

# COMPRENDRE LES ALLERGIES AUX POLLENS

---

COMMENT LES RECONNAÎTRE ?  
COMMENT LES PRÉVENIR ?  
COMMENT SE PROTÉGER ?

Atmo  
HAUTS-DE-FRANCE

vosre parten'air

The logo for Atmo Hauts-de-France features the word "Atmo" in a large, bold, sans-serif font, with "HAUTS-DE-FRANCE" in a smaller font below it. To the right of the text is a stylized graphic consisting of three concentric, curved lines that resemble a partial circle or a signal icon.

# Vous souffrez d'allergie aux pollens ?

En France,  
**1 personne sur 4**  
est concernée par une  
allergie respiratoire



En 2050  
**+ de 50 % de la population**  
sera allergique



**rang mondial**  
des maladies chroniques

Source : Ministère de la Santé - 2023

## Quels sont les symptômes ?

Certains pollens peuvent entraîner des **réactions allergiques** appelées « pollinoses » au niveau des zones de contact : **muqueuses respiratoires et oculaires**. L'allergie est une réaction d'hypersensibilité initiée par une réaction immunitaire spécifique à un allergène.

Principaux symptômes d'une allergie aux pollens :

Crises  
d'éternuement

Yeux rouges qui  
démangent ou  
qui pleurent



Nez qui gratte,  
bouché ou qui  
coule clair

Toux et/ou  
respiration  
sifflante



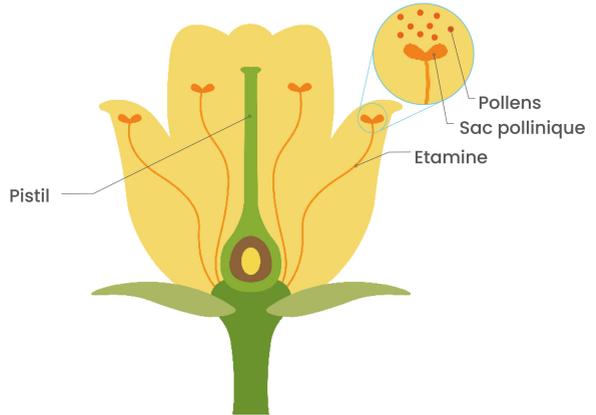
En cas de doute, je demande conseil à un professionnel de santé (médecin, pharmacien, allergologue...) afin de connaître les gestes simples pour limiter mon exposition et bénéficier d'une prise en charge adaptée.

---

# Comment sommes-nous exposés aux pollens ?

---

Un **pollen** est un grain microscopique **libéré par les étamines** (partie mâle d'une plante) et **qui se dépose sur le pistil** (partie femelle) pour permettre à la plante de se reproduire.



## Il est transporté :

- Par les **insectes** : la plante est alors qualifiée d'entomophile.
- Par le **vent** : la plante est alors dite anémophile. Ce sont ces pollens qui sont responsables de la plupart des **allergies respiratoires**.

## Quelle taille mesure un pollen ?

Selon l'espèce de la plante, la taille du pollen varie de **7 à 50 micromètres (µm)**. Un microscope est donc nécessaire pour le voir.



## FOCUS : POLLUTION et CHANGEMENT CLIMATIQUE

La **pollution atmosphérique** agit de plusieurs façons sur les allergies :

- par son effet irritant sur les voies respiratoires, elle rend l'organisme davantage sensible aux pollens.
- elle fragilise les parois des grains de pollens, qui libèrent ainsi une quantité plus importante de substances allergisantes.

Le **changement climatique** joue également un rôle sur la pollinisation :

- allongement des périodes de pollinisation,
- évolution de la répartition des végétaux avec l'arrivée d'espèces allergisantes dans de nouvelles zones géographiques qui se réchauffent...

# Quels sont les pollens les plus allergisants ?

Les végétaux sont classés selon leur **potentiel allergisant**.

En **Hauts-de-France**, 8 espèces avec un **potentiel FORT** sont présentes :



le bouleau



les graminées



l'aulne



le charme



le noisetier



le frêne



l'armoise



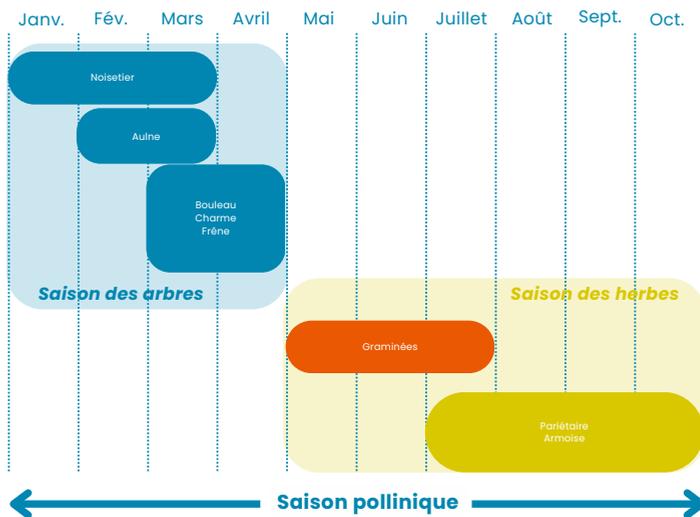
la pariétaire



## Périodes à risque

L'ordre d'apparition des pollens dans l'air est assez stable d'une année à l'autre.

(sauf conditions météorologiques exceptionnelles)



# Comment vous protéger ?

## En extérieur



**J'évite de faire sécher mon linge à l'extérieur** car les pollens se déposent sur le linge humide.



**Je roule fenêtres fermées** lors de mes déplacements en voiture.



**J'évite les activités qui entraînent une sur-exposition aux pollens :** tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives... Si besoin je les réalise en fin de journée en portant des lunettes de protection et un masque.

## A la maison



**Je me rince les cheveux le soir** afin d'éliminer les pollens qui s'y sont déposés.



**J'aère mon logement au moins 10 minutes par jour** de préférence avant le lever et après le coucher du soleil lorsque les quantités de pollens dans l'air sont plus faibles



**J'évite d'aggraver mes symptômes en utilisant des produits irritants ou allergisants** (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, encens, bougies, parfums d'intérieur...).

# Comment vous **informer** sur les pollens ?



**Service gratuit d'alerte**  
par SMS et/ou e-mail



**Réseaux sociaux**



**Sites internet**  
[www.atmo-hdf.fr](http://www.atmo-hdf.fr)  
[www.pollinair.fr](http://www.pollinair.fr)

## Devenez **sentinelle du pollen**



En intégrant le réseau Pollin'air, vous participez bénévolement à un réseau de botanistes professionnels et amateurs signalant et géolocalisant en temps réel l'arrivée des pollens allergisants.

En savoir plus :  
[www.pollinair.fr](http://www.pollinair.fr)

**Pollin'air**  
ANTICIPER POUR MIEUX  
SE PROTÉGER

Avec le soutien de  
l'Agence Régionale de Santé Hauts-de-France  
et de la Région Hauts-de-France



## Contact

**Atmo Hauts-de-France**  
Bât. Douai - 199 rue Colbert  
59800 Lille  
Tél : 03 59 08 37 30  
[contact@atmo-hdf.fr](mailto:contact@atmo-hdf.fr)

