des étamines encore jeunes

Inflorescences avec de nombreuses et longues étamines

Pollen des graminées
Taille : 20 à 40 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Maïs

Maïs
Zea mays L. (espèce)

Seigle

Seigle
Secale cereale L.

Maïs
Caractéristiques : jusqu'à 2,5 m de hauteur, la tige atteint 5 cm de diamètre ; inflorescence terminale avec de nombreux épis mâles apparents.
Floraison : juillet et août
Lieu d'implantation : cultivé en plaine et en moyenne montagne.
Allergies : allergie au maïs significative en raison de sa réaction croisée avec d'autres graminées ; cependant réactions allergiques au maïs seulement à proximité immédiate des champs en fleurs.

Seigle
Caractéristiques : jusqu'à deux mètres de hauteur ; inflorescence entre 5 et 20 cm de longueur.
Floraison : mai et juin
Lieu d'implantation : cultivé en plaine et en moyenne montagne.
Allergies : allergie au seigle significative en raison de sa réaction croisée avec d'autres graminées.

Le maïs en fleur est pourvu d'étamines jaunes

Etamines en évidence lorsque le seigle est fleuri

Pollen de seigle
Taille : 50 à 60 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Variétés d'oseille

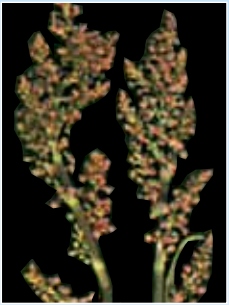
Oseille commune
Rumex acetosa L.

Rhubarbe des moines
Rumex alpinus L.

Oseille commune
Caractéristiques : de 20 à 100 cm de hauteur, à inflorescence paniculée ; ses fleurs sont le plus souvent unisexuées.
Floraison : de mai à août
Lieu d'implantation : dans les prairies et les champs, en plaine et en montagne.

Rhubarbe des moines
Caractéristiques : de 30 à 100 cm de hauteur, avec de nombreuses inflorescences paniculées dotées de fleurs mâles et femelles.
Floraison : de juillet à août
Lieu d'implantation : on en trouve beaucoup dans les environs des chalets des Alpes.

Allergies : variétés d'oseille dont la floraison est longue sans épanouissement maximal typique ; quantité de pollen dans l'air relativement restreinte ; importance de l'allergène encore mal définie.



Inflorescence de l'oseille commune

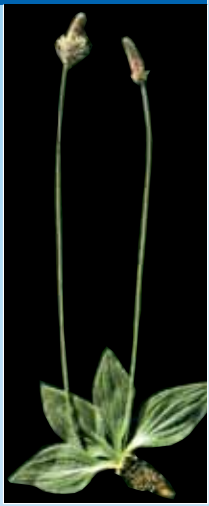
Rhubarbe des moines : feuille entière ovale

Pollen d'oseille
Taille : 17 à 23 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Variétés de plantain

Plantain majeur
Plantago major L.



Plantain moyen
Plantago media L.

Caractéristiques : pouvant atteindre 40 cm de hauteur ; en fonction de l'espèce, avec un feuillage de type lancéolé, ovale ou largement ovale ; inflorescences de 3 à 10 cm de longueur toujours situées à l'extrémité de la tige et constituées de nombreuses fleurs.
Floraison : en fonction de l'espèce, fleurissent d'avril à octobre.
Lieu d'implantation : en plaine et en montagne, sur des sols secs à humides, riches en éléments nutritifs, souvent profonds, sableux ou argileux dans les champs cultivés, dans les champs et les prairies, le long ou sur les sentiers ; plante pionnière.
Allergies : floraison longue sans épanouissement maximal typique ; quantité de pollen dans l'air relativement restreinte ; importance de l'allergène encore mal définie.

Plantain lancéolé –
P. lanceolata L., inflorescence

Feuille de plantain lancéolé (à gauche) et de plantain moyen (à droite)

Pollen de plantain
Taille : 23 à 28 µm

Degré d'allergie très fort
Degré d'allergie fort
Degré d'allergie moyen
Degré d'allergie faible

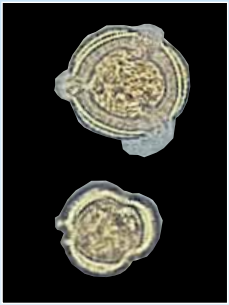
Armoise vulgaire

Armoise vulgaire – Artemisia vulgaris L. – Plante de 40 cm de hauteur avec des rameaux partiellement fleuris

Caractéristiques : entre 20 à 150 cm de hauteur, plante vivace à l'odeur désagréable ; inflorescence paniculée formant de nombreux capitules pouvant atteindre 4 mm de longueur.
Floraison : de juillet à septembre
Lieu d'implantation : en plaine et en montagne, sur des sols frais à humides, fréquentes sur les décharges, le long des cours d'eau et des sentiers, dans les champs de mauvaises herbes, dans les buissons des prairies ; plante cultivable.
Allergies : principal allergène des herbacées ; à la différence des autres composées (Asteraceae), à pollinisation anémophile ; valeurs élevées de pollen en Valais, au Tessin et, de façon sporadique, dans l'ouest et au nord-ouest de la Suisse. Attention aux allergies alimentaires (céleri et épices).

Inflorescence avec de nombreuses fleurs sphériques

Feuillage partiellement penné, cotonneux et blanc sur la face inférieure



Pollen d'armoise
Taille : 17 à 23 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Verge d'or

Verge d'or
Solidago gigantea Aiton

Tournesol

Tournesol / Hélianthe annuel
Helianthus annuus L.

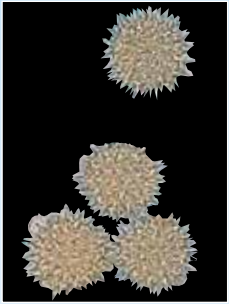
Verge d'or
Caractéristiques : de 40 à 200 cm de hauteur ; capitules pédonculés et formant un panicule.
Floraison : d'août à octobre
Lieu d'implantation : dans les jardins de plaine, à l'état sauvage sur les gravas et les décharges.

Tournesol
Caractéristiques : de 50 à 250 cm de hauteur, avec de nombreuses ligules jaunes et des fleurs en tube au centre.
Floraison : de juillet à septembre
Lieu d'implantation : cultures, jardins.

Allergies : les deux plantes constituent une communauté allergène avec l'armoise ; les allergies sont cependant rares, car, en raison de la pollinisation entomophile, il y a peu de pollen dans l'air ; les fleurs dans les appartements peuvent provoquer des symptômes.

Capitule de la verge d'or avec de nombreuses fleurs en tube

Vue d'un tournesol avec des fleurs pollinisées



Pollen de tournesol
Taille : 30 à 32 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

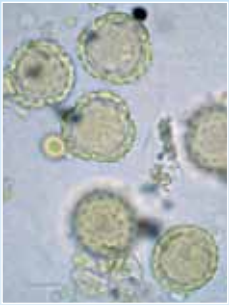
Ambroisie à feuilles d'armoise

Ambroisie à feuilles d'armoise, Ambrosia artemisiifolia L.

Caractéristiques : plante annuelle de 20 à 90 cm (à 200 cm) de hauteur, fleurs disposées en épis, tiges et feuilles velues.
Floraison : de fin juillet à début octobre
Lieu d'implantation : à basse altitude, sur des surfaces ouvertes, dans les champs, le long des routes, sur les chantiers, dans les carrières et les jardins (peut provenir des graines pour oiseaux). Plus fréquente à Genève et au Tessin, autrement dispersée. En voie de propagation !
Allergies : l'allergène pollinique le plus important en Amérique du Nord. Son pollen est plus agressif que celui des graminées, il provoque rhume des foins et asthme. Réaction croisée avec le pollen d'autres composées, avec le melon et la banane.
D'autres informations : www.ambrosia.ch.

Inflorescence mâle en capitules de 5 à 12 fleurs en tube, femelle à l'aisselle des feuilles

Feuilles très découpées, à poils courts, vertes dessus et dessous



Pollen d'ambroisie
Taille : 20–22 µm

Degré d'allergie très fort · Degré d'allergie fort · Degré d'allergie moyen · Degré d'allergie faible

Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

Téléphone 031 359 90 00
aha!infoline 031 359 90 50
www.aha.ch

NOVARTIS

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de météorologie et de climatologie MétéoSuisse

www.pollenetallergie.ch