

Calendrier pollinique **2026**



Cher(e) Docteur,

Le laboratoire ALK a le plaisir de vous remettre la version 2026 du calendrier pollinique.

Élaboré à partir des données du RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique) 2023 et 2024, ainsi que d'OBERON SCIENCES 2025, ce document vous permet notamment de :

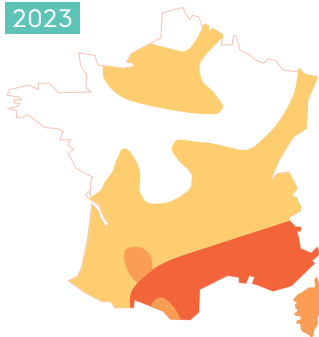
- visualiser l'évolution du risque d'allergie d'exposition aux principaux pollens, au cours des trois dernières années, sur l'ensemble de la France,
- vous informer sur la saisonnalité des différents pollens (classés par famille et ordre d'apparition tout au long de l'année), dans chaque grande région. Des propositions de périodes d'instauration de traitement de désensibilisation sont également précisées,
- consulter des fiches botaniques illustrées reprenant les principaux arbres et plantes responsables d'allergies respiratoires.

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 2026.

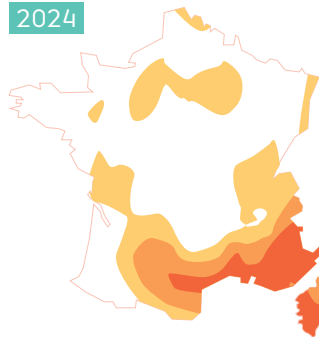
L'équipe ALK

Risque d'allergie d'exposition **aux pollens de cyprès**

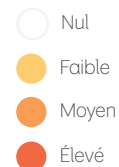
2023



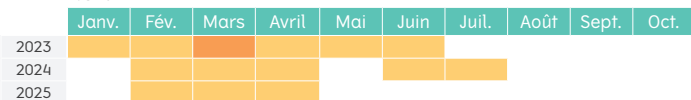
2024



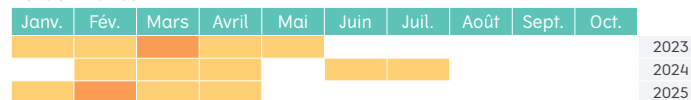
2025



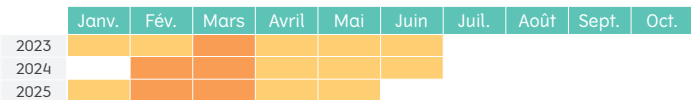
Nord



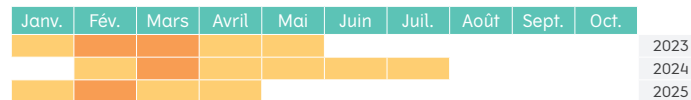
Île-de-France



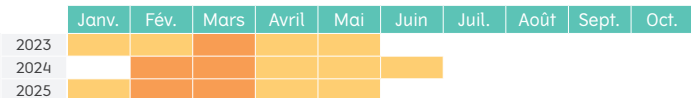
Ouest



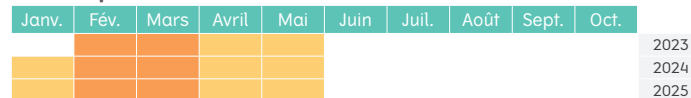
Est



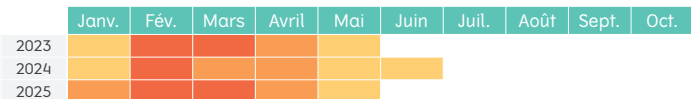
Centre



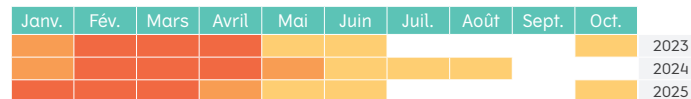
Rhône-Alpes



Sud-Ouest

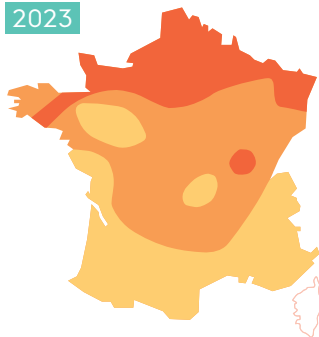


Méditerranée

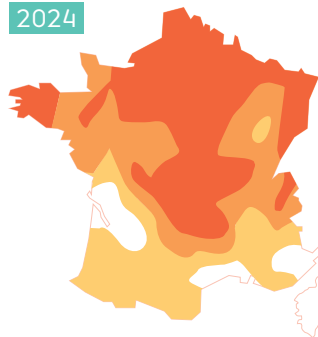


Risque d'allergie d'exposition **aux pollens de bouleau**

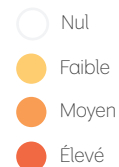
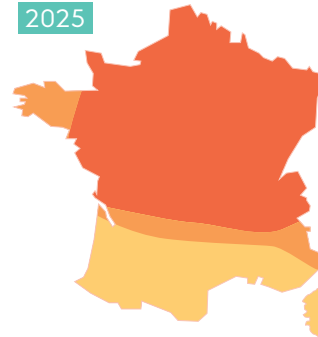
2023



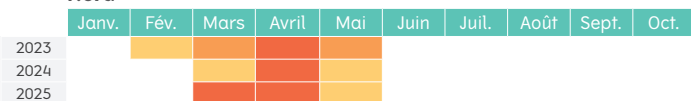
2024



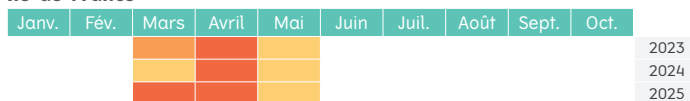
2025



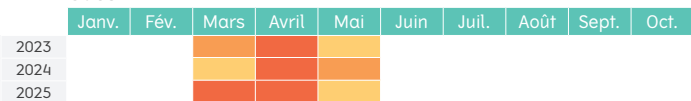
Nord



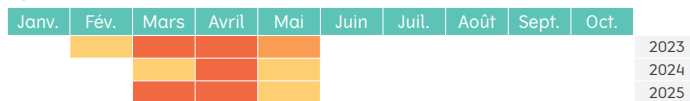
Île-de-France



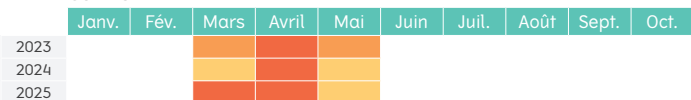
Ouest



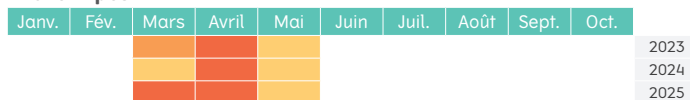
Est



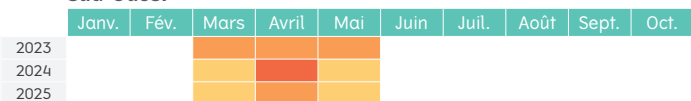
Centre



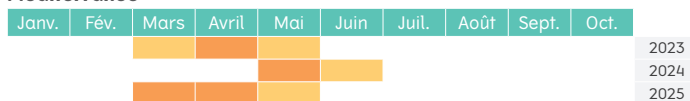
Rhône-Alpes



Sud-Ouest

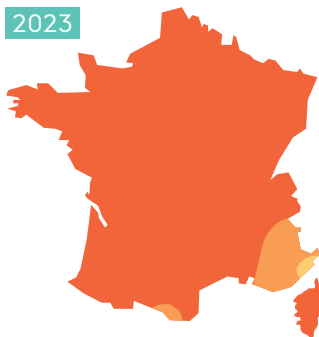


Méditerranée

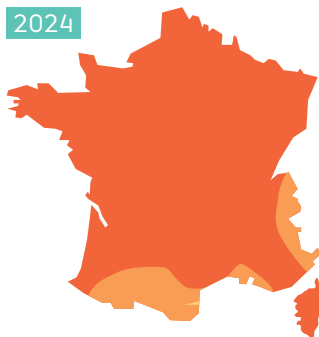


Risque d'allergie d'exposition **aux pollens de graminées**

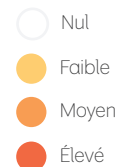
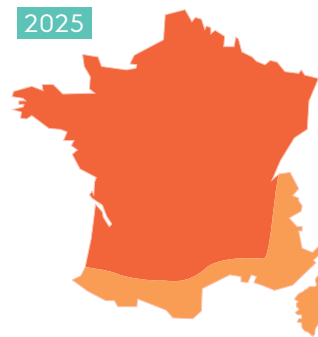
2023



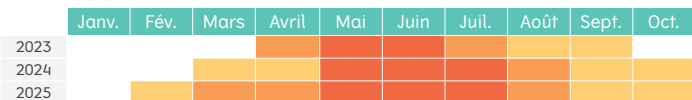
2024



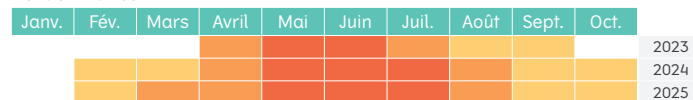
2025



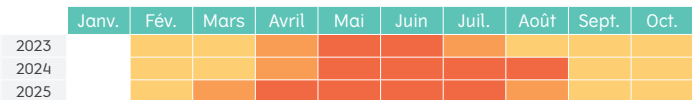
Nord



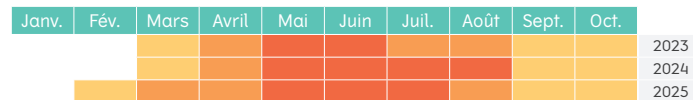
Île-de-France



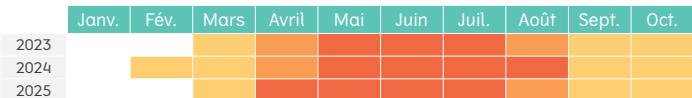
Ouest



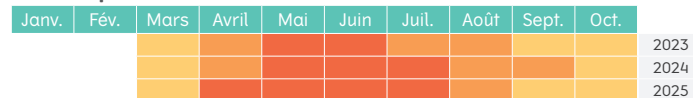
Est



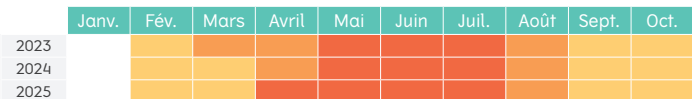
Centre



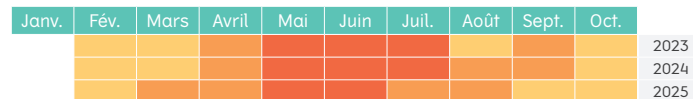
Rhône-Alpes



Sud-Ouest

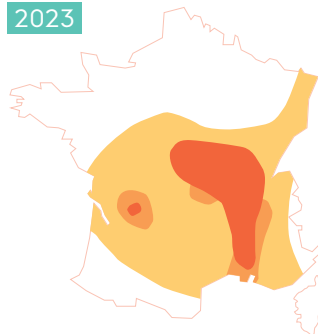


Méditerranée

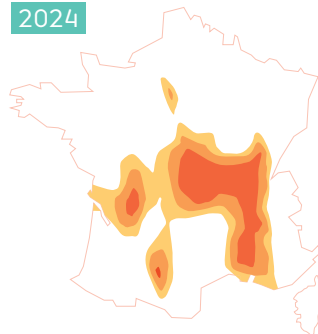


Risque d'allergie d'exposition **aux pollens d'ambroisie**

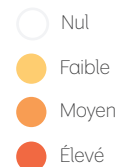
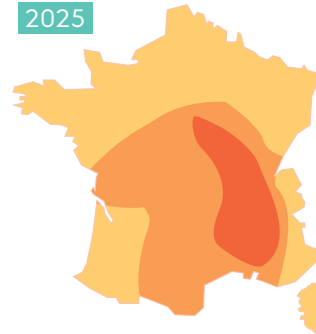
2023



2024



2025



Nord

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
2023										
2024										
2025										

Île-de-France

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
2023										
2024										
2025										

Ouest

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
2023										
2024										
2025										

Est

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
2023										
2024										
2025										

Centre

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
2023										
2024										
2025										

Rhône-Alpes

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
2023										
2024										
2025										

Sud-Ouest

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
2023										
2024										
2025										

Méditerranée

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
2023										
2024										
2025										



Nord

Risque allergique d'exposition



LILLE		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Arbres	Noisetier	Fort	Élevé	Élevé	Faible					Pluie	Faible	Faible	Faible	Faible
	Aulne	Fort	Faible	Élevé	Élevé	Faible					Faible	Faible	Faible	Faible
	Chêne	Modéré	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible					Faible	Faible
	Bouleau	Fort	Faible	Faible	Élevé	Élevé	Faible						Faible	Faible
	Charme	Fort	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible						Faible	Faible
	Châtaignier	Faible		Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible				
	Cyprès	Fort	Faible	Faible	Faible	Faible						Faible	Faible	Faible
	Frêne	Fort	Faible	Faible	Moyen	Moyen	Faible					Faible	Faible	Faible
	Platane	Modéré	Faible	Faible	Faible	Moyen	Faible						Faible	Faible
	Gr.	Graminées	Fort	Faible	Moyen	Moyen	Élevé	Élevé	Élevé	Moyen	Faible	Faible	Faible	Faible
Herbacées	Plantain	Modéré	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible		Faible
	Urticacées	Fort	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible		Faible
	Ambroisie	Fort			Faible	Faible	Faible	Faible						
	Armoise	Fort			Faible	Faible	Faible	Faible						

PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**^{1,2}



Île-de-France

Risque allergique d'exposition



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

PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**^{1,2}



Est

Risque allergique d'exposition



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

PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**^{1,2}



Ouest

Risque allergique d'exposition



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

PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**^{1,2}



Centre

Risque allergique d'exposition



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

PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**^{1,2}



Rhône-Alpes

Risque allergique d'exposition



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

PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**^{1,2}



Méditerranée

Risque allergique d'exposition



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

PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**^{1,2}



Sud-Ouest

Risque allergique d'exposition



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

PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**^{1,2}

FAGALES

Bétulacées

Bouleau

ex : *Betula verrucosa*

Aulne

ex : *Alnus glutinosa*

Noisetier

ex : *Corylus avellana*

Charme

ex : *Carpinus betulus*

Fagacées

Chêne

ex : *Quercus alba*

Hêtre

ex : *Fagus sylvatica*

Châtaignier

ex : *Castanea vesca gaertn*

Eléments non exhaustifs des arbres phylogénétiques, sélectionnés au regard de la pertinence avec la pratique allergologique.



Bétulacées

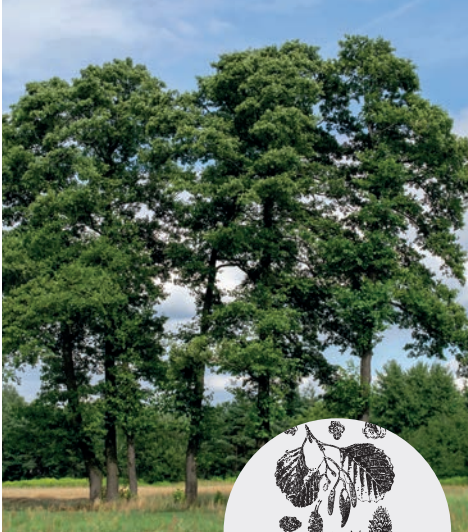
Bouleau blanc



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.

Bétulacées

Aulne



Le plus commun est l'aulne glutineux. Il croît dans les milieux humides. Son tronc, lorsqu'on le coupe, est rouge orangé.

Il existe aussi des aulnes blancs et des aulnes de Corse.

Noisetier



Le noisetier atteint difficilement les dimensions d'un véritable arbre. C'est un arbrisseau buissonnant de 1 à 4 m de hauteur à plusieurs tiges partant de la souche. Il pousse dans les forêts et taillis partout en Europe.

Charme



Le charme peut atteindre jusqu'à 25 m de hauteur. Le bois est très durable et résistant, il est recherché pour la fabrication d'outils (manches, maillets).

Fagacées

Chêne



Les chênes forment une grande partie des forêts primitives de l'Europe. Les nombreuses espèces de chêne (environ 500) sont des arbres ou moins fréquemment des arbustes.

Hêtre



Le hêtre est un grand arbre élancé (30/40 m de hauteur) qui constitue plus de 10% de nos forêts. Il peut vivre 300 ans.

CUPRESSACÉES

Cyprès

Cyprès
commun
*Cupressus
sempervirens*

Cyprès
d'Arizona
*Cupressus
arizonica*

Genévriers

Genévrier
commun
*Juniperus
communis*

Genévrier
oxycèdre
*Juniperus
oxycedrus*

Genévrier
de ashe
*Juniperus
ashei*

Thuya

Thuya du
Canada
*Thuja
occidentalis*

Thuya de
Chine
*Platycladus
orientalis*

Thuya
géant de
Californie
Thuja plicata

Eléments non exhaustifs des arbres phylogénétiques, sélectionnés au regard de la pertinence avec la pratique allergologique.



Cupressacées

Cyprès commun



Appelé aussi cyprès d'Italie.

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.

Son pollen a de très bonnes capacités de transport éolien, il est régulièrement disséminé jusqu'en région Saharienne en Afrique.

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.

Il a une très longue saison de pollinisation.

Genévriers

Genévrier commun Genévrier oxycède Genévrier de ashe



Parmi les résineux, cette espèce occupe la plus grande aire géographique dans l'hémisphère Nord.

Ses fruits, les baies de genièvre, sont comestibles et retrouvés dans la choucroute ou le gin.



L'huile extraite des fruits des cades est utile pour entretenir le cuir chevelu, mais sert aussi comme anti-inflammatoire, ou encore dans les dermatites, les troubles séborrhéiques, le psoriasis.



Arbre présent en Amérique tempérée et subtropicale (Mexique, sud des Etats-Unis : Arkansas, Oklahoma, Missouri, Texas).

Il s'agit d'un arbre persistant, d'une hauteur de 15 m, dioïque, à la couronne ouverte et irrégulière.

OLÉACÉES

Olivier

ex : *Olea europaea*

Frêne

ex : *Fraxinus excelsior*

Troène

ex : *Ligustrum vulgare*

Éléments non exhaustifs des arbres phylogénétiques, sélectionnés au regard de la pertinence avec la pratique allergologique.



Oléacées
Olivier



Symbole de vie et de pérennité, mais aussi de paix et de lumière, l'olivier est un petit arbre pouvant atteindre 15 m de hauteur.

Il a été introduit pour la culture dans le bassin méditerranéen et caractérise les paysages de Provence, du Languedoc et du Roussillon.

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

Oléacées

Frêne élevé



Le frêne élevé peut atteindre 20 à 30 m de hauteur, avec une forme élancée, un tronc droit et un houppier généralement allongé.

On le reconnaît facilement grâce à ses bourgeons noirs opposés sur des rameaux légèrement plats.

Son tronc est gris-verdâtre quand il est jeune et devient profondément fissuré par la suite. Il peut vivre jusqu'à 200 ans.

Graminées

Les graminées font partie d'une grande famille de plantes qui compte plus de 10 000 espèces. On les retrouve partout en France, dans les prairies, jardins, pelouses ou dans les champs de céréales.

Graminées fouragères

Fléole des prés



Dactyle pelotonné



Flouve odorante



Ivraie vivace



Pâturin des prés



Graminées céréalières

Blé



Orge



Avoine



Seigle



Herbacées / Urticacées

Ambrosie à feuilles d'armoise Armoise



Les ambrosies sont des plantes très allergisantes annuelles, introduites pour la plupart d'Amérique du Nord, il y a 2 siècles.



L'armoise est très largement répandue dans les terrains vagues, les décombres, le long des berges et sur le bord des routes, sur des sols nitrates.

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 (15-60 cm), prend des formes variables selon la richesse du milieu, l'ensoleillement et l'hydromorphie du sol.

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 au pied ou dans les fentes des vieux murs. Ses vertus médicinales sont connues depuis l'antiquité.

Calendriers polliniques établis selon les données du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (2023 et 2024) et OBERON SCIENCES (2025).

1. Mailhol C., Didier A. Immunothérapie allergénique dans le traitement de l'allergie aux pollens. Rev Mal Respir 2013 (30) : 142-151
2. D. Caimmi, P. Demoly. Recommandations pour la prescription de l'immunothérapie allergénique et le suivi du patient - méthodologie et liste des recommandations. Revue française d'allergologie 61 (2021) 24-34

NOS SERVICES



App Store



Google Play



Fiches conseil



ma vie d'allergik



Site Internet maviedallergik.fr



 Facebook

 Instagram




www.alk.fr