



**Calendrier
pollinique
2020**





Cher Docteur,

Le laboratoire ALK a le plaisir de vous remettre ce calendrier pollinique 2020. Élaboré à partir des données RNSA 2019, il vous informe sur la saisonnalité des principaux pollens de votre région.

L'index pollinique annuel 2019 est en légère baisse par rapport à l'an dernier. Cependant, 2019 reste une année haute en terme de concentration de pollens en France. Sur le plan clinique, l'année 2019 est supérieure à 2017 et 2018. C'est même la valeur la plus haute depuis le début des mesures de l'index clinique.

Dans ce calendrier, vous retrouverez les pollens classés par famille puis par ordre d'apparition dans l'année. Des périodes de traitement de désensibilisation par région et par pollen sont également précisées.

Une deuxième partie illustrée se concentre sur la botanique des arbres et des plantes responsables des allergies respiratoires de vos patients.

Vous retrouverez la liste des allergènes disponibles pour le traitement dans la dernière version du catalogue ALK.

Soucieux de toujours vous proposer des services pour vous accompagner dans votre pratique, nous espérons que ce calendrier vous sera utile tout au long de cette année 2020.

L'équipe ALK



Nord

Risque allergique d'exposition :
○ Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

LILLE		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Arbres	Noisetier	Fort	●	●	●									
	Aulne	Fort		●	●	●	●							
	Bouleau	Fort			●	●	●	●						
	Charme	Fort			●	●	●							
	Chêne	Modéré				●	●	●						
	Chataignier	Faible							●	●				
	Cyprès	Fort		●	●	●	●	●	●					
	Frêne	Fort		●	●	●	●	●	●					
	Peuplier	Faible		●	●	●	●	●	●					
	Platane	Modéré				●	●	●	●					
	Gr.	Graminées	Fort	●			●	●	●	●	●	●	●	
Herb.	Plantain	Modéré				●	●	●	●	●	●	●		
	Urticacées	Fort					●	●	●	●	●	●		
	Armoise	Fort								●	●	●		
	Ambroisie	Fort										●	●	



Île-de-France

Risque allergique d'exposition :
○ Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

PARIS		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Arbres	Noisetier	Fort	●	●●										
	Aulne	Fort		●●										
	Bouleau	Fort			●	●●	●							
	Charme	Fort			●	●								
	Chêne	Modéré				●●	●●							
	Chataignier	Faible						●	●	●				
	Cyprès	Fort		●●		●								
	Frêne	Fort		●	●	●	●							
	Peuplier	Faible		●	●	●								
	Platane	Modéré			●	●	●							
Gr.	Graminées	Fort	●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●	●	●	●	
Herbacées	Urticacées	Modéré				●	●	●	●	●	●			
	Plantain	Fort						●	●	●	●			
	Armoise	Fort								●	●			
	Ambroisie	Fort									●	●		



Ouest

Risque allergique d'exposition :
○ Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

RENNES		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Arbres	Noisetier	Fort	●	●	●									
	Aulne	Fort		●	●									
	Bouleau	Fort			●	●	●							
	Charme	Fort			●	●	●							
	Chêne	Modéré			●	●	●	●	●					
	Chataignier	Faible						●	●	●	●			
	Cyprès	Fort		●	●	●	●	●						
	Frêne	Fort		●	●	●	●	●						
	Peuplier	Faible		●	●	●	●	●						
	Platane	Modéré				●	●	●						
Gr.	Graminées	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Plantain	Modéré				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Herb.	Urticacées	Fort				●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Ambroisie	Fort					●	●	●	●	●	●	●	●
	Armoise	Fort								●	●	●	●	●



Est

Risque allergique d'exposition :
○ Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

STRASBOURG		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	
Arbres	Noisetier	Fort	●	●	●										
	Aulne	Fort		●	●	●	●								
	Bouleau	Fort			●	●	●	●							
	Charme	Fort			●	●	●								
	Chêne	Modéré				●	●	●	●						
	Cyprés	Fort		●	●	●	●	●							
	Peuplier	Faible		●	●	●	●								
	Frêne	Fort		●	●	●	●								
	Platané	Modéré				●	●								
	Olivier	Fort							●						
Gr.	Graminées	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	Plantain	Modéré	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Herbacées	Urticacées	Fort						●	●	●	●	●	●	●	
	Ambroisie	Fort						●	●	●	●	●	●	●	
	Armoise	Fort								●	●	●	●	●	



Centre

Risque allergique d'exposition :
○ Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

TOURS		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	
Arbres	Noisetier	Fort	●	●	●										
	Aulne	Fort		●	●										
	Bouleau	Fort			●	●	●								
	Charme	Fort			●	●									
	Chêne	Modéré				●	●	●	●						
	Chataignier	Faible						●	●	●	●				
	Cyprès	Fort		●	●	●	●								
	Frêne	Fort		●	●	●	●								
	Peuplier	Faible		●	●	●	●								
	Platane	Modéré				●	●	●							
	Olivier	Fort							●	●					
Gr.	Graminées	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	Plantain	Modéré				●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Herbacées	Urticacées	Fort				●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	Ambroisie	Fort								●	●	●	●	●	
	Armoise	Fort								●	●	●	●	●	



Rhône-Alpes

Risque allergique d'exposition :
○ Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

LYON		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	
Arbres	Aulne	Fort		Élevé	Élevé	Faible									
	Noisetier	Fort		Élevé	Faible										
	Bouleau	Fort			Faible	Moyen	Faible								
	Charme	Fort			Faible	Moyen									
	Chêne	Modéré				Faible	Faible	Faible							
	Cyprès	Fort		Élevé	Faible	Faible	Faible	Faible							
	Frêne	Fort		Faible	Faible	Faible	Faible	Faible							
	Peuplier	Faible		Faible	Faible	Faible									
	Platané	Modéré			Faible	Faible	Faible								
	Olivier	Fort						Faible							
Gr.	Graminées	Fort	Faible	Faible	Faible	Élevé	Élevé	Élevé	Faible	Faible	Faible	Faible			
Herbacées	Plantain	Modéré			Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible				
	Urticacées	Fort				Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible				
	Ambroisie	Fort								Élevé	Faible	Faible			
	Armoise	Fort								Faible	Faible	Faible			



Sud-Ouest



TOULOUSE		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Arbres	Noisetier	Fort												
	Aulne	Fort												
	Charme	Fort												
	Bouleau	Fort												
	Chêne	Modéré												
	Chataignier	Faible												
	Cyprès	Fort												
	Frêne	Fort												
	Peuplier	Faible												
	Platane	Modéré												
	Olivier	Fort												
Gr.	Graminées	Fort												
	Plantain	Modéré												
Herbacées	Urticacées	Fort												
	Ambroisie	Fort												



Sud-Est

Risque allergique d'exposition :
○ Nul ● Faible ● Moyen ● Élevé

MARSEILLE		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Arbres	Noisetier	Fort	●	●	●	●								
	Aulne	Fort		●	●	●	●							
	Charme	Fort		●	●	●	●							
	Bouleau	Fort			●	●	●							
	Chêne	Modéré				●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Frêne	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Cyprès	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Peuplier	Faible		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Platané	Modéré			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Olivier	Fort					●	●	●	●	●	●	●	●
Gr.	Graminées	Fort	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Herbacées	Urticacées	Fort		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Plantain	Modéré			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Ambroisie	Fort								●	●	●	●	●
	Armoise	Fort									●	●	●	●

Bétulacées

Bouleau blanc



Le bouleau blanc est un arbre de climat septentrional, pouvant atteindre entre 20 et 30 mètres de hauteur. Reconnaisable immédiatement, même à distance, par la blancheur de son tronc, la légèreté de son port et la luminosité de son feuillage, il est parmi les arbres les plus élégants. Son bois très léger est utilisé pour la fabrication de caissettes ou de pâte à papier. C'est le plus important producteur de pollens allergisants en Europe du nord.



Feuilles



Fruits



Flours

Bétulacées

Aulne glutineux



L'aulne glutineux croît dans les milieux humides, sur les bords des rivières où il forme des associations ou Aulnaies. Il se distingue entre autre par ses jeunes pousses printanières collantes au toucher. Son bois imputrescible prend une teinte rouge orangé lorsqu'on le coupe.



Feuilles



Fruits

Le saviez-vous?

Venise était bâtie sur des pieux d'aulnes.

Noisetier



Le noisetier est un arbuste forestier qui pousse partout en Europe. Il intéresse beaucoup les trufficulteurs car il peut vivre en symbiose avec la truffe.



Feuilles



Fruits

Cupressacées

Cyprès commun



La silhouette élancée et sombre du Cyprès commun est une caractéristique des paysages méditerranéens où il est abondamment cultivé comme arbre d'alignement en guise de brise-vent, mais aussi comme arbre d'ornement près des habitations. Son bois, réputé imputrescible, en a fait le symbole de l'immortalité ; ainsi se trouve-t-il étroitement lié aux cimetières.



Feuilles



Fruits

Cupressacées

Cyprès d'Arizona



Originaire de l'Arizona et du nord du Mexique, il est fréquemment cultivé en France en raison de sa rusticité, de sa résistance au froid et à la sécheresse.



Feuilles



Fruits

Genévrier commun



Parmi les résineux, cette espèce occupe la plus grande aire géographique dans l'hémisphère nord. Ses fruits, les baies de genièvre, sont comestibles. On les retrouve par exemple dans la choucroute ou dans certains alcools.



Feuilles



Fruits

Oléacées

Olivier



Symbole de vie et de pérennité, mais aussi de paix et de lumière, l'olivier est un petit arbre pouvant atteindre une quinzaine de mètres de hauteur. Originaire du Moyen-Orient, il a été introduit pour la culture dans le bassin méditerranéen. Il caractérise les paysages de Provence, du Languedoc et du Roussillon.

Son tronc tourmenté, trapu, souvent noueux, parfois très large se divise assez bas.



Feuilles



Fruits



Fleurs

Oléacées

Frêne élevé



Le frêne élevé est l'un des grands arbres des forêts françaises. On le rencontre, de manière assez disséminée, dans toute l'Europe, jusqu'à 1 500 mètres d'altitude, sauf dans les régions méditerranéennes où il est remplacé par le frêne oxyphyllé. Très élancé, l'arbre peut atteindre 40 m de hauteur et 2 m de diamètre. Son bois, d'un blanc rosé, a presque les mêmes qualités et les mêmes usages que celui du chêne, mais il est moins résistant et moins durable. De nos jours, il sert essentiellement en ébénisterie.



Feuilles



Fruits



Fleurs

Graminée / Fourragère

Fléole



Elle est largement cultivée dans tous les continents comme plante fourragère. Semée seule, en association avec du trèfle blanc ou en mélange avec différentes espèces, elle fournit un fourrage apprécié du bétail. Dans une prairie cultivée, elle a une pérennité de 3 à 6 ans, par contre son implantation est plutôt lente. Son épiaison est tardive, elle procure un fourrage de qualité et elle est bien adaptée aux sols acides et aux zones froides.



Graminée / Céréalière

Seigle



Plante annuelle, cultivée aussi bien en plaine qu'en montagne, c'est une céréale rustique adaptée aux terres pauvres et froides. Le chaume est plus long et plus souple que celui du blé (1,20 à 1,40 m pour les variétés traditionnelles). Aujourd'hui encore, le seigle est la céréale principale dans certains pays d'Europe et le pain de seigle y est l'aliment de base.

Le saviez-vous?

La Russie est le premier producteur mondial de seigle.



Fagacées

Chêne pédonculé



Les nombreuses espèces de chêne (environ 500) sont des arbres ou moins fréquemment des arbustes. Le chêne dépasse facilement les 500 ans d'existence, et exceptionnellement plus de 1 000 ans.



Feuilles



Fruits



Fleurs

Herbacées/ Urticacées

Ambroisie à feuilles d'armoise



Les ambrosies sont généralement des plantes annuelles, introduites pour la plupart d'Amérique du Nord au siècle dernier.



Feuilles



Fleurs

Armoise



L'armoise est très largement répandue dans les terrains vagues, les décombres, le long des berges et sur les bords des routes, sur des sols nitrés. Les feuilles, profondément découpées, ont des propriétés anti-spasmodiques, longtemps utilisées pour traiter l'épilepsie.



Feuilles



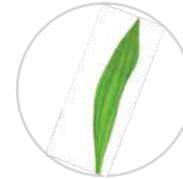
Fleurs

Herbacées/ Urticacées

Plantain



Le plantain comprend plusieurs espèces très communes partout en Europe, dans les prés, les champs, les chemins, les friches... La plante, de taille moyenne (15-50 cm), prend des formes variables selon la richesse du milieu, l'ensoleillement et l'hydromorphie du sol.



Feuilles



Fleurs

Pariétaire



Encore appelée Casse-pierre, Perce-muraille, Epinard des murailles... la pariétaire est une plante vivace d'origine méditerranéenne qui, en suivant l'homme, s'est largement répandue en Europe. Elle s'installe en touffes aux pieds ou dans les fentes des vieux murs. Ses vertus médicinales sont connues depuis l'antiquité.



Feuilles

Calendriers polliniques établis selon les données du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (2018-2019)

1. Mailhol C., Didier A. Immunothérapie allergénique dans le traitement de l'allergie aux pollens. *Rev Mal Respir* 2013 (30) : 142-151
2. Durham SR *et al.* Sublingual immunotherapy with once-daily grass allergen tablets: A randomized controlled trial in seasonal allergic rhinoconjunctivitis. *J Allergy Clin Immunol* 2006; 117(4):802-9

NOS SERVICES

Magazines patient



Nouvelle application Ma vie d'Allergik



Fiches conseil



Fiches conseils

Servez-vous



-ma Vie-

D'ALLERGIK



Site Internet

www.mavedallergik.fr



Page Facebook

