

Pollens

Comprendre les saisons et réduire son exposition

Un test positif à un pollen ne signifie pas, à lui seul, que ce pollen explique vos symptômes. Les saisons polliniques varient selon les plantes, la région, l'altitude, la météo et les années. L'objectif n'est pas d'éviter toute sortie, mais de repérer les périodes où votre exposition est réellement importante et d'adapter quelques gestes si nécessaire.

Le message le plus important

Ne modifiez jamais seul(e) votre traitement en fonction du calendrier ou de l'indice pollen. Si votre médecin vous a donné un traitement ou un plan personnalisé pour votre rhinite ou votre asthme, suivez ses consignes.

Les 5 repères essentiels

1. Un test positif ne suffit pas

Un prick-test ou des IgE spécifiques positifs à un pollen montrent une sensibilisation. Pour savoir si ce pollen explique vraiment vos symptômes, il faut aussi regarder quand, où et dans quelles circonstances ils apparaissent.

2. Les saisons polliniques changent

Chaque plante a sa période de pollinisation, mais les dates varient selon la région, l'altitude, la météo et l'année. Un calendrier donne donc des repères, pas des dates fixes.

3. Regardez ce qui se passe près de chez vous

Pendant votre période habituelle de symptômes, l'indice pollen local peut aider à repérer les journées les plus exposantes.

4. Il n'est pas nécessaire de rester enfermé

Quelques adaptations ciblées pendant les pics sont généralement plus réalistes qu'une éviction permanente.

5. Votre ressenti reste important

Un indice faible ne signifie pas qu'aucun pollen allergisant n'est présent. L'indice est un outil d'information, pas un diagnostic.

Le pollen, qu'est-ce que c'est ?

Le pollen est produit par les plantes pour leur reproduction. Les grains de certaines espèces peuvent être transportés dans l'air, parfois sur de longues distances. Chez une personne allergique, certaines protéines du pollen peuvent provoquer des symptômes au niveau du nez, des yeux et parfois des bronches.

Quels symptômes peut-il provoquer ?

Éternuements répétés · nez qui coule ou se bouche · démangeaisons nasales · yeux rouges ou qui démangent · larmolement · toux · sifflements · symptômes d'asthme.

Sensibilisation ≠ allergie responsable

Un test positif signifie que votre système immunitaire reconnaît ce pollen. Il faut ensuite vérifier que la période des symptômes correspond réellement à la période d'exposition, en tenant compte du lieu, des activités, des autres pollens et des autres allergènes présents.

Quand y a-t-il des pollens ?

Il n'existe pas une seule « saison des pollens ». Je garde ici uniquement de grands repères :

Arbres

De nombreux arbres pollinisent surtout entre la fin de l'hiver et le printemps. Selon les régions : cyprès · noisetier · aulne · bouleau · frêne · olivier, entre autres.

Graminées

Les graminées pollinisent surtout au printemps et en été et constituent une cause fréquente de pollinose.

Herbacées

Certaines pollinisent plus tard, notamment en été ou au début de l'automne : armoise · ambroisie, entre autres.

Pourquoi les dates changent-elles ?

Les saisons varient selon la région, l'altitude, la température, les précipitations et la météo de l'année. Le changement climatique peut aussi modifier progressivement le début, la durée ou l'intensité de certaines saisons polliniques.

Quel est le niveau de pollen près de chez moi ?

En France, les AASQA, coordonnées par Atmo France, assurent la surveillance nationale des pollens. L'indice pollen permet de consulter des prévisions locales et peut aider à anticiper une période de forte exposition.

Indice pollen

Consultez la ressource officielle Atmo France / AASQA. L'indice pollen ne remplace ni votre ressenti ni l'interprétation médicale de vos symptômes. Tous les pollens ne sont pas nécessairement inclus dans l'indice à un moment donné.

Que puis-je faire pendant ma saison pollinique ?

Le but n'est pas d'éviter toutes les sorties. Il s'agit surtout de diminuer les expositions importantes lorsque les concentrations sont élevées et lorsque cela est compatible avec votre vie quotidienne.

Consultez l'indice lorsque cela vous est utile

Par exemple avant une longue activité extérieure, une séance de sport, du jardinage, une tonte ou une sortie prolongée en zone très végétalisée.

Adaptez surtout les activités très exposantes

Lors d'un pic correspondant au pollen auquel vous êtes réellement symptomatique, vous pouvez parfois décaler : tonte · débroussaillage · taille de végétaux · jardinage prolongé · sport extérieur intense.

À retenir

Il n'est pas nécessaire d'arrêter toutes les activités extérieures pendant toute la saison.

Après une forte exposition

Quelques gestes simples peuvent être utiles : changer de vêtements après une exposition importante, rincer les cheveux le soir après une longue période dehors et éviter de se coucher avec des cheveux très chargés en pollen.

Il n'est pas nécessaire de multiplier les douches ou les mesures contraignantes.

Les gestes pratiques au quotidien

Le linge

Lorsque vous êtes très symptomatique et que les concentrations sont élevées, évitez si possible de faire sécher le linge dehors. Le pollen peut se déposer sur le linge humide.

Dois-je fermer les fenêtres ?

Non, pas toute la journée. Le logement doit continuer à être aéré. Pendant votre période pollinique, vous pouvez privilégier une aération courte à des moments où les émissions sont généralement moins importantes, notamment avant le lever du soleil ou après son coucher.

Et en voiture ?

Pendant les périodes très exposantes : gardez si possible les vitres fermées, utilisez normalement la ventilation et entretenez le filtre habitacle selon les recommandations du constructeur.

Lunettes et masque

Des lunettes, surtout enveloppantes, peuvent limiter le contact direct avec les yeux. Un masque peut être utile pendant certaines activités très exposantes, notamment le jardinage. Ni lunettes ni masque ne sont nécessaires en permanence pendant toute la saison.

Sport et activités extérieures

Une allergie aux pollens ne signifie pas que vous devez arrêter toute activité physique extérieure. Pendant les périodes très exposantes, adaptez éventuellement l'horaire, choisissez si besoin un lieu moins exposé et réduisez certaines activités prolongées si elles déclenchent vos symptômes.

Soleil, vent, pluie : quel effet ?

Temps chaud et sec : peut favoriser la production ou la dispersion de certains pollens.

Vent : peut transporter les grains sur de longues distances.

Pluie : la situation est plus complexe. « Il pleut = aucun pollen » est une règle trop simpliste. L'indice pollen local reste plus utile qu'une règle météorologique unique.

Pollens, orages et asthme

Dans certaines circonstances rares, un orage pendant une période de forte pollinisation peut favoriser la dispersion de particules allergéniques très fines. Des épisodes d'asthme d'orage ont notamment été décrits avec les graminées. Tout orage n'est pas dangereux pour toute personne allergique aux pollens. Si vous avez un asthme, gardez votre traitement et votre plan d'action disponibles.

Certains aliments me font démanger la bouche : quel rapport avec les pollens ?

Chez certaines personnes sensibilisées aux pollens, le système immunitaire reconnaît aussi des protéines proches présentes dans certains aliments végétaux. Cela peut provoquer après certains aliments crus des démangeaisons de la bouche, des picotements ou parfois un léger gonflement des lèvres ou de la bouche. On parle de syndrome pollen-aliment.

Un test pollen positif ne justifie pas une éviction alimentaire

Ne supprimez pas préventivement des aliments uniquement parce qu'un test à un pollen est positif. Si un aliment déclenche réellement des symptômes, parlez-en à votre médecin ou allergologue.

Et si mes symptômes restent importants ?

Les mesures de réduction d'exposition ne remplacent pas le traitement d'une rhinite, d'une conjonctivite ou d'un asthme. Le médecin peut réévaluer le ou les pollens réellement responsables, les autres allergènes ou déclencheurs, votre traitement, le contrôle d'un éventuel asthme et, dans certaines situations, l'intérêt d'une immunothérapie allergénique.

Idées reçues

Idée reçue	Message SOS Allergo
« Tous les pollens apparaissent au printemps. »	Faux. Certaines espèces pollinisent dès l'hiver ou jusqu'à l'automne.
« La saison est identique chaque année. »	Non. La météo et l'environnement modifient les dates et l'intensité.
« Mon test bouleau est positif : mes symptômes de juillet viennent forcément du bouleau. »	Pas nécessairement. Il faut confronter test et calendrier réel des symptômes.
« Quand il pleut, je suis toujours tranquille. »	Pas toujours. Les interactions météo/pollens sont plus complexes.
« Je dois garder les fenêtres fermées plusieurs mois. »	Non. Il faut continuer à aérer, en adaptant éventuellement le moment.
« Je dois arrêter le sport extérieur. »	Non. Il suffit souvent d'adapter les journées les plus exposantes.
« En ville, il n'y a pas de pollens. »	Faux. Les pollens sont aussi présents en milieu urbain.

Hiérarchie pratique des mesures

Priorité	Mesures
À privilégier	suivre la période réelle de ses symptômes ; consulter l'indice pollen si utile ; poursuivre le traitement prescrit ; adapter les activités très exposantes lors des pics
Gestes simples utiles	changer de vêtements après forte exposition ; rincer les cheveux si nécessaire ; éviter le linge dehors lors des fortes concentrations ; adapter l'aération
Utiles selon la situation	lunettes enveloppantes ; masque pour certaines activités ; modification ponctuelle de l'horaire du sport
À éviter	rester enfermé toute la saison ; fermer les fenêtres pendant des mois ; supprimer des aliments sur un simple test pollen ; modifier seul son traitement

À retenir

1. Un test positif à un pollen ne suffit pas : les symptômes et leur période doivent correspondre.
2. Les saisons polliniques varient selon les plantes, la région, la météo et les années.
3. Consultez l'indice pollen près de chez vous pendant votre période habituelle de symptômes.
4. Quelques adaptations ciblées lors des pics sont préférables à des restrictions permanentes.
5. Ne modifiez jamais seul(e) votre traitement en fonction de l'exposition pollinique.

Message final

Comprendre son allergie aux pollens ne consiste pas à suivre un calendrier fixe ni à éviter de sortir pendant plusieurs mois. Le plus utile est de confronter vos symptômes à votre exposition réelle, d'utiliser l'indice pollen comme repère et d'adapter quelques activités pendant les périodes les plus exposantes.

À lire aussi sur SOS Allergo

Acariens · Animaux · Moisissures et humidité · Préparer ses tests allergologiques · Examens biologiques en allergologie

Références principales

- Weber RW. Current and Future Effects of Climate Change on Airborne Allergens. Curr Allergy Asthma Rep. 2024;24:373-379.
 - Venkatesan S, Zare A, Stevanovic S. Pollen and sub-pollen particles: External interactions shaping the allergic potential of pollen. Sci Total Environ. 2024;926:171593.
 - Thien F, Davies JM, Douglass JA, Hew M. Thunderstorm Asthma: Current Perspectives and Emerging Trends. J Allergy Clin Immunol Pract. 2025;13:1273-1280.
 - Skypala IJ, Hunter H, Krishna MT, et al. BSACI guideline for the diagnosis and management of pollen food syndrome. Clin Exp Allergy. 2022;52:1018-1034.
 - Roberts G, Pfaar O, Akdis CA, et al. EAACI Guidelines on Allergen Immunotherapy: Allergic rhinoconjunctivitis. Allergy. 2018;73:765-798.
 - Pfaar O, Bastl K, Berger U, et al. Defining pollen exposure times for clinical trials of allergen immunotherapy for pollen-induced rhinoconjunctivitis. Allergy. 2017;72:713-722.
- Ressource institutionnelle : Atmo France / AASQA - indice pollen local.
Information destinée aux patients et aux aidants. Cette fiche ne remplace pas une consultation médicale ni les consignes personnalisées de votre professionnel de santé.