

# Calendrier pollinique 2023



Cher(e) Docteur,

À chaque nouvelle année, son nouveau calendrier pollinique. Le laboratoire ALK a le plaisir de vous remettre la version 2023.

Elaboré à partir des données RNSA 2020 à 2022, 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.

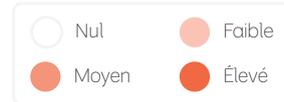
Retrouvez la liste des allergènes disponibles pour un traitement de désensibilisation dans la dernière version du catalogue ALK.

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 2023.

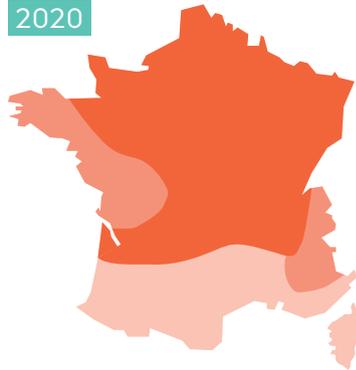
**L'équipe ALK**



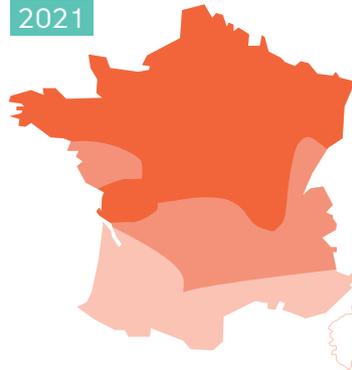
# Risque d'allergie d'exposition aux pollens de bouleau



2020



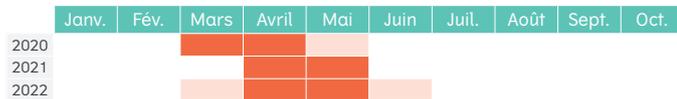
2021



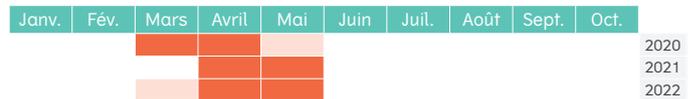
2022



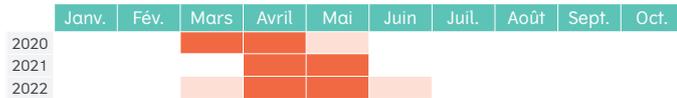
Nord



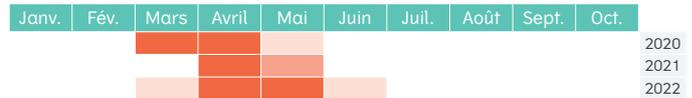
Île-de-France



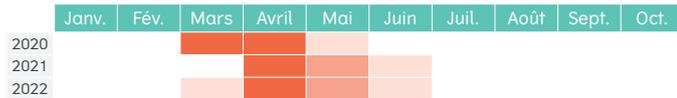
Ouest



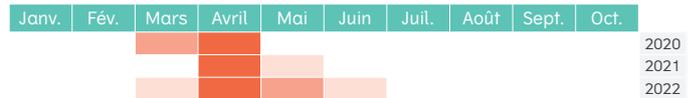
Est



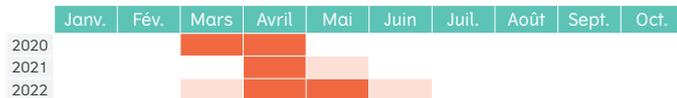
Centre



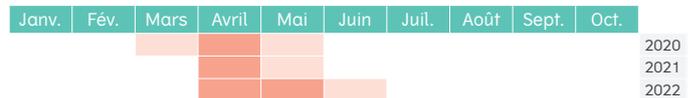
Rhône-Alpes



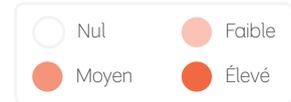
Sud-Ouest



Sud-Est



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



2020



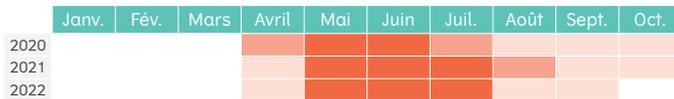
2021



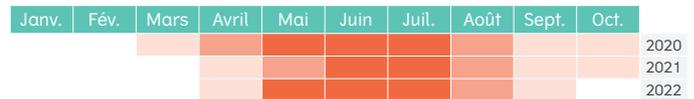
2022



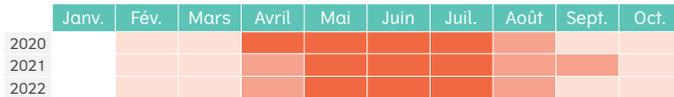
Nord



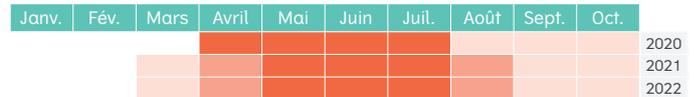
Île-de-France



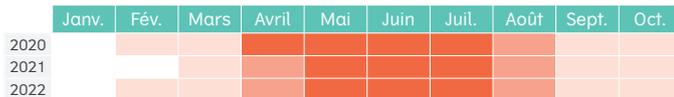
Ouest



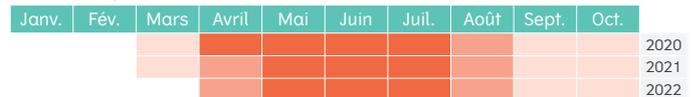
Est



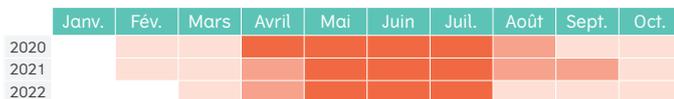
Centre



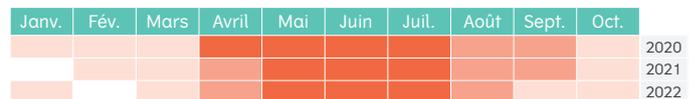
Rhône-Alpes



Sud-Ouest



Sud-Est







# Nord

Risque d'allergie d'exposition :

○ Nul ○ Faible ● Moyen ● Élevé

LILLE		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Arbres	Aulne	Fort	●	●	●	○					●	○	○	○
	Noisetier	Fort	○	●	●	○					●	○	○	○
	Bouleau	Fort	○	○	○	●	●	●	○				●	○
	Charme	Fort	○	○	○	○	○						●	○
	Cyprès	Fort	○	○	●	○						●	○	○
	Frêne	Fort	○	○	●	●	○					●	○	○
	Peuplier	Faible	○	○	○	●	○						●	○
	Saule	Modéré	○	○	○	○	○	○					●	○
Gr.	Graminées	Fort	○	○	○	○	●	●	●	○	○			●
Herbacées	Urticacées	Fort	●	○	○	○	○	○	○	○	○			
	Plantain	Modéré	●	○	○	○	○	○	○	○				
	Armoise	Fort				●	○	○	○	○	○			
	Ambroisie	Fort					●	○	○	○	○	○		

m-4 m-3 m-2 m-1 mois (m)

## PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement débutée plusieurs semaines **avant la saison pollinique**, 4 mois avant dans les essais cliniques avec les comprimés graminées<sup>1</sup>. Une certaine efficacité peut être observée si l'ITA est commencée au minimum 2 mois avant la saison pollinique<sup>2</sup>.



# Île-de-France

Risque d'allergie d'exposition :

○ Nul    ● Faible    ● Moyen    ● Élevé

PARIS		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Arbres	Aulne	Fort	●	●	●	●					●	○	○	○
	Noisetier	Fort	●	●	●						●	○	○	○
	Bouleau	Fort	○	○	●	●	●						●	○
	Charme	Fort	○	○	●	●							●	○
	Cyprès	Fort	○	●	●	●	●					●	○	○
	Frêne	Fort	○	●	●	●	●					●	○	○
	Saule	Modéré	○	○	●	●							●	○
	Platane	Modéré	○	○	○	●	●							●
Gr.	Graminées	Fort	○	○	○	●	●	●	●	●	○			●
Herbacées	Urticacées	Fort	●	○	○	○	●	●	●	●	○			
	Plantain	Modéré	●	○	○	○	●	●	●	○				
	Armoise	Fort			●	○	○	○	○	○				

m-4    m-3    m-2    m-1    mois (m)

## PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement débutée plusieurs semaines **avant la saison pollinique**, 4 mois avant dans les essais cliniques avec les comprimés graminées<sup>1</sup>. Une certaine efficacité peut être observée si l'ITA est commencée au minimum 2 mois avant la saison pollinique<sup>2</sup>.



# Ouest

Risque d'allergie d'exposition :

○ Nul ○ Faible ● Moyen ● Élevé

RENNES		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Arbres	Aulne	Fort	○	●	●	○					●	○	○	○
	Noisetier	Fort	○	●	●						●	○	○	○
	Bouleau	Fort	○	○	○	●	●	○					●	○
	Charme	Fort	○	○	○	○	○						●	○
	Cyprès	Fort	○	●	●	○	○	○				●	○	○
	Frêne	Fort	○	●	●	●	○	○			●	○	○	○
	Olivier	Faible		●	○	○	○		○					
	Saule	Modéré	○	○	○	○	○						●	○
	Platane	Modéré	○	○	○	●	○							●
Gr.	Graminées	Fort	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○	○	○
	Plantain	Modéré	●	○	○	○	○	○	○	○				
Herbacées	Urticacées	Fort	●	○	○	○	○	○	○	○	○			
	Ambroisie	Fort				●	○	○	○		●	○		
	Armoise	Fort				●	○	○	○		○			

m-4 m-3 m-2 m-1 mois (m)

## PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement débutée plusieurs semaines **avant la saison pollinique**, 4 mois avant dans les essais cliniques avec les comprimés graminées<sup>1</sup>. Une certaine efficacité peut être observée si l'ITA est commencée au minimum 2 mois avant la saison pollinique<sup>2</sup>.



# Est

Risque d'allergie d'exposition :

○ Nul    ● Faible    ● Moyen    ● Élevé

STRASBOURG		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	
Arbres	Aulne	Fort	●	●	●	●					●	○	○	○	
	Noisetier	Fort	●	●	●	●					●	○	○	○	
	Bouleau	Fort	○	○	●	●	●	●	●				●	○	
	Charme	Fort	●	○	○	○	●								
	Cyprès	Fort	○	●	●	●			●			●	○	○	
	Frêne	Fort	○	○	●	●	●						●	○	
	Peuplier	Faible	○	○	●	●							●	○	
	Saule	Modéré	○	○	●	●	●	●	●					●	○
	Platane	Modéré	○	○	○	●	●								●
Gr.	Graminées	Fort	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	
Herbacées	Plantain	Modéré	○	○	○	●	●	●	●	●	●			●	
	Urticacées	Fort	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●			
	Ambroisie	Fort				●	○	○	○	●	●	●			
	Armoise	Fort				●	○	○	○	●	●	●			

m-4    m-3    m-2    m-1    mois (m)

## PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement débutée plusieurs semaines **avant la saison pollinique**, 4 mois avant dans les essais cliniques avec les comprimés graminées<sup>1</sup>. Une certaine efficacité peut être observée si l'ITA est commencée au minimum 2 mois avant la saison pollinique<sup>2</sup>.



# Centre

Risque d'allergie d'exposition :

○ Nul ○ Faible ● Moyen ● Élevé

TOURS		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Arbres	Aulne	Fort	●	●	●	○					●	○	○	○
	Noisetier	Fort	○	●	●	○					●	○	○	○
	Bouleau	Fort	○	○	○	●	●	○					●	○
	Charme	Fort	○	○	○	○							●	○
	Cyprès	Fort	○	●	●	○	○	○	○			●	○	○
	Frêne	Fort	○	○	●	●	○					●	○	○
	Peuplier	Faible	○	○	○	○							●	○
	Saule	Modéré	○	○	○	○							●	○
	Platane	Modéré	○	○	○	●	○							●
Gr.	Graminées	Fort	○	○	○	●	●	●	●	○	○	●	○	○
Herbacées	Plantain	Modéré	●	○	○	○	○	○	○	○				
	Urticacées	Fort	●	○	○	○	○	○	○	○	○			
	Armoise	Fort			●	○	○	○	○	○	○	○		
	Ambrosie	Fort				●	○	○	○	○	●	●	○	

m-4 m-3 m-2 m-1 mois (m)

## PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement débutée plusieurs semaines **avant la saison pollinique**, 4 mois avant dans les essais cliniques avec les comprimés graminées<sup>1</sup>. Une certaine efficacité peut être observée si l'ITA est commencée au minimum 2 mois avant la saison pollinique<sup>2</sup>.



# Rhône-Alpes

Risque d'allergie d'exposition :

○ Nul    ● Faible    ● Moyen    ● Élevé

LYON		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Arbres	Aulne	Fort	●	●	●	○					●	○	○	○
	Noisetier	Fort	●	●	●	○					●	○	○	○
	Bouleau	Fort	○	○	○	●	●	○					●	○
	Cyprès	Fort	○	●	●	●	○	○	○			●	○	○
	Frêne	Fort	○	○	●	●	○	○	○			●	○	○
	Olivier	Fort		●	○	○	○		○					
	Peuplier	Faible		○	●	●	○					●	○	○
	Platane	Modéré	○	○	○	●	○							
Gr.	Graminées	Fort	○	○	○	●	●	●	●	○	○			●
Herbacées	Plantain	Modéré	○	○	○	○	○	○	○	○				●
	Urticacées	Fort	●	○	○	○	○	○	○	○				
	Ambrosie	Fort			●	○	○	○	○	○	●	●		
	Armoise	Fort				●	○	○	○	○		○		

m-4    m-3    m-2    m-1    mois (m)

## PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement débutée plusieurs semaines **avant la saison pollinique**, 4 mois avant dans les essais cliniques avec les comprimés graminées<sup>1</sup>. Une certaine efficacité peut être observée si l'ITA est commencée au minimum 2 mois avant la saison pollinique<sup>2</sup>.



# Sud-Ouest

Risque d'allergie d'exposition :

○ Nul ○ Faible ● Moyen ● Élevé

TOULOUSE		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	
Arbres	Aulne	Fort	●	●	●	○					●	○	○	○	
	Noisetier	Fort	○	○	○	○					●	○	○	○	
	Bouleau	Fort	○	○	○	●	●	○					●	○	
	Charme	Fort	○	○	○								●	○	
	Cyprès	Fort	●	●	●	○	○	○	○		●	○	○	○	
	Frêne	Fort	○	○	○	○	○				●	○	○	○	
	Olivier	Fort	●	○	○	○		○	○						
	Peuplier	Faible	○	○	○	○	○							●	○
	Saule	Modéré	○	○	○	○	○							●	○
	Platane	Modéré	○	○	○	○	○								●
Gr.	Graminées	Fort		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Herbacées	Urticacées	Fort	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	Plantain	Modéré	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	Ambroisie	Fort				○	○	○	○	○	○	○	○		
	Armoise	Fort				○	○	○	○	○	○	○	○		

m-4 m-3 m-2 m-1 mois (m)

## PÉRIODE D'INSTAURATION DU TRAITEMENT



Pour l'ITA aux pollens, la désensibilisation est généralement débutée plusieurs semaines **avant la saison pollinique**, 4 mois avant dans les essais cliniques avec les comprimés graminées<sup>1</sup>. Une certaine efficacité peut être observée si l'ITA est commencée au minimum 2 mois avant la saison pollinique<sup>2</sup>.

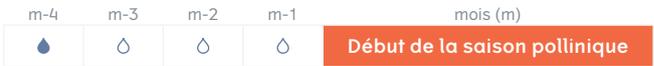


# Sud-Est

Risque d'allergie d'exposition :

- Nul
- Faible
- Moyen
- Élevé

MARSEILLE		Potentiel allergisant	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc		
Arbrés	Aulne	Fort									💧	⊖	⊖	⊖		
	Noisetier	Fort									💧	⊖	⊖	⊖		
	Bouleau	Fort	⊖	⊖	⊖										💧	
	Charme	Fort	⊖									💧	⊖	⊖	⊖	
	Cyprès	Fort									💧		⊖	⊖	⊖	
	Frêne	Fort									💧	⊖	⊖	⊖	⊖	
	Olivier	Fort	💧	⊖	⊖	⊖										
	Peuplier	Faible	⊖										💧	⊖	⊖	
	Platane	Modéré	⊖	⊖										💧	⊖	
Gr.	Graminées	Fort										💧		⊖	⊖	⊖
	Urticacées	Fort										💧		⊖	⊖	⊖
Herbacées	Plantain	Modéré	⊖	⊖	⊖										💧	
	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**, 4 mois avant dans les essais cliniques avec les comprimés graminées<sup>1</sup>. Une certaine efficacité peut être observée si l'ITA est commencée au minimum 2 mois avant la saison pollinique<sup>2</sup>.

Bétulacées

# Bouleau blanc



Feuilles



Fleurs

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 glutineux



Feuilles

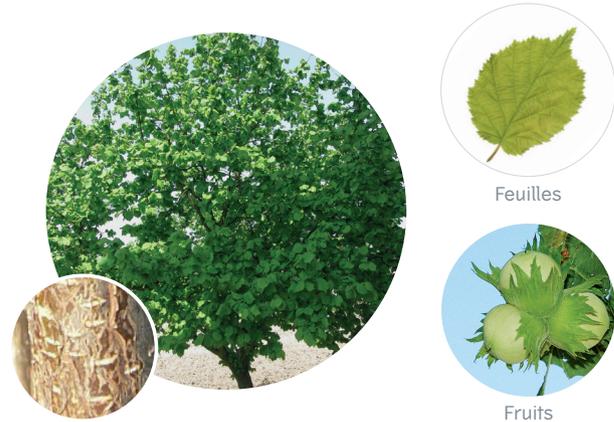
Fruits

L'aulne glutineux croît dans les milieux humides, sur les bords des rivières où il forme des associations ou Aulnaies. Il se distingue entre autre par ses jeunes pousses printanières collantes au toucher. Son bois imputrescible prend une teinte rouge orangé lorsqu'on le coupe.

### 🔍 Le saviez-vous ?

Venise était bâtie sur des pieux d'aulnes.

# Noisetier



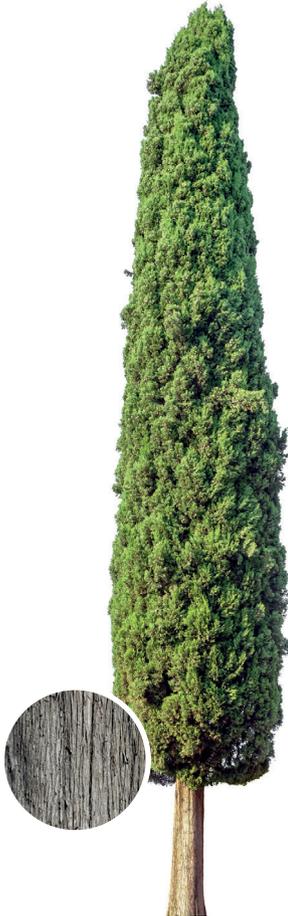
Feuilles

Fruits

Le noisetier est un arbuste forestier qui pousse partout en Europe. Il intéresse beaucoup les trufficulteurs car il peut vivre en symbiose avec la truffe.

Cupressacées

# Cyprès commun



Feuilles



Fruits

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 ; ainsi se trouve-t-il étroitement lié aux cimetières.

## Cupressacées

### Cyprès d'Arizona



Feuilles



Fruits

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.

### Genévrier commun



Feuilles



Fruits

Parmi les résineux, cette espèce occupe la plus grande aire géographique dans l'hémisphère nord. Ses fruits, les baies de genévrier, sont comestibles. On les retrouve par exemple dans la choucroute ou dans certains alcools.

Oléacées

# Olivier



Feuilles



Fruits



Fleurs

Symbole de vie et de pérennité, mais aussi de paix et de lumière, l'olivier est un petit arbre pouvant atteindre une quinzaine de mètres de hauteur. Originaire du Moyen-Orient, il a été introduit pour la culture dans le bassin méditerranéen. Il 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



Feuilles



Fruits



Fleurs

Le frêne élevé est l'un des grands arbres des forêts françaises. On le rencontre, de manière assez disséminée, dans toute l'Europe, jusqu'à 1 500 mètres d'altitude, sauf dans les régions méditerranéennes où il est remplacé par le frêne oxyphylle. Très élancé, l'arbre peut atteindre 40 m de hauteur et 2 m de diamètre. Son bois, d'un blanc rosé, a presque les mêmes qualités et les mêmes usages que celui du chêne, mais il est moins résistant et moins durable. De nos jours, il sert essentiellement en ébénisterie.

Graminée / Fourragère

## Fléole



Elle est largement cultivée dans tous les continents comme plante fourragère. Semée seule, en association avec du trèfle blanc ou en mélange avec différentes espèces, elle fournit un fourrage apprécié du bétail. Dans une prairie cultivée, elle a une pérennité de 3 à 6 ans, par contre son implantation est plutôt lente. Son épiaison est tardive, elle procure un fourrage de qualité et elle est bien adaptée aux sols acides et aux zones froides.

Graminée / Céréalière

## Seigle



Plante annuelle, cultivée aussi bien en plaine qu'en montagne, c'est une céréale rustique adaptée aux terres pauvres et froides. Le chaume est plus long et plus souple que celui du blé (1,20 à 1,40 m pour les variétés traditionnelles). Aujourd'hui encore, le seigle est la céréale principale dans certains pays d'Europe et le pain de seigle y est l'aliment de base.

**🔍 Le saviez-vous ?**

La Russie est le premier producteur mondial de seigle.

Fagacées

# Chêne pédonculé



Feuilles



Fruits



Flours

Les nombreuses espèces de chêne (environ 500) sont des arbres ou moins fréquemment des arbustes. Le chêne dépasse facilement les 500 ans d'existence, et exceptionnellement plus de 1 000 ans.

Herbacées / Urticacées

## Ambrosie à feuilles d'armoïse



Feuilles



Flours

Les ambrosies sont généralement des plantes annuelles, introduites pour la plupart d'Amérique du Nord il y a 2 siècles.

## Armoïse



Feuilles



Flours

L'armoïse est très largement répandue dans les terrains vagues, les décombres, le long des berges et sur les bords des routes, sur des sols nitrates. Les feuilles, profondément découpées, ont des propriétés anti-spasmodiques, longtemps utilisées pour traiter l'épilepsie.

## 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 (15-50 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 aux pieds 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 (2020-2022) [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

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

Dans le cadre de ses relations avec les professionnels de santé, ALK traite des données personnelles à des fins d'optimisation de l'information médicale et promotionnelle mais aussi pour se conformer aux obligations légales et réglementaires applicables. Pour plus de détails sur notre politique de protection des données personnelles et sur vos droits, vous pouvez consulter notre site [www.alk.fr](http://www.alk.fr) à la rubrique « Données personnelles ». Pour exercer vos droits Informatique et Libertés, contactez-nous à l'adresse mail [DirectionAR@alk.net](mailto:DirectionAR@alk.net) ou à l'adresse postale suivante : ALK - Tour W, 102 Terrasse Boieldieu - 92800 Puteaux.

ALK s'engage à respecter la charte de l'information promotionnelle et son référentiel. Dans ce cadre ont été définies les règles de déontologie applicables aux personnes exerçant une activité d'information par démarchage ou prospection pour ALK. Ces règles sont disponibles à l'adresse [www.alk.fr](http://www.alk.fr) à la rubrique « Nos engagements ». Nos délégués sont à votre disposition pour vous les présenter et répondre à vos questions.

Vous pouvez nous faire part de toute remarque relative à la qualité de notre visite médicale en adressant un e-mail à l'adresse suivante : [qualiteVM@alk.net](mailto:qualiteVM@alk.net).

# NOS SERVICES

## Application Ma Vie d'Allergik



App Store

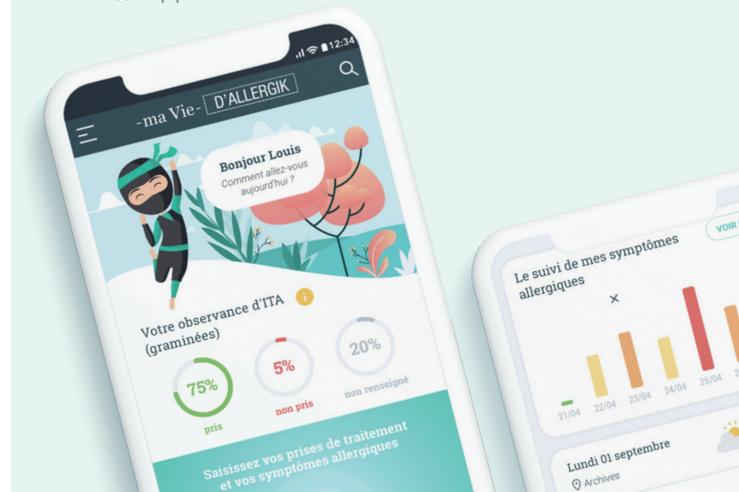


Google Play

## Fiches conseil



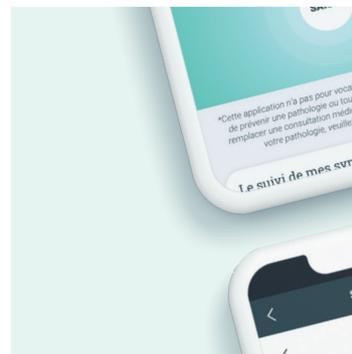
# -ma Vie- D'ALLERGIK



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



## Page Facebook



**ALK**  
www.alk.fr