



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Guide des pollens

Allergie aux pollens «rhume des foins» que faire – un guide

aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20, case postale 1
3000 Berne 22
Tél. 031 359 90 00
info@aha.ch
www.aha.ch

The Similasan logo is positioned at the top center of the page. It features the brand name 'Similasan' in a red, cursive-style font, with a green leaf-like graphic element underneath the letters 'i' and 'a'.

Parfaitement soigné lors de rhume des foins.

Démangeaisons
nasales et brûlures
des yeux lors de
rhume des foins.



Veillez lire les notices d'emballage. Demandez
conseil dans votre pharmacie ou contactez Similasan SA

L'allergie pollinique (le «rhume des foins», rhinite saisonnière) est l'allergie la plus fréquente sous nos latitudes. Les allergiques ressentent les troubles suivants: attaques d'éternuement, écoulement nasal (rhinite), nez bouché, yeux larmoyants et qui picotent, démangeaisons au niveau du palais, du nez et des oreilles. Les symptômes peuvent apparaître dès que les premiers arbres et buissons fleurissent. Cela peut déjà être le cas en janvier ou février. Une personne souffrant d'allergie pollinique peut être allergique à une ou à plusieurs plantes. C'est pourquoi quelques personnes allergiques n'ont des symptômes qu'au printemps, d'autre seulement en été. Mais il se peut aussi qu'une personne souffre de janvier à septembre.

Ce guide vous expliquera

- l'allergie aux pollens;
- la dissémination des pollens;
- la prévention;
- les plantes allergéniques: les caractéristiques, les lieux d'implantation et la floraison.

Qu'est-ce qu'une allergie aux pollens?	4
Conseils préventifs	7
Petites causes et grands effets	8
Plantes allergéniques	13
Plus d'informations	34

Qu'est-ce qu'une allergie aux pollens?

Vous faites partie de ceux qui sont heureux lorsque le printemps se termine et qui se réjouissent lorsque la pluie vient mettre fin à une période de beau temps? Vous avez le nez qui coule, la gorge sèche, les yeux rouges et irrités? Vous êtes pris(e) de violentes envies d'éternuer et avez le palais et même parfois les oreilles qui piquent et démangent? Vous êtes en bonne compagnie: en Suisse et dans de nombreux autres pays industrialisés, près de 20% de la population connaissent ces symptômes et d'autres du même type. Diagnostic: allergie au pollen, allergie pollinique ou, en langage courant, «rhume des foins».

Les personnes atteintes de «rhume des foins» réagissent au pollen de plantes et, plus précisément, à des composants du pollen. Ces allergènes se situent à l'intérieur et sur le pollen et peuvent s'en détacher pour voler dans l'air. Une fois inspirés, ils déploient leurs effets dans les voies respiratoires supérieures (nez, bouche, palais) et, selon leur taille, peuvent même s'infiltrer plus en profondeur dans les voies aériennes et déclencher, dans le pire des cas, de l'asthme.

Les personnes allergiques au pollen réagissent généralement à des types particuliers de plantes et à leur pollen. L'année pollinique débute typiquement avec la floraison des arbres et arbustes (souvent dès le mois de janvier), se poursuit en été avec les graminées, puis en automne avec les herbes. Le moment auquel les symptômes apparaissent fournit donc déjà de premiers indices sur les types de pollen auxquels la personne touchée réagit. Il n'est pas rare que les personnes allergiques au pollen réagissent à plus d'un type de pollen. Et celles qui présentent une allergie croisée souffrent encore plus. Les personnes allergiques au pollen de bouleau sont ainsi susceptibles de réagir aux noix ou aux pommes, tandis que celles sensibles aux graminées peuvent réagir aux tomates, ou à l'arachide, et les individus allergiques aux herbes aromatiques peuvent aussi être allergiques au céleri ou aux mélanges d'épices comme le curry.

Pendant la saison, il est surtout possible de combattre les symptômes – tout en adoptant un comportement adapté. Une immunothérapie ou désensibilisation, qui permet de lutter contre les causes du «rhume des foins» avec de bonnes perspectives de réussite, sera de préférence instaurée après la fin de la saison pollinique. Cette approche consiste à soumettre l'organisme à des doses croissantes de l'allergène incriminé afin de l'habituer à ce dernier et ainsi d'améliorer sa tolérance. Il faut deux à trois années de traitement avant la réduction significative ou la disparition des symptômes typiques du «rhume des foins». Il est particulièrement recommandé de traiter les causes de l'allergie pollinique, notamment en cas d'allergie sévère et chez l'enfant et l'adolescent, afin de prévenir un phénomène redouté appelé «changement d'étage», c'est-à-dire un déplacement des symptômes dans les voies respiratoires inférieures. On évitera ainsi l'apparition d'un asthme allergique.

Les allergies polliniques prennent de plus en plus d'ampleur: notre mode de vie, la pollution de l'environnement et les changements climatiques ont fait exploser le nombre de personnes touchées au cours des cent dernières années.

Comme vous pouvez le constater, cela vaut donc la peine d'étudier toutes les facettes du problème des allergies polliniques. Disposer des bonnes informations au bon moment et dans un format approprié vous aidera à réduire les symptômes ou même à vous débarrasser totalement du «rhume des foins». Vous pourrez alors vous réjouir à nouveau à l'arrivée du printemps et de toutes les périodes de beau temps.

*Dr sc. nat. ETH Georg Schäppi
Directeur aha! Centre d'Allergie Suisse*

Protégez ce qui vous est cher. Protection sur mesure contre les insectes.

Vous avez le libre choix.
Et nous avons la solution qui convient.

 **G & H**
Insekten
Schutzgitter



Insectophone 0848 800 688

www.g-h.ch

Conseils préventifs

Pour les personnes allergiques au pollen, il est important de connaître la période de floraison des arbres, arbrisseaux et herbes qui peuvent provoquer la maladie, afin de prendre les mesures qui s'imposent. A ce propos, il existe des conseils généraux qui peuvent aider à rendre les troubles du «rhume des foins» plus supportables.

- Ne pas laisser sécher le linge dehors.
- Au printemps et en été, renoncer au jogging et au vélo et préférer les sports aquatiques qui constituent, en règle générale, une bonne alternative.
- Porter des lunettes de soleil au grand air.
- Se laver les cheveux en soirée.
- Consulter le bulletin pollinique (www.polleneallergie.ch) pour planifier vos activités de loisirs.
- Lors de déplacements en voiture ou en train, maintenir si possible les vitres fermées.
- En période de pollinisation, n'aérer l'appartement que pendant de courtes périodes.
- Un filtre antipollen apposé à la fenêtre permet d'aérer sans problème.
- Maintenir la pelouse du jardin à ras en la tondant fréquemment.
- Prévoir des vacances à la montagne ou à la mer.
- Avant de réserver un voyage, s'informer sur la situation locale des pollens.
- Laisser installer un filtre à pollen dans la ventilation (à la maison ou au lieu de travail).

Petites causes et grands effets

Pour toutes les plantes à fleurs, le pollen a pour fonction de transporter le patrimoine héréditaire masculin sur les ovules lors de la fécondation. Les grains de pollen individuels sont difficilement visibles à l'œil nu, leur taille varie en fonction de l'espèce de 10 à 100 millièmes de millimètres. Ils présentent des formes très variées et on les peut distinguer seulement au microscope. Les grains de pollen renferment des liaisons protéiques qui sont identifiées comme des substances étrangères par le corps et qui, à ce titre, sont combattues par lui. Le «rhume des foins» est une hyper-réaction du système immunitaire du corps humain au contact de ces allergènes.

Quels pollens déclenchent le «rhume des foins»

Deux conditions doivent être remplies afin que du pollen puisse déclencher de façon certaine le «rhume des foins»: premièrement, il doit renfermer des allergènes qui seront combattus en tant qu'invasisseurs par le corps. Tous les pollens ne sont pas pourvus de ces allergènes agressifs. Deuxièmement, le pollen doit être présent dans l'air en quantité importante. Seules les fleurs des plantes à pollinisation anémophile (pollinisées par le vent) produisent de suffisamment grandes quantités de pollen. Font partie de ces plantes les graminées et de nombreux arbres. Les fleurs d'un seul brin d'herbe renferment environ 4 millions de grains de pollen et un seul chaton de bouleau en contient approximativement autant. Les plantes à pollinisation entomophile (pollinisées par les insectes) produisent très peu de pollen pour leur reproduction car la fécondation de ces plantes est très ciblée. Les plantes à pollinisation entomophile, c.-à-d. la plupart des plantes de chez nous aux fleurs multicolores et au parfum délicat, sont donc relativement inoffensives pour le «rhume des foins». Elles déclenchent tout au plus une réaction allergique en cas d'étroit contact avec la fleur.

Principales variétés de pollens en Suisse

En Suisse, six variétés de pollens sont responsables d'environ 95% des allergies de ce type: les pollens de graminées, de bouleau, de frêne, de noisetier, d'aulne et d'armoise. Ceux-ci et d'autres variétés de plantes, qui peuvent également déclencher des rhumes des foins, seront décrites dans la partie illustrée. De nouvelles plantes peuvent cependant être ajoutées à cette liste. L'ambrosie («ragweed» en anglais), qui constitue le principal pollen allergène du nord de l'Amérique, a été introduite en Europe au début du XX^e siècle. Elle s'est principalement répandue en Hongrie, à Vienne, dans la plaine du Pô et dans les environs de Lyon et continue depuis à propager des allergies en Europe. En Suisse, l'ambrosie est tout d'abord apparue plus souvent à Genève et au Tessin. Des manifestations allergiques ont déjà été observées chez des personnes sensibles au pollen d'astéracées. C'est un défi lancé à la science, aux autorités et à la population touchée que d'empêcher la propagation de l'ambrosie en Suisse de façon à prévenir les allergies.

La plupart des gens ne réagissent pas uniquement à une seule variété de pollen mais également au pollen des variétés voisines. Par exemple, les végétaux de la famille des bouleaux et des noisetiers sont très proches parents et sont dotés d'allergènes comparables. C'est la raison pour laquelle on parle de réactions croisées. Des réactions croisées peuvent également se produire entre les allergies aux pollens et les allergies alimentaires.

Pollinisation et météo

La pollinisation et les symptômes qui vont de pair dépendent très fortement de la météo. La chaleur, le soleil, l'humidité de l'air et le vent sont les paramètres les plus importants. Les plantes ne diffusent leur pollen que par temps sec et relativement chaud. Certes, toutes les plantes ne sont pas identiques. Après une

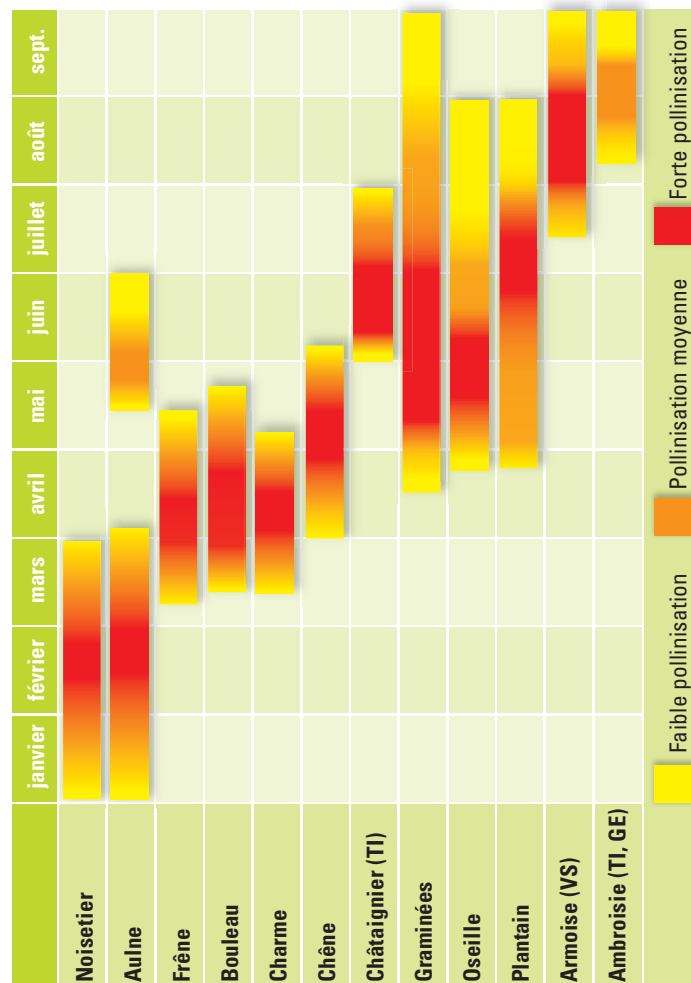
heure d'averse, un bouleau diffuse à nouveau du pollen dans l'air. Par contre, pour les graminées, aucune émission notable de pollen n'intervient un jour pluvieux. La concentration de pollen varie aussi en fonction de l'heure de la journée, étant en général moindre la nuit. Cependant, par beau temps, les pollens sont présents dans l'air en quasi-permanence. Lors d'une haute concentration pollinique, le séjour en plein air doit être bref. Règle valable pour l'intérieur: aérer surtout lors de phases pluvieuses prolongées ou brièvement au petit matin, autrement garder si possible les fenêtres fermées. Un filtre antipollen apposé à la fenêtre permet d'aérer sans problème.

Dr phil. Regula Gehrig Bichsel, MétéoSuisse

Informations actuelles sur les pollens

- www.aha.ch et www.pollenetallergie.ch – informations sur l'allergie pollinique et informations actuelles sur la pollinisation
- www.meteosuisse.ch – prévisions polliniques et prévisions météorologiques
- www.polleninfo.org – situation des pollens en Europe et informations actualisées sur les pollens dans chaque pays
- «Pollen-news» – application gratuite pour smartphones en téléchargement sur iTunes et Google Play Store

Calendrier pollinique



Les allergiques vont pouvoir respirer



Un air purifié et sain chez soi

Performance de la technologie VitaShield : Filtration de plus de 99 % de tous les allergènes (pollens, poussière, poils, particules fines, fumée de cigarette, spores de moisissures, bactéries, virus, gaz, odeurs) dans l'air ambiant – au service de la santé et du bien-être.

Recommandé par des allergiques : L'impact positif a été confirmé par des tests auprès de consommateurs.*

Certification ECARF : Simplifie la vie des personnes allergiques selon la Fondation européenne de recherche sur les allergies.



60 jours
de garantie „Satisfait
ou remboursé“
Tester
sans risque
www.philips.com/gettogether
PHILIPS

www.philips.ch

*Effectué par „konsumgoettinnen.de“ mandaté par Philips SA

PHILIPS

Plantes allergéniques

Sur approximativement 3500 plantes répertoriées en Suisse, seulement 20 environ ont une importance indéniable pour les personnes qui souffrent d'allergies. La majorité des personnes concernées, environ 70 %, réagit au pollen des graminées. Ces dernières années, une sensibilisation croissante au pollen du frêne et du bouleau a en outre pu être observée. Les principales variétés de pollens, celles qui peuvent provoquer tout au long de l'année (de février à août) des symptômes allergiques, sont responsables de 95 % des troubles relatifs aux allergies au pollen.

Aux pages suivantes, vous trouvez les arbres et les plantes les plus importantes, leur caractéristiques et floraison, le lieu d'implantation et une indication de leur allergénicité.

- Degré d'allergie très fort
- Degré d'allergie fort
- Degré d'allergie moyen
- Degré d'allergie faible

● Noisetier



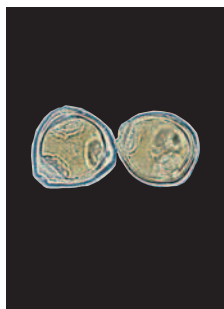
Noisetier commun – *Corylus avellana* L.
Vue partielle d'un noisetier de 4 m de hauteur.



Chatons mâles en fleurs de
7 à 8 cm de longueur



Feuille ovale à arrondie,
dentée



Pollen du noisetier
Taille: 25–30 µm

Floraison: de janvier à avril.

Caractéristiques: arbuste pouvant atteindre 5 m de hauteur avec de longs chatons mâles de 3 à 10 cm; les fleurs femelles discrètes sont dotées de stigmates rouges bien visibles.

Lieu d'implantation: en plaine et en montagne, aussi bien sur des sols humides que secs, caillouteux ou riches en humus des bois, des prairies et des champs, le long de cours d'eau, à la lisière des bois, sur des sentiers et sur des pentes raides.

Allergies: grande quantité de pollen localement; premier pollen de l'année qui déclenche des symptômes d'allergie, par conséquent danger de confusion possible avec un refroidissement; réaction croisée avec le bouleau, l'aune et le charme.

● Aulne glutineux



Vergne ou aulne glutineux – *Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.
Arbre d'une hauteur de 10 m avec des branches typiques implantées de façon horizontale.

Floraison: de janvier à avril.

Caractéristiques: arbre pouvant atteindre 20 m de hauteur avec de longs chatons mâles de 3 à 12 cm; fleurs femelles en inflorescence de 2 cm maximum.

Lieu d'implantation: en plaine et en basse montagne sur des sols (très) mouillés périodiquement inondés, non calcaires et riches, dans les forêts d'aunes; le long des cours d'eau, près des sources et comme plante pionnière dans les marais; collecteur d'azote.

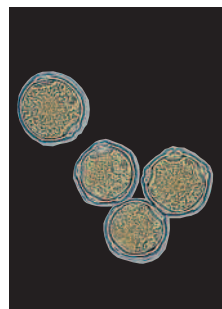
Allergies: grande quantité de pollen localement; premier pollen de l'année qui déclenche des symptômes d'allergie, par conséquent danger de confusion possible avec un refroidissement; réaction croisée avec le bouleau, le noisetier et le charme.



Petits cônes femelles et longs
chatons mâles



Feuille ovale, échancrée à
l'extrémité



Pollen de l'aune
Taille: 25–30 µm

● Peuplier



Peuplier hybride euraméricain – *Populus x canadensis*
Arbre mâle avec de longs chatons rouges quand il est en fleur.

Floraison: de mars à mai.

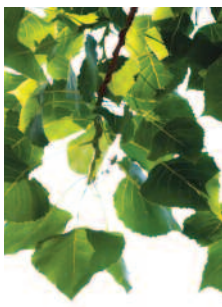
Caractéristiques: arbrisseau ou arbre pouvant atteindre 35 m de hauteur.

Lieu d'implantation: en plaine comme plante pionnière sur les décharges, dans les prairies et les cours d'eau.

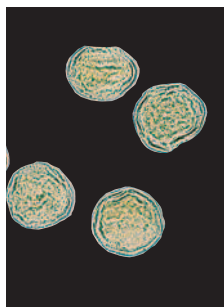
Allergies: rare.



Discrète inflorescence mâle du peuplier grisard



Feuilles du peuplier noir



Pollen du peuplier
Taille: 25–34 µm

● Frêne commun



Frêne commun – *Fraxinus excelsior* L.
Arbre avec des rameaux qui remontent à leur extrémité.

Floraison: de mars à mai.

Caractéristiques: arbre de 25 à 40 m de hauteur avec des fleurs hybrides, mâles ou femelles qui forment respectivement de grosses panicules.

Lieu d'implantation: en plaine et en basse montagne sur des sols calcaires et riches, ou sur les sols glaiseux ou argileux, profonds et humides des forêts mixtes de feuillus, les ravins et les prairies, le long des cours d'eau mais aussi dans les pentes caillouteuses et ensoleillées.

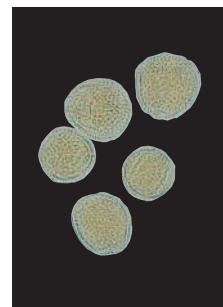
Allergies: fleurit en même temps que le bouleau; grande quantité de pollen; réaction croisée avec l'olivier (pollen d'olivier) que l'on rencontre fréquemment en région méditerranéenne; par conséquent, troubles possibles en mai et en juin en région méditerranéenne.



Inflorescence en forme de panicule dotée de fleurs mâles et femelles



Feuille pennée opposée partiellement dentée



Pollen du frêne
Taille: 20–25 µm

Bien préparé pour le printemps.



● Bouleau verruqueux



Bouleau verruqueux – *Betula pendula* Roth
Arbre d'une hauteur de 20 m avec de grandes branches retombantes.

Floraison: de mars à mai.

Caractéristiques: arbre pouvant atteindre 25 m de hauteur avec de longs chatons mâles pendants (jusqu'à 10 cm); chatons femelles de 2 à 4 cm.

Lieu d'implantation: en plaine et en montagne, la plupart du temps sur des sols pauvres, secs à humides, caillouteux; enrichit le sol de la forêt, précieuse essence d'arbre protégée.

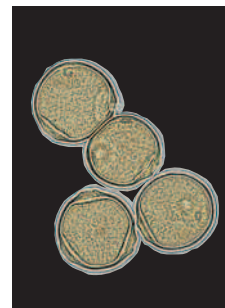
Allergies: pollen allergène d'arbres le plus important; environ 8% de la population sensibilisée; production de pollen très importante, avec des différences annuelles notables; réaction croisée avec le noisetier, l'aulne, le charme et les aliments comme les fruits et les noix.



Chatons mâles pendants et chatons femelles dressés



Feuille pédonculée, doublement dentée, longue et effilée



Pollen de bouleau
Taille: 20 à 30 µm

● Saule



Saule blanc — *Salix alba*

Floraison: de mars à mai.

Caractéristiques: arbrisseau ou arbre pouvant atteindre 20 m de hauteur.

Lieu d'implantation: de nombreuses espèces poussent le long des cours d'eau, sur les berges caillouteuses, dans les forêts inondées; dans les Alpes sur les éboulis, les pelouses ouvertes. Le saule blanc pousse en plaine sur des sols souvent inondés et dans les prés humides, les cours d'eaux, les bois des prairies.

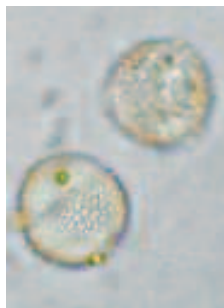
Allergies: rares car, en raison de sa pollinisation entomophile, très peu de pollen dans l'air, mais possibilité d'une quantité de pollen accrue localement; les rameaux de saule peuvent déclencher des «rhumes des foins» dans les espaces fermés.



Chatons mâles du saule des chèvres



Feuilles du saule des chèvres



Pollen du saule
Taille: 18–24 µm

● Charme



Charme commun d'Europe
Carpinus betulus L.



Longue inflorescence du charme houblon

● Charme houblon



Charme houblon
Ostrya carpinifolia



Veines saillantes d'une feuille de charme (verso)

Charme

Floraison: de mars à mai.

Caractéristiques: pouvant atteindre 20 m de hauteur.

Lieu d'implantation: à basse altitude.

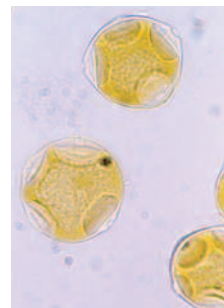
Allergies: quantité de pollen souvent restreinte; allergies possibles les années de forte floraison; réaction croisée avec le bouleau, le noisetier et également l'aune.

Charme houblon

Floraison: de mars à mai.

Lieu d'implantation: en plaine et sur les flancs des vallées dans les endroits ensoleillés du Tessin et dans les vallées sud des Grisons.

Allergies: importance pour les allergies encore mal définie; réaction croisée avec le noisetier, l'aune, le charme et le bouleau.



Pollen de charme
Taille: 30–35 µm

ATTENTION
ALERTE POLLENS!

La nouvelle arme contre le rhume des foins



- neutralise les pollens
- agit en 3 minutes
- ne fatigue pas

Prevalin™ allergy est une solution innovante et très bien tolérée pour soulager rapidement les symptômes du rhume des foins, des allergies aux acariens et poils d'animaux.

Prevalin™ allergy est un dispositif médical.
Interdelta SA | 1762 Givisiez | www.interdelta.ch

www.prevalin.com

*Efficacy of thixotropic nasal spray for seasonal allergic rhinitis assessed by a 4-hour and 3-hour allergen challenge in an environmental exposure unit. Fraunhofer Institute of Toxicology and Experimental Medicine (ITEM), Hannover/Germany, 2004.

● Chêne pédonculé



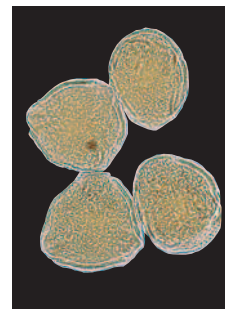
Chêne pédonculé – *Quercus robur L.*
Arbre de 35 m de hauteur avec une large couronne proéminente.



Jeunes feuilles et chatons mâles



Feuille entière ovale avec
4 à 5 lobes de chaque côté



Pollen de chêne
Taille: 25 à 35 µm

Floraison: avril et mai.

Caractéristiques: arbre pouvant atteindre et dépasser 50 m de hauteur avec des chatons mâles de 2 à 5 cm, aux fleurs espacées, retombants sur les rameaux déjà feuillés, de deux à cinq fleurs femelles sur les pédoncules communs avec des stigmates jaunes ou rouges.

Lieu d'implantation: à basse altitude sur des sols calcaires, modérément frais à humides, caillouteux, sableux, glaiseux à argileux dans des zones climatiques chaudes.

Allergies: des troubles apparaissent périodiquement entre la floraison des bouleaux et celle des graminées; la quantité de pollen est relativement importante; importance de l'allergène encore mal définie; réaction croisée potentielle avec le bouleau.

● Hêtre



Hêtre – *Fagus sylvatica* L.

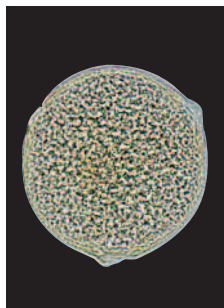
Arbre de forme conique avec de jeunes feuilles vert clair.



Avec les feuilles apparaissent des inflorescences pédonculées

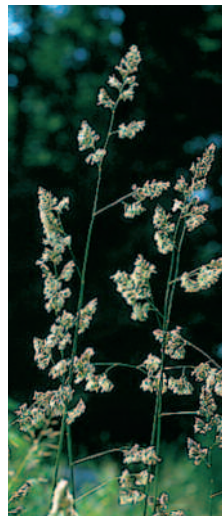


Feuille elliptique, velue et étoululée



Pollen du hêtre
Taille: 40–50 µm

● Dactyle



Dactyle commun

Dactylis glomerata L.



Inflorescence avec des étamines encore jeunes

● Fléole



Fléole des prés

Phleum pratense L.



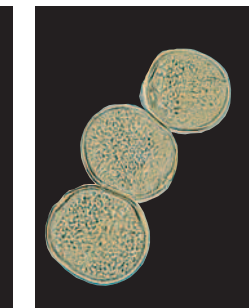
Inflorescences avec de nombreuses et longues étamines

Floraison: de mai à juin/juin à août (fléole).

Caractéristiques: Le dactyle peut atteindre 120 cm de hauteur avec une longue panicule (jusqu'à 10 cm). La fléole des prés peut atteindre 150 cm de longueur, elle est terminée par une longue inflorescence (jusqu'à 25 cm).

Lieu d'implantation: dans les prés et les prairies de plaine et des endroits montagneux; en outre principale plante des clairières et le long des sentiers.

Allergies: Les graminées constituent le pollen allergène le plus important en Suisse; environ 20% de la population y est sensibilisé; presque toutes les variétés de graminées provoquent des allergies importantes en raison d'une longue floraison, de leur large dissémination et de l'importante quantité de pollen.



Pollen des graminées
Taille: 20–40 µm

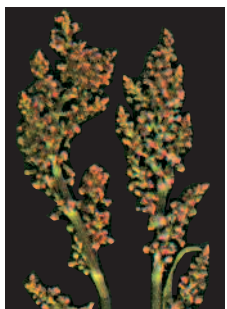
● Variétés d'oseille



Oseille commune
Rumex acetosa L.



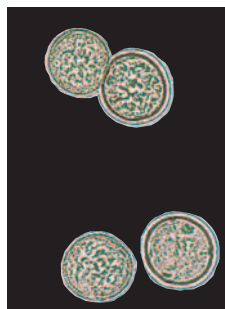
Rhubarbe des moines
Rumex alpinus L.



Inflorescence de l'oseille
commune



Rhubarbe des moines: feuille
entière ovale



Pollen d'oseille
Taille: 17–23 μm

Oseille commune

Floraison: de mai à août.

Caractéristiques: de 20 à 100 cm de hauteur, à inflorescence paniculée; ses fleurs sont le plus souvent unisexuées.

Lieu d'implantation: dans les prairies et les champs, en plaine et en montagne.

Rhubarbe des moines

Floraison: de juillet à août.

Caractéristiques: de 30 à 100 cm de hauteur, avec de nombreuses inflorescences paniculées dotées des fleurs mâles et femelles.

Lieu d'implantation: dans les environs des chalets des Alpes.

Allergies: La floraison des diverses variétés d'oseille est longue et sans épanouissement maximal typique; quantité de pollen dans l'air relativement restreinte.

● Plantain



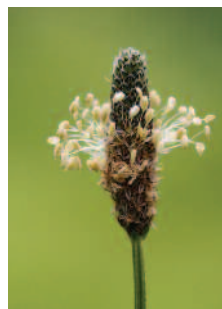
Plantain lancéolé – *Plantago lanceolata* L.

Floraison: en fonction de l'espèce d'avril à septembre.

Caractéristiques: pouvant atteindre 40 cm de hauteur; en fonction de l'espèce, avec un feuillage de type lancéolé, ovale ou largement ovale; inflorescences de 3 à 10 cm de longueur toujours situées à l'extrémité de la tige et constituées de nombreuses fleurs.

Lieu d'implantation: en plaine et en montagne, sur des sols secs à humides, riches en éléments nutritifs, souvent profonds, sableux ou argileux dans les champs cultivés, dans les champs et les prairies, le long ou sur les sentiers.

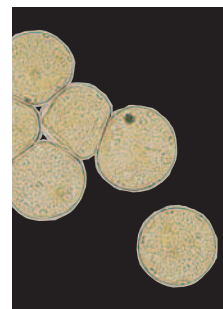
Allergies: floraison longue sans épanouissement maximal typique; quantité de pollen dans l'air relativement restreinte; importance pour les allergies encore mal définie.



Inflorescence de plantain
lancéolé



Feuille de plantain lancéolé (à gauche) et de plantain moyen (à droite)



Pollen de plantain
Taille: 23–28 μm

● Châtaigner



Châtaigner commun – *Castanea sativa* Mill.
Inflorescences mâles écartées et droites.

Floraison: de juin à juillet.

Caractéristiques: arbre pouvant atteindre 35 m de hauteur avec de longs chatons mâles de 10 à 20 cm, souvent écartés, dont les nombreuses fleurs sont rangées en amas; chatons femelles individuels ou par deux à quatre à la base des fleurs mâles.

Lieu d'implantation: surtout à basse altitude sur des sols peu calcaires et modérément humides; sur la face nord des Alpes dans les vallées de foehn et dans les régions viticoles d'altitude moyenne, implanté individuellement ou en groupes; sur la face méridionale des Alpes, ils constituent une forêt.

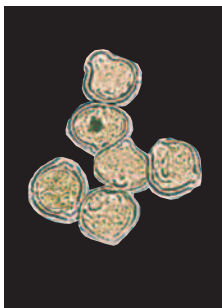
Allergies: de très grandes quantités de pollen surtout au Tessin, où les allergies sont plus fréquentes que dans d'autres régions.



Coupe à partir d'une inflorescence mâle



Feuille longue et effilée avec de fortes dents



Pollen de châtaigner
Taille: 14–16 µm

● Armoise vulgaire



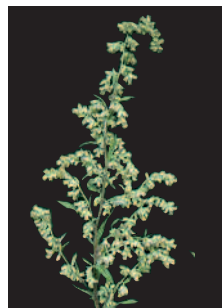
Armoise vulgaire – *Artemisia vulgaris* L.

Floraison: de juillet à septembre.

Caractéristiques: entre 20 à 120 cm de hauteur, plante vivace à l'odeur désagréable; inflorescence paniculée formant de nombreuses «petites têtes».

Lieu d'implantation: en plaine et en montagne, sur des sols frais à humides, riches sur les décharges, le long des cours d'eau et des sentiers, dans les champs de mauvaises herbes, dans les buissons des prairies; plante cultivable.

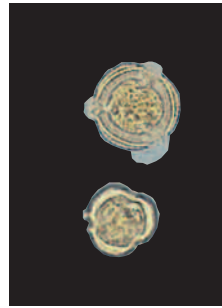
Allergies: principal pollen allergène parmi les herbacées; pollinisation anémophile, contrairement à d'autres composées; concentrations élevées de pollen en Valais, au Tessin et, de façon sporadique, à l'est et au nord-est de la Suisse; attention aux allergies alimentaires croisées (céleri et épices).



Inflorescence avec de nombreuses fleurs sphériques



Feuillage partiellement penné, cotonneux et blanc sur la face inférieure



Pollen de l'armoise
Taille: 17–23 µm

● Ambroisie



Ambroisie – *Ambrosia artemisiifolia* L.

Floraison: de juillet à octobre.

Caractéristiques: plante annuelle, de 20–90 cm de hauteur, à racine pivotante. Tige dressée, velue et soyeuse surtout vers le haut. Feuilles à poils courts, triangulaires à ovales dans leur contour, pennatiséquées.

Lieu d'implantation: endroits perturbés avec des surfaces à sol nu, décombres, plates-bandes, bords de chemin, buissons, champs des régions de basse altitude, de l'étage collinéen jusqu'à une altitude de 1000 m.

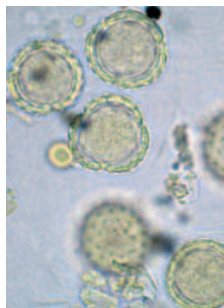
Allergies: Le danger lié à l'ambroisie tient dans le grand pouvoir allergénique de son pollen. Il génère des réactions allergiques des yeux et des voies respiratoires, et déclenche le plus souvent de l'asthme. Informations: www.ambrosia.ch



Inflorescence mâle en capitules de 5 à 12 fleurs en tube



Feuilles très découpées, à poils courts, vertes dessus et dessous

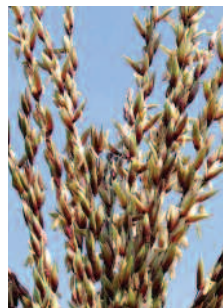


Pollen d'ambroisie
Taille: 20–22 µm

● Maïs



Maïs – *Zea mays* L.



Le maïs en fleur est pourvu d'étamines jaunes

● Seigle



Seigle – *Secale cereale* L.



Étamines en relief lorsque le seigle est fleuri

Maïs

Floraison: juillet et août.

Caractéristiques: jusqu'à 2,5 m de hauteur et 5 cm de largeur.

Lieu d'implantation: cultivé en plaine et en moyenne montagne.

Allergies: L'allergie au pollen de maïs est significative en raison de sa réaction croisée avec d'autres graminées; cependant, réactions allergiques au maïs seulement à proximité immédiate des champs en fleurs.

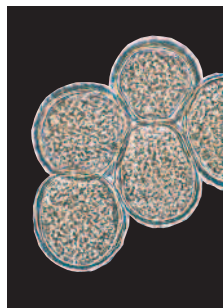
Seigle

Floraison: mai et juin.

Caractéristiques: jusqu'à 2 m de hauteur; inflorescence entre 5–20 cm

Lieu d'implantation: cultivé en plaine et en moyenne montagne.

Allergies: L'allergie au pollen de seigle est significative pour sa réaction croisée avec d'autres graminées.



Pollen de seigle
Taille: 50–60 µm



Survit à tous les goûts musicaux.

SCHULTHESS
La mesure. Le savoir-faire.

Les personnes allergiques font confiance aux appareils Schulthess

L'entreprise suisse de tradition Schulthess mise sur une grande qualité, même là où elle ne se voit pas. Par exemple, les cuves à lessive des lave-linge Schulthess ne sont pas en plastique, ils sont en acier chromé. Durabilité, solidité et innovation caractérisent aussi la nouvelle génération d'appareils Spirit.

Programme supplémentaire Antibac pour les peaux sensibles

Les personnes allergiques, les bébés et toutes celles et ceux qui ont des exigences élevées en matière d'hygiène peuvent compter sur Schulthess. De nombreux programmes différents sont rassemblés de manière pratique et claire dans six groupes de programmes efficaces – pouvant être sélectionnés avec une seule touche. Le programme supplémentaire Antibac a été développé spécialement pour les peaux sensibles. Il libère efficacement les textiles des acariens, des pollens, des champignons et des virus.

Les personnes allergiques peuvent respirer

Les pollens sont petits, insidieux et font souffrir les personnes allergiques. La solution de Schulthess s'appelle Pollenclean: en appuyant sur une simple touche, le sèche-linge Schulthess élimine presque intégralement les pollen de plantes nuisibles et tenaces des textiles. Il suffit de placer les vêtements portés, les couvertures, les rideaux et autres tissus (même les textiles non lavables comme les vestes avec passementerie, etc.) pendant 20 minutes au sèche-linge – et respirer. **Le Centre d'Allergie Suisse (aha!) recommande le sèche-linge Schulthess avec programme Pollenclean.**

POLLEN CLEAN
Programme

Recommandé par le Centre d'Allergie Suisse (aha!) : sèche-linge Spirit avec Pollenclean

SCHULTHESS
since 1845
La lessive. Le savoir-faire
www.schulthess.ch
www.plus-simple.ch

● Verge d'or

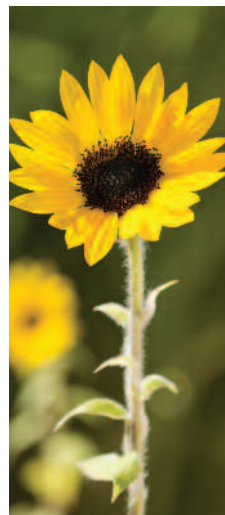


Verge d'or
Solidago gigantea Aiton

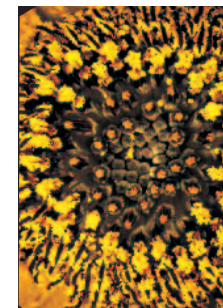


Capitule de la verge d'or avec de nombreuses fleurs en tube

● Tournesol



Tournesol / Hélianthe annuel
Helianthus annuus L.



Vue d'un tournesol avec des fleurs pollinisées

Verge d'or

Floraison: d'août à octobre.

Caractéristiques: de 40 à 200 cm de hauteur; capitules pédonculés et formant un panicule.

Lieu d'implantation: dans les jardins de plaine, à l'état sauvage sur les gravas et les décharges.

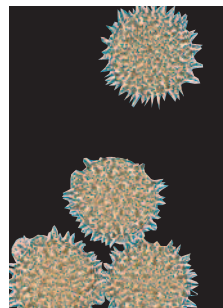
Tournesol

Floraison: de juillet à septembre.

Caractéristiques: de 50 à 250 cm de hauteur, avec de nombreuses ligules jaunes et des fleurs en tube.

Lieu d'implantation: cultures, jardins.

Allergies: les deux plantes constituent une communauté allergène avec l'armoise; les allergies sont cependant rares car, en raison de la pollinisation entomophile, il y a peu de pollen dans l'air; les fleurs dans les appartements peuvent provoquer des symptômes.



Pollen de tournesol
Taille: 30 à 32 µm

Brochures

- Allergie au pollen
- Asthme
- Allergies et intolérance alimentaires
- Immunothérapie allergénique
- Allergie, asthme et école
- Allergie, asthme et sport

Les brochures et d'autre matériel d'information peuvent être commandés via:
www.aha.ch

Sites web et apps pour smartphones

- www.aha.ch et www.pollenetallergie.ch
Informations et conseils sur l'allergie aux pollens
- «Pollen-News», «PasseportAllergie», «Asthme-Info» et «e-symptoms»,
applications gratuites pour smartphones en téléchargement sur iTunes
et Google Play Store.

Impressum

Editeur: Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse
7^e édition: 7 500 exemplaires en français
8^e édition: 15 000 exemplaires en allemand
2^e édition: 3 000 exemplaires en italien
Imprimeur: Egger AG, Frutigen
Photos: Jean-Denis Godet, Editions Arboris; Dr Konrad Lauber, Berne;
Dr Annie Gérard Peeters, MétéoSuisse, Zurich;
Prof. Siegfried Jäger, aérobiologiste, Vienne.

© by aha! Centre d'Allergie Suisse, avril 2016



„Avec le purificateur Lux Aeroguard, je peux enfin respirer normalement chez moi.“

Pollen? Pas de Problème!



Lux Schweiz AG
www.luxschweiz.ch
Tél: 062 749 37 70
Email: reiden@lux.ag



10% Coupon de réduction*

Votre code de réduction: PRL16

*valable lors de l'achat d'un purificateur d'air Lux; jusqu'au 31.12.2017