FOCUS

L'impact des pollens sur la santé

Air Extérieur Nature et Santé

#allergie #ambroisie

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Auteur Pôle ESE *69002 LYON* Réseau d'acteur

Chaque année, des millions de Français souffrent d'une 138>allergie, plus ou moins invalidante (rhinite, conjonctivite, asthme, etc.).

L'exposition de la population aux pollens constitue un enjeu de santé publique compte tenu du nombre de personnes qui seraient concernées par des allergies en France. « La prévalence des pathologies allergiques respiratoires comme les rhinites saisonnières et l'asthme semble avoir augmenté ces dernières années dans les pays industrialisés », selon le Ministère des solidarités et de la santé.

30% des adultes concernés par des allergies aux pollens et 20% des enfants de plus de 9 ans.

Certaines plantes présentent un risque allergisant plus élevé :

- les graminées
- le bouleau (principalement dans la partie nord de la France)
- le cyprès, le thuya, le genévrier et d'autres cupressacées (principalement dans la partie sud de la France)
- l'#ambroisie à feuilles d'armoise dans les secteurs infestés par cette plante envahissante.

Un phénomène amplifié par la pollution

Les 1>polluants atmosphériques se collent aux grains de pollen et deviennent encore plus allergisants et plus irritants pour les personnes sensibles. Par exemple, la pollution à l'ozone altère les muqueuses respiratoires entrainant des réactions allergiques aux pollens à des niveaux de concentration plus faible qu'en l'absence de pollution à l'ozone.

Les #changements climatiques ont aussi un effet sur certains pollens. La date de début de pollinisation est avancée, la quantité de pollens produite augmente et certaines espèces remontent du sud vers le nord.

En matière d'#urbanisme , certaines communes ont eu un recours massif à certaines espèces d'arbres, comme les platanes qui génèrent une énorme concentration de pollens. Les poils des fruits qui tombent sur les trottoirs à la fin du printemps provoquent éternuements et irritations des yeux, résumé Le Figaro qualifiant les platanes de « bombes urticantes ». Encore une fois, privilégions la biodiversité ! (voir guide sur les essences)

Les pollens qui soignent
De manière plus anecdotique, certains pollens, particulièrement riches en minéraux et en vitamines, sont utilisés en #santé naturelle , en cures où il est question d'ingérer du pollen récolté par les abeilles.

Pistes au quotidien

- **Suivre les cartes de présence des pollens :**

Une carte régionale de risque allergique d'exposition aux pollens est mise à jour

régulièrement par Atmo Auvergne-Rhône-Alpes, association agréée de surveillance de la qualité de l'air (AASQA). Elle complète la carte de risque pollinique de l'#ambroisie , disponible sur la même source.

Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) publie une carte de vigilance des pollens.

- **Observer la présence des pollens :**

Dans d'autres régions, l'association des Pollinariums sentinelles de France réunit localement dans un espace les principales espèces de plantes, arbustes et arbres sauvages de la région dont le pollen est allergisant. L'objectif est de les observer quotidiennement, détecter le début et la fin d'émission de pollens de chaque espèce et de transmettre ces informations aux personnes allergiques inscrites à une alerte. L'objectif de ces alertes est que les personnes allergiques, dès réception de cette information, commencent un traitement avant l'apparition des premiers symptômes et l'arrêtent dès la fin de l'émission de pollens.

- **Se laver le visage, les mains et le nez** en rentrant chez soi pour éviter les rhinites et les conjonctivites lors de forte présence des pollens

- Effets des pollens sur la santé
- Pollens et polluants atmosphériques
- Les pollens, les pollinoses et autres maladies respiratoires allergiques
- EncycloPollens