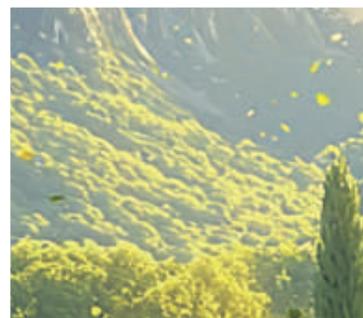


# Calendrier pollinique **2025**





Cher(e) Docteur,

À chaque nouvelle année, son nouveau calendrier pollinique.  
Le laboratoire ALK a le plaisir de vous remettre la version 2025.

Elaboré à partir des données RNSA 2022 à 2024, il vous permettra 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.

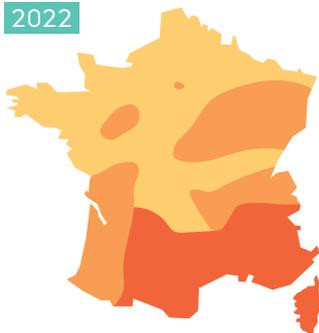
Soucieux de toujours vous proposer des services pour vous accompagner dans votre pratique, nous espérons que ce calendrier vous sera utile tout au long de cette année 2025.

**L'équipe ALK**

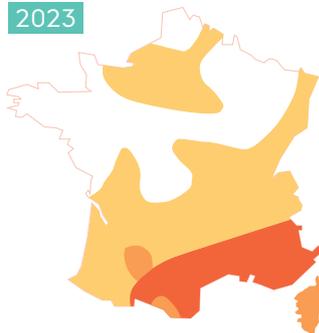
---

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

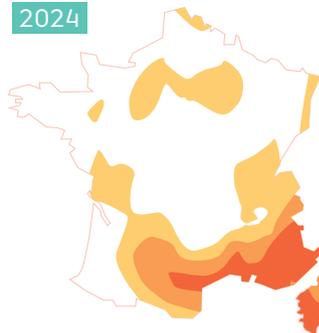
2022



2023

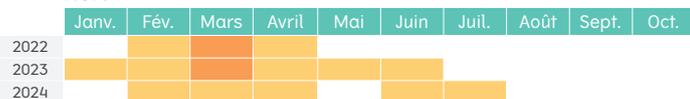


2024

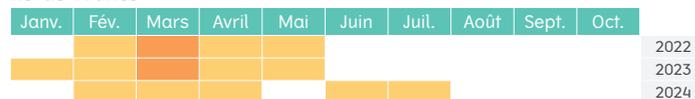


- Nul
- Faible
- Moyen
- Élevé

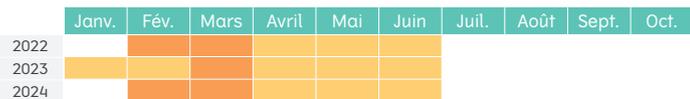
## Nord



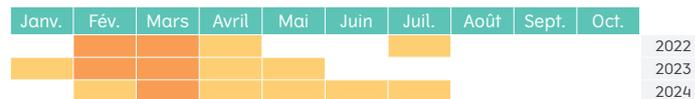
## Île-de-France



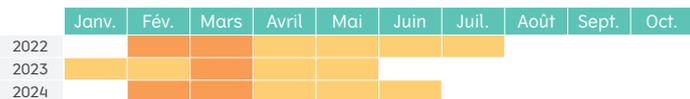
## Ouest



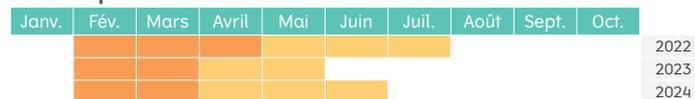
## Est



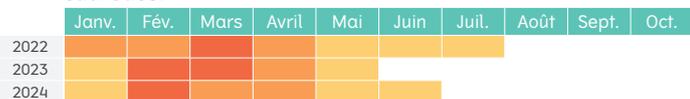
## Centre



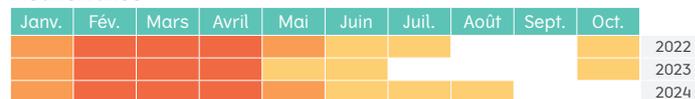
## Rhône-Alpes



## Sud-Ouest

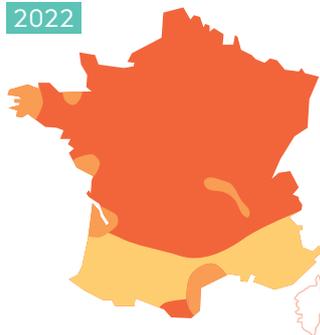


## Méditerranée

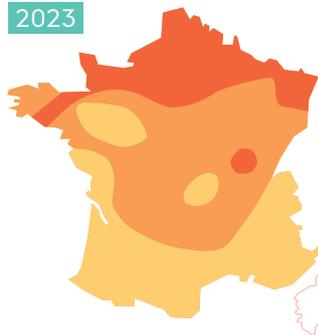


# Risque d'allergie d'exposition aux pollens de bouleau

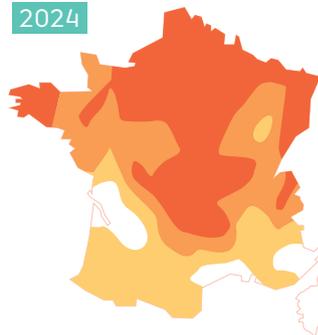
2022



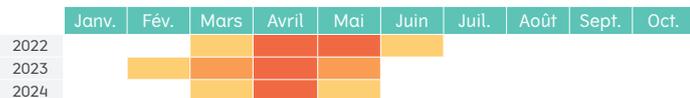
2023



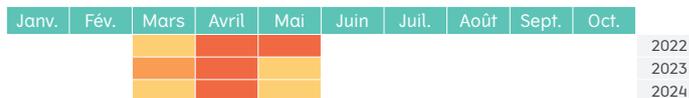
2024



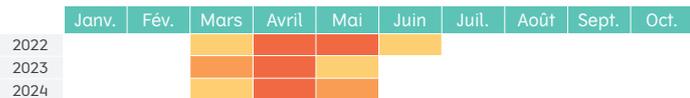
## Nord



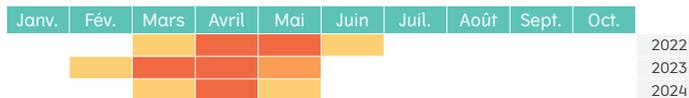
## Île-de-France



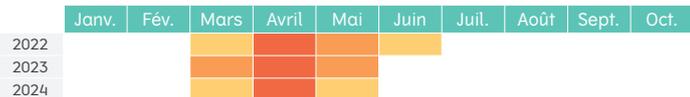
## Ouest



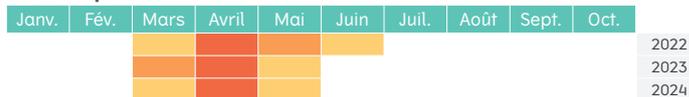
## Est



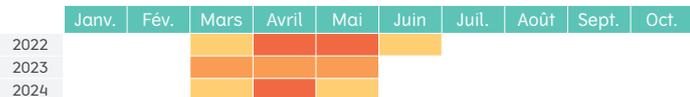
## Centre



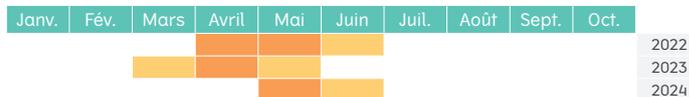
## Rhône-Alpes



## Sud-Ouest

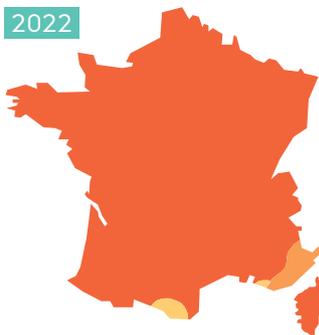


## Méditerranée



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

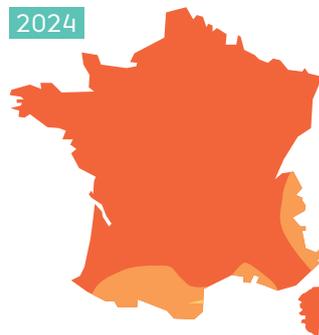
2022



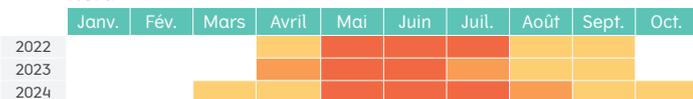
2023



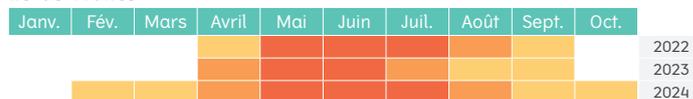
2024



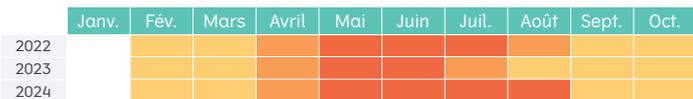
## Nord



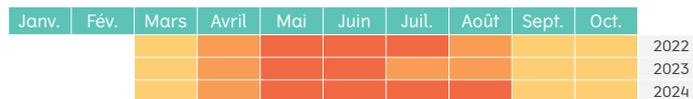
## Île-de-France



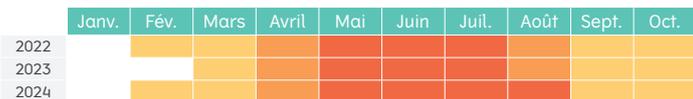
## Ouest



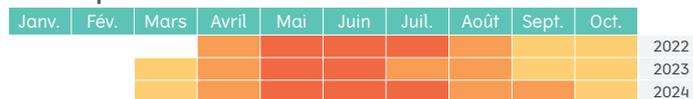
## Est



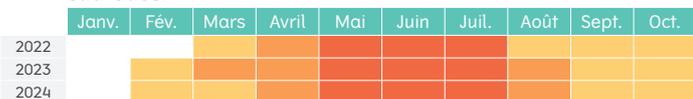
## Centre



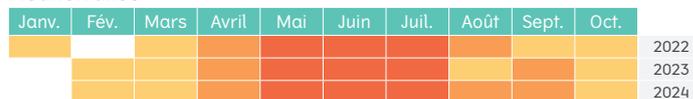
## Rhône-Alpes



## Sud-Ouest

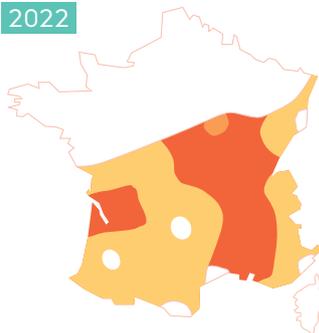


## Méditerranée

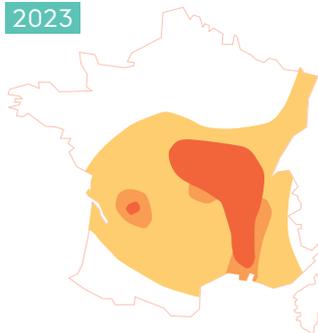


# Risque d'allergie d'exposition **aux pollens d'ambroisie**

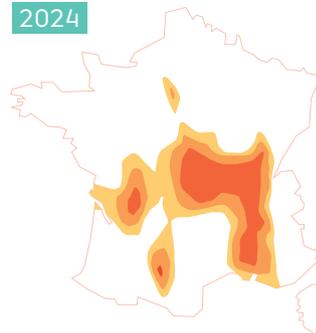
2022



2023



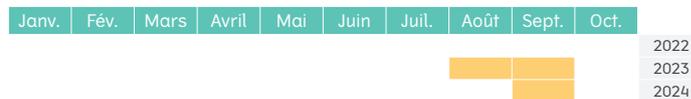
2024



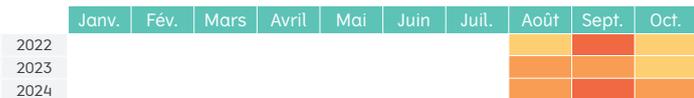
## Nord



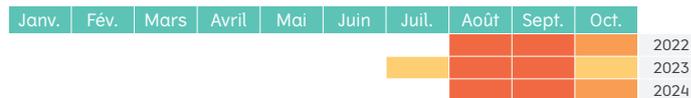
## Île-de-France



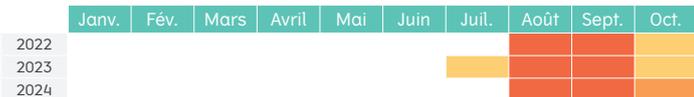
## Ouest



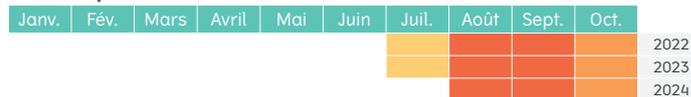
## Est



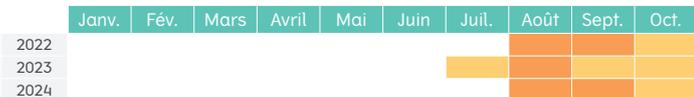
## Centre



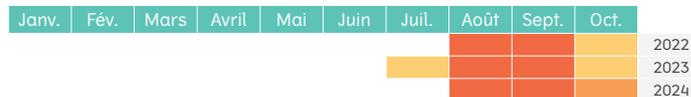
## Rhône-Alpes



## Sud-Ouest



## Méditerranée





# Nord

Risque allergique d'exposition



LILLE		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Arbres	Aulne	Fort	●	●	●	●					○	○	○	○
	Noisetier	Fort	●	●	●						○	○	○	○
	Bouleau	Fort	○	○	●	●	●						●	○
	Charme	Fort	○	○	○	●	●							●
	Chêne	Modéré	○	○	○	●	●							●
	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.**<sup>1,2</sup>



# Île-de-France

Risque allergique d'exposition



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

## PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**<sup>1,2</sup>



# Est

Risque allergique d'exposition



STRASBOURG		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Arbres	Aulne	Fort									●	○	○	○
	Noisetier	Fort									●	○	○	○
	Bouleau	Fort	○	○									●	○
	Charme	Fort	○	○									●	○
	Chêne	Modéré	○	○	○									●
	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.**<sup>1,2</sup>



# Ouest

Risque allergique d'exposition



RENNES		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Arbres	Aulne	Fort	●	●	●	●					●	○	○	○
	Noisetier	Fort	●	●	●						●	○	○	○
	Chêne	Modéré	○	●	●	●	●	●				●	○	○
	Charme	Fort	○	●	●	●						●	○	○
	Bouleau	Fort	○	○	●	●	●						●	○
	Châtaignier	Faible		●	○	○	○	●	●	●				
	Cyprés	Fort	○	●	●	●	●	●				●	○	○
	Frêne	Fort	○	●	●	●						●	○	○
	Olivier	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.**<sup>1,2</sup>



# Centre

Risque allergique d'exposition



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	○	○	○	●	●	●	●					●
	Châtaignier	Faible		●	○	○	○	●	●	●				
	Cyprès	Fort	○	●	●	●	●	●				●	○	○
	Platane	Modéré	○	○	○	●	●							●
	Frêne	Fort	○	●	●	●						●	○	○
	Olivier	Fort	○	○	●								●	○
Gr.	Graminées	Fort	○	●		●	●	●	●	●	●	●	○	○
	Armoise	Fort	○	○	●				●	●	●		●	○
Herbacées	Plantain	Modéré	○	○		●	●	●	●	●			●	○
	Urticacées	Fort	○	○	○	●	●	●	●	●	●			●
	Ambroisie	Fort				●	○	○	○	●	●	●		

## PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement **débutée plusieurs semaines avant la saison pollinique.**<sup>1,2</sup>



# Rhône-Alpes

Risque allergique d'exposition



LYON		Potentiel allergisant	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	
Arbres	Noisetier	Fort	○	● Élevé	● Faible							● Faible	○	○	
	Aulne	Fort	○	● Élevé	● Moyen							● Faible	○	○	
	Bouleau	Fort	○	○	● Faible	● Moyen	● Faible						● Faible	○	
	Chêne	Modéré	○	○	○	● Moyen	● Moyen	● Faible							● Faible
	Charme	Fort	○	○	○	● Faible									● Faible
	Châtaignier	Faible		● Faible	○	○	○	● Faible	● Faible	● Faible					
	Cyprès	Fort	○	● Moyen	● Moyen	● Faible	● Faible	● Faible				● Faible	○	○	
	Frêne	Fort	○	● Faible	● Moyen	● Élevé						● Faible	○	○	
	Olivier	Fort		● Faible	○	○	○	● Faible							
	Platane	Modéré	○	○	● Faible	● Moyen	● Faible							● Faible	○
Gr.	Graminées	Fort	○	○	● Faible	● Moyen	● Élevé	● Élevé	● Élevé	● Moyen	● Moyen	● Faible	● Faible	○	
	Plantain	Modéré	○	○	○	● Faible				● Faible					
Herbacées	Urticacées	Fort	○	○	○	● Faible				● Faible					
	Ambroisie	Fort				● Faible	○	○	○	● Élevé	● Élevé	● Moyen			
	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.**<sup>1,2</sup>



# 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	○	●	●	●						●	○	○	
	Bouleau	Fort	○	○	○	●	●							●	
	Charme	Fort	○	○	○	●								●	
	Chêne	Modéré	○	○	●	●	●	●	●					●	○
	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.**<sup>1,2</sup>



# 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	○	○	○	●	●							●
	Graminées	Fort	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○
	Gr. 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.**<sup>1,2</sup>

# 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

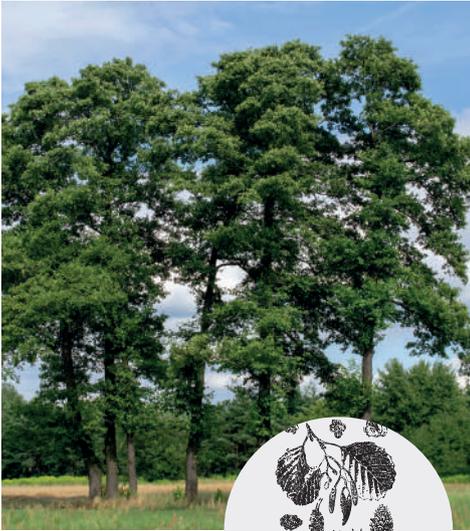
# Bouleau blanc



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.

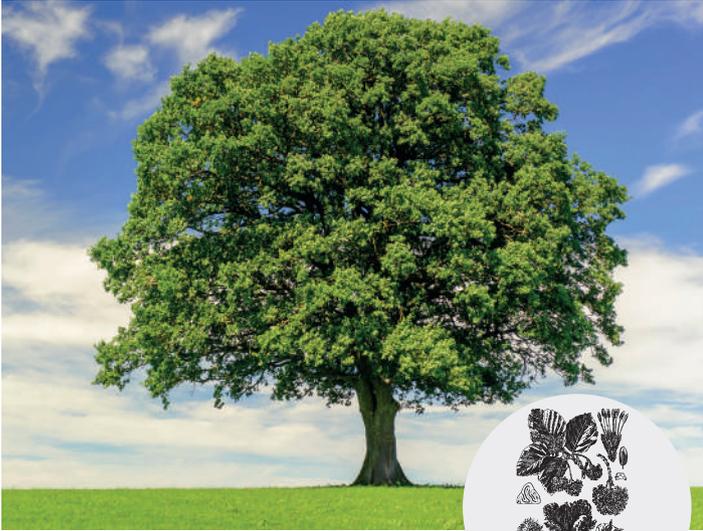
### Charme



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.

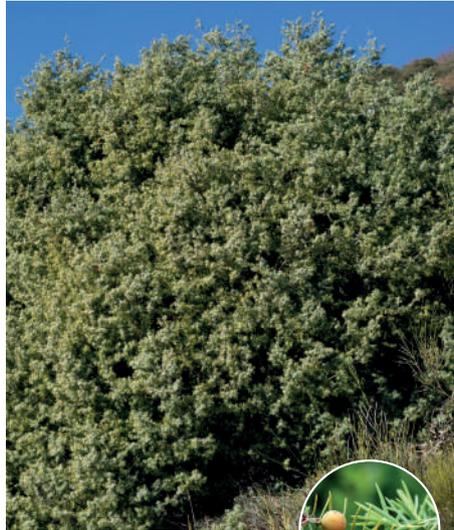
## Genévriers

### Genévrier commun    Genévrier oxycède    Genévrier de ashe

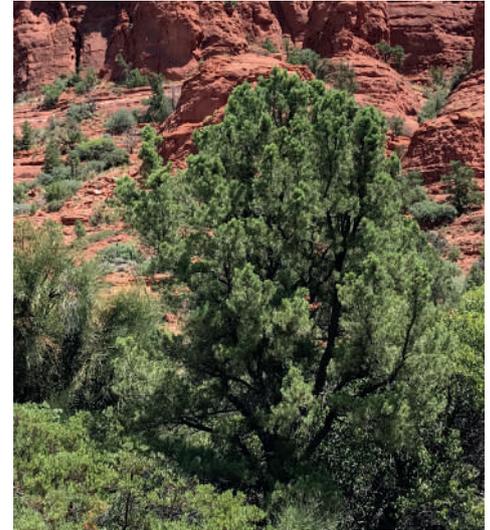


Parmi les résineux, cette espèce occupe la plus grande aire géographique dans l'hémisphère Nord.

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 dermites, 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*

Eléments 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 (2022-2024)

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



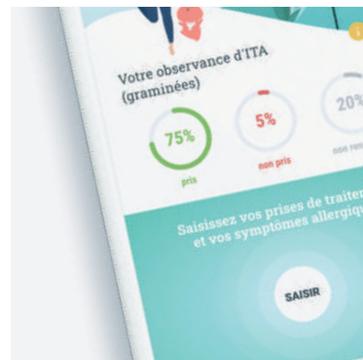
Google Play



## Fiches conseil



ma vie **d'allergik**



## Site Internet [maviedallergik.fr](http://maviedallergik.fr)



## Page Facebook

