

Fiche facteurs de risque

Les pollens

Auteur : Comité de rédaction du CNMR (Juillet 2026)

Qu'est-ce que c'est ?

- Les pollens sont des particules microscopiques produites par les organes reproducteurs mâles. Ils sont transportés par le vent afin de permettre la reproduction des végétaux.
- La majorité des pollens est inoffensive pour l'être humain. Cependant, certaines espèces produisent des pollens fortement allergisants capables de déclencher une réaction immunitaire excessive chez les personnes sensibilisées.
- En France, les principaux pollens responsables d'allergies respiratoires proviennent des graminées, des bouleaux, des noisetiers, des cyprès, des oliviers, des platanes et de l'ambroisie.
- Les concentrations de pollens dans l'air varient selon les saisons, les conditions météorologiques et les régions géographiques.
- Le changement climatique tend à modifier les périodes de pollinisation et pourrait augmenter la durée et l'intensité de l'exposition aux pollens allergisants.

Quelques chiffres

- Environ 20 à 30 % de la population française souffre d'allergies respiratoires liées aux pollens.
- La rhinite allergique touche plus de 15 millions de personnes en France.
- Les pollens représentent l'une des principales causes d'allergies respiratoires dans les pays industrialisés.
- L'ambroisie est responsable de symptômes allergiques chez plusieurs centaines de milliers de personnes chaque année en France.
- La fréquence des maladies allergiques a fortement augmenté au cours des dernières décennies.

Impact économique et sociétal

- Les allergies aux pollens sont responsables de nombreuses consultations médicales, prescriptions de médicaments, arrêts de travail et absences scolaires et professionnelles.
- Le coût économique des maladies allergiques est important en raison de leur fréquence élevée et de leur impact sur la qualité de vie.
- Les symptômes peuvent affecter les performances scolaires, professionnelles et sportives.

Impact environnemental

- Les pollens constituent un phénomène naturel indispensable à la reproduction de nombreuses espèces végétales.
- Cependant, certaines espèces invasives, comme l'ambroisie à feuilles d'armoise, représentent un enjeu majeur de santé publique en raison de leur fort potentiel allergisant.
- Les modifications climatiques observées ces dernières décennies favorisent parfois l'allongement des saisons polliniques et l'augmentation des concentrations de certains pollens.



Pourquoi c'est un problème ?

- Chez les personnes sensibilisées, l'exposition aux pollens déclenche une réaction allergique impliquant le système immunitaire.
- Cette réaction entraîne une inflammation des muqueuses respiratoires pouvant provoquer des symptômes parfois importants et récurrents.
- Les épisodes polliniques peuvent avoir un impact significatif sur la qualité de vie, le sommeil, les performances scolaires ou professionnelles et le bien-être psychologique.
- Chez certaines personnes, les allergies respiratoires peuvent également favoriser ou aggraver l'asthme.

Quel est l'impact sur la santé respiratoire ?

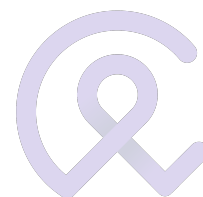
- Les pollens sont l'une des principales causes d'allergies respiratoires.
- Ils peuvent provoquer :
 - Une rhinite allergique (qui se traduit par : rhume des foins) ;
 - Des éternuements répétés ;
 - Un écoulement nasal ;
 - Une obstruction nasale ;
 - Des démangeaisons du nez et de la gorge ;
 - Une conjonctivite allergique associée ;
- Chez certaines personnes, l'exposition aux pollens peut également entraîner :
 - Une augmentation des crises d'asthme ;
 - Une toux persistante ;
 - Un essoufflement ;
 - Une diminution temporaire de la fonction respiratoire.
- L'asthme allergique lié aux pollens constitue l'une des formes les plus fréquentes d'asthme chez l'enfant et l'adulte jeune.

Nos conseils

- Consulter les bulletins polliniques publiés dans la presse, la télévision et certaines applications spécialisées.
- Limiter les activités extérieures lors des pics polliniques si vous êtes allergique.
- Éviter de tondre la pelouse ou de jardiner lors des périodes de forte pollinisation.
- Porter des lunettes de soleil ou un masque chirurgical à l'extérieur pour limiter le contact avec les yeux.
- Aérer son logement plutôt tôt le matin ou après la pluie lorsque les concentrations de pollens sont plus faibles.
- Se laver les cheveux le soir afin d'éliminer les pollens accumulés durant la journée.
- Respecter les traitements prescrits contre l'allergie ou l'asthme.
- Consulter un allergologue en cas de symptômes persistants ou invalidants.

Pour en savoir plus

- ["Atmo-France"](#)
- [Santé publique France](#)
- [Assurance Maladie](#)
- [Société Française d'Allergologie \(SFA\)](#)
- [Société de Pneumologie de Langue Française \(SPLF\)](#)
- [Ministère de la Santé](#)



Références bibliographiques

1. Caisse Nationale de l'Assurance Maladie. *Allergie respiratoire : symptômes, diagnostic et traitement*. Paris : Assurance Maladie ; 2025.
2. Société Française d'Allergologie. *Les allergies respiratoires en France*. Paris : SFA ; 2024.
- 3.
4. Organisation mondiale de la Santé. *Climate Change and Health*. Geneva : WHO ; 2024.
5. Société de Pneumologie de Langue Française. *Asthme allergique et exposition aux pollens*. Paris : SPLF ; 2024.

