

# Pic de pollen : les bons gestes à adopter

Publié le 09/06/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



La période de floraison, de pollinisation est souvent synonyme de désagréments respiratoires saisonniers et/ou d'une gêne au niveau des yeux (sensation d'irritation) pour près de 30% de la population française<sup>1</sup>.

## Pourquoi la pollinisation peut-elle nous affecter ?

Les désagréments causés par la pollinisation varient selon les personnes et leur environnement. En effet, lorsque la concentration de pollen dans l'atmosphère que nous respirons est particulièrement élevée et dépasse un certain seuil, une réaction exacerbée de l'organisme peut faire son apparition.

La nature du pollen est déterminante. Certaines espèces de plantes sont dites anémophiles, leur pollen est transporté par le vent et doit donc être libéré en plus grande quantité que les plantes dont le pollen est transporté par les insectes. Le mode de dispersion des anémophiles est par conséquent beaucoup plus aléatoire et peut rentrer en contact avec les yeux et les muqueuses respiratoires. Enfin, plus le pollen est petit, plus il sera léger et susceptible de pénétrer dans nos poumons.

La campagne regorge de végétation, mais les personnes vivant en ville ne sont pas pour autant moins épargnées. Leur système immunitaire est souvent plus sensible et la pollution à laquelle les citadins sont souvent confrontés est un facteur aggravant.

A partir de la fin de l'hiver et **tout au long du printemps** se déroule la **période de reproduction des espèces végétales**. Les organes mâles des plantes libèrent alors leur pollen, élément reproducteur. Les grains de pollen sont émis en très grande quantité dans l'air afin de maximiser les chances d'atteindre les fleurs femelles.

Les **pics de pollinisation** peuvent fluctuer en fonction des espèces végétales, des régions, des années et des conditions météorologiques. Une **première vague de pollinisation** démarre en général dès la fin de l'hiver et s'étend de mi-janvier à mi-avril pour le sud et de fin janvier à mai pour le nord.

Elle concerne les **arbres et arbustes** : aulne, noisetier, bouleau, charme, chêne, pinacées... Une **seconde vague** intervient du milieu du printemps à l'été avec un décalage d'environ 3 à 5 semaines entre le nord et le sud de la France : c'est la période des **pollens de graminées**.

## Des conditions climatiques favorables

Certains **éléments météorologiques** favorisent la dispersion des grains de pollen :

- L'**ensoleillement** accélère le déclenchement de la pollinisation et encourage l'émission abondante de grains de pollen.
- L'**absence de précipitation** : la pluie empêche, en effet, la dispersion des grains de pollen. La plante les conserve alors pour les libérer à un moment plus propice.
- Les **températures élevées** ont pour conséquence une accélération du développement des espèces végétales.
- Un **vent modéré** favorise la concentration des grains de pollen dans l'air en les maintenant en suspension.

## Toutes les zones géographiques touchées

Si les points d'exposition au pollen en zone rurale sont évidents, il faut savoir que les **zones urbaines** ne sont pas moins touchées. En effet, la **pollution** agit comme un véritable catalyseur sur la pollinisation. Plus les émissions de CO2 sont élevées, plus la présence de pollen dans l'air est importante. De même, la **modification du paysage urbain**, notamment dans le sud de la France, avec l'implantation de plus en plus de haies végétales composées de cyprès, thuyas et charmes présente un **risque accru d'allergies printanières**.

## Les bons gestes à prendre

- Eviter d'étendre votre linge à l'extérieur, les pollens peuvent s'y accrocher.
- Aérer votre maison de préférence le matin, les pollens étant moins présents dans l'atmosphère.
- Prendre une douche et effectuer un shampoing avant de vous coucher.
- Eviter de tondre le gazon ou d'être présent pendant la tonte.
- Apprendre à reconnaître les plantes ou arbres allergisants. Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) propose de télécharger un poster indiquant les espèces d'arbres.
- Vous tenir informé du calendrier pollinique, également disponible sur le site du [RNSA](#).
- Et enfin, [soutenir les défenses de son organisme à travers une complémentation adaptée pour faire face aux allergies en toute sérénité](#) !



Allercétine+

NOUVELLE FORMULE - Une solution naturelle pour aider à limiter les désagréments printaniers

[En savoir plus](#)

<sup>1</sup>Réseau National de Surveillance Aérobiologique.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Système immunitaire ,

### Comment préserver son système immunitaire ?

10/11/2020  
3 minutes de lecture

En hiver, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à booster votre système immunitaire.

[Lire la suite](#)



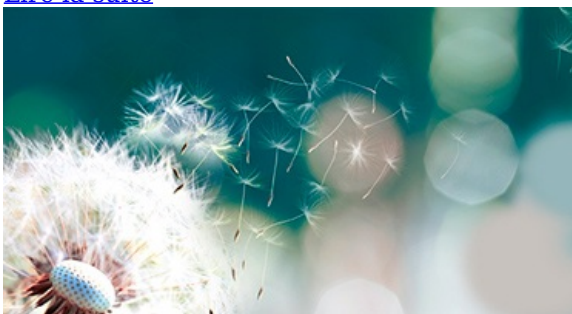
2. Catégorie Système immunitaire ,

### Quel lien entre asthme et allergies ?

16/05/2020  
3 minutes de lecture

Aujourd'hui, 1 personne sur 4 est concernée par une allergie. Dans certains cas, notamment si elle n'est pas prise en charge, elle peut évoluer vers l'asthme allergique. A l'occasion de la dernière journée française de l'allergie, on apprend qu'un quart de la population allergique est susceptible de développer un asthme dans les 10 ans<sup>1</sup>. Si le terrain génétique peut en être à l'origine, des facteurs environnementaux entrent également en ligne de compte.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Système immunitaire ,

### Agir sur le système immunitaire pour éviter les allergies saisonnières

26/04/2020  
2 minutes de lecture

Certaines périodes de l'année, l'hiver et le printemps en particulier, sont favorables aux allergies saisonnières. Agissez sur votre système immunitaire pour mieux résister.

[Lire la suite](#)