

Les pollens allergisants

Point Villes-Santé

décembre 2025

La végétalisation est un levier majeur pour faire face aux enjeux environnementaux et de santé publique. Néanmoins, le choix des espèces et la gestion des espaces verts requièrent une vigilance quant au potentiel allergisant de ces derniers, dans une perspective « une seule santé ».

RfVS, EHESP, Université de Genève, Université Paris Nanterre (2020),
[Espaces verts urbains : promouvoir l'équité et la santé.](#)

LES ALLERGIES AU POLLEN, EN AUGMENTATION, ONT D'IMPORTANTES CONSÉQUENCES SANITAIRES, SOCIALES ET ÉCONOMIQUES

On distingue deux maladies respiratoires déclenchées par cette allergie³ :

- **la rhinite allergique**, dite « rhinite saisonnière » : inflammation des voies aériennes supérieures (nez, rhinopharynx et larynx) qui entraîne une congestion nasale (écoulements et/ou obstruction faible à sévère), une démangeaison du nez, des éternuements, des maux de tête. Elle peut être associée à une conjonctivite (démangeaisons des yeux, rougeur, larmolement, paupières enflées et collées).
- **l'asthme allergique** : maladie inflammatoire des bronches (gonflement de la paroi des conduits aériens) qui se traduit par des troubles respiratoires, une respiration sifflante, un sentiment d'oppression thoracique, des épisodes récidivants de toux, un essoufflement après un effort, parfois une fatigue anormale et brutale. L'asthme peut être mortel.

De nombreuses personnes allergiques sont touchées par ces deux maladies de manière concomitante⁴. La rhinite allergique multiplie par quatre le risque d'apparition de l'asthme⁵.

Ces affections, qui peuvent atteindre des formes graves, entraînent de surcroît d'autres conséquences : absentéisme scolaire ou professionnel, limitation des activités à l'extérieur (loisir, sport, etc.). **41% des patients atteints de rhinites allergiques renoncent** à des activités sociales, sportives, de loisirs ou professionnelles⁶.



20%

des enfants de 9 à 11 ans
seraient allergiques au
pollen en France
(Anses 2014¹, Anses 2022²)

30%

des adultes seraient
allergiques au pollen
en France
(Anses 2014¹, Anses 2022²)

X3 EN 30 ANS

prévalence des allergies
respiratoires
(Fédérations d'allergologues
citées par Anses 2022)

1 MILLIARD €

coût de la rhinite allergique
par an en France
(Anses 2022)

0,9 MILLIARD €

coût de l'asthme
(hospitalisation)
par an en France
(Anses 2022)

¹ Anses, [Rapport d'expertise collective : état des connaissances sur l'impact sanitaire lié à l'exposition de la population générale aux pollens présents dans l'air ambiant](#), 2014

² Anses, [Note d'appui scientifique et technique de l'Anses relative à la surveillance phénologique du pollen dans l'air ambiant et à l'indicateur de risque d'allergie lié à l'exposition au pollen \(RAEP\)](#), 2022

³ DGS, [Effets des pollens sur la santé](#), 2025

⁴ DGS, [Effets des pollens sur la santé](#), 2025

⁵ Shaaban et al. 2008 cité par Anses (2014), Op cit.

⁶ Bousquet J et al (2008), Allergic Rhinitis and its impact on Asthma (ARIA).

LES ESPÈCES ALLERGISANTES

Quelques exemples d'espèces au pollen allergisant (noms vernaculaires) : certaines graminées (plantain, houlque, fléole, etc.), aulne, bouleau, cyprès, noisetier, olivier, etc. **Chaque espèce a sa propre période d'émission de pollen.** Chaque année, les pollens d'arbres sont émis progressivement à partir de décembre / janvier (noisetier) puis au fil de l'hiver et du printemps. Les pollens de graminées sont émis en fin de printemps. Ceux d'ambrosies sont émis d'août à octobre. Par ailleurs, certaines plantes allergisantes sont également des espèces exotiques envahissantes (ex. [ambrosie](#)) et sont concernées par une réglementation spécifique.

À partir de 2025, la mission de surveillance des pollens dans l'air, à l'échelle nationale, est en cours de refonte. Un nouvel « [indice pollen](#) » est notamment lancé par Atmo France.

LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE SONT DES FACTEURS AGGRAVANTS

- **Le réchauffement climatique** modifie la répartition géographique des espèces allergisantes, augmente la quantité de grains de pollen émise par un même plant et allonge la période d'émission des pollens. Les populations sont donc exposées à ces substances plus longtemps, en plus grande quantité et parfois à des pollens qui n'étaient précédemment pas présents dans la région.
- **Les polluants présents dans l'air ambiant** ont un effet sur les plantes et sur les grains de pollens : augmentation de la quantité de pollens, modification du potentiel allergisant de certaines espèces, déformation et rupture de la paroi des grains de pollens (concept du « polluen »). Des fragments de grains de pollens et des granules cytoplasmiques peuvent alors pénétrer beaucoup plus profondément dans le système respiratoire. La pollution de l'air agit également sur les personnes elles-mêmes, en tant que facteur inducteur de la réaction allergique par l'irritation des voies respiratoires (ANSES 2014⁷).

LES ACTIONS DES VILLES-SANTÉ

» RÉDUIRE LES ÉMISSIONS DE POLLENS VIA DES POLITIQUES D'AMÉNAGEMENT ET DE GESTION DES ESPACES VERTS

Un travail intersectoriel (espaces verts, santé, urbanisme-aménagement) pour intégrer le potentiel allergisant aux critères de choix des espèces à planter est primordial. Le message clef n'est pas d'éliminer les espèces allergisantes, mais de favoriser la biodiversité et ne pas faire de monoculture.

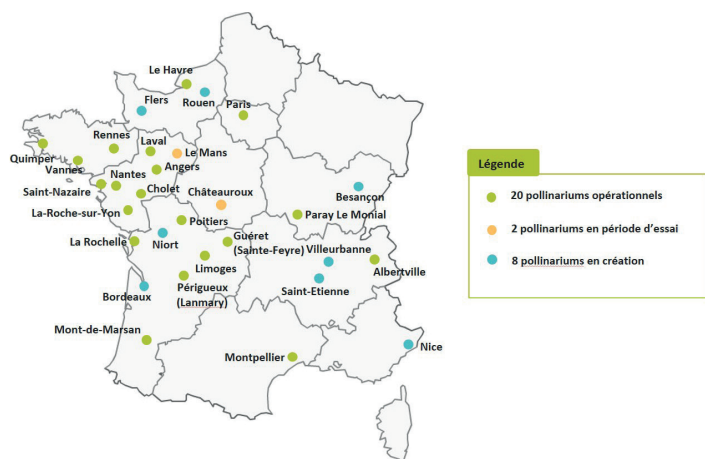
À **Bourg-en-Bresse**, le service santé est sollicité pour donner un avis lors des demandes d'urbanisme (permis de construire, permis d'aménager, etc.). Il donne des prescriptions sur les pollens, les chenilles processionnaires, ou encore le brassage de terres (en lien avec l'ambrosie). À **Metz**, avec le projet Sesame, la Ville, l'Eurométropole et le Cerema ont étudié 85 espèces d'arbres et d'arbustes locaux. Pour chacune, une note de 1 à 10 a été donnée sur plusieurs critères : impact sur la qualité de l'air, fixation des particules fines, régulation du climat local, adaptation aux évolutions climatiques locales, impact sur le paysage urbain, accueil de la biodiversité, mais aussi allergies ou encore racines superficielles.

Quant aux plantations chez les particuliers, la sensibilisation est le seul moyen à la main des collectivités (hors espèces règlementées telles que l'ambrosie). Certaines espèces allergisantes sont listées dans [l'arrêté du 4 septembre 2020](#) « *relatif à l'information préalable devant être délivrée aux acquéreurs de végétaux susceptibles de porter atteinte à la santé humaine* » qui prévoit l'étiquetage des dits végétaux par les distributeurs et vendeurs. Cet étiquetage est malheureusement encore trop peu mis en œuvre et la sensibilisation des particuliers demeure un défi. À noter que dans le cadre de la commande publique, « *le soumissionnaire joint à son offre l'annexe [de cet] arrêté* ».



RNSA, Guide «Végétation en ville », 2016
Cerema, Ville et Eurométropole de Metz,
Outil « Sesame »
FREDON France, Plateforme « Plantes Risque »

» LES POLLINARIUMS SENTINELLES ET LES JARDINS POLLINIERS : DES OUTILS POUR CONTRIBUER À LA SURVEILLANCE DES PÉRIODES D'ÉMISSIONS DES POLLENS



Le déploiement des Pollinariums sentinelles en juin 2025 (APSF)

Ces jardins permettent de détecter les périodes de débuts et de fin d'émissions des pollens. Ainsi, dans de nombreuses Villes, telles que **La Rochelle**, **Limoges**, **Montpellier**, **Nantes**, **Poitiers** ou encore **Quimper**, des **Pollinariums sentinelles** ont été créés avec l'Association des Pollinariums Sentinelles de France (APSF), souvent en lien avec les ARS.



Dans ces jardins, généralement gérés par le service des espaces verts ou un jardin botanique, sont plantées les principales espèces allergisantes locales. Les agents documentent les périodes d'émissions des pollens, et les informations sont corroborées par une botaniste de l'APSF et un allergologue référent.



Via une newsletter « alertes pollens », cette connaissance fine permet ensuite l'information précoce des personnes allergiques afin qu'elles puissent anticiper leur traitement médicamenteux, ce qui en garanti la meilleure efficacité, et constitue un outil de suivi clinique et d'aide au diagnostic pour les professionnels de santé.

Ces jardins sont aussi support d'animations pour sensibiliser le grand public (visites, ateliers), les élus et les professionnels des espaces verts et de l'aménagement.

Par ailleurs, le **Réseau Pollin'air**, porté par des AASQA, est notamment développé dans l'Est, comme à **Nancy**, **Metz** et **Reims**. Il organise la mobilisation citoyenne pour documenter les périodes d'émission des pollens à partir d'observations dans l'environnement (espaces publics, jardins de particuliers, espaces naturels).

i Association des Pollinariums Sentinelles de France
Réseau Pollin'air

» STRUCTURER LE TRAVAIL INTERSECTORIEL DANS LA COLLECTIVITÉ

Dans le cadre du Contrat local de santé de **La Rochelle Agglomération**, un groupe de travail a été créé pour déployer les propositions du document « [Pour un plan quinquennal de lutte contre les allergies 2022-2027](#) » proposé par un collectif de représentants d'allergologues et de patients, à l'échelle nationale. Le groupe établit des liens entre les allergènes respiratoires (pollens), les missions du SCHS (ex. : lutte contre habitat indigne, moisissures), les politiques animales (animaux domestiques), la restauration collective, l'aménagement urbain, les cours d'écoles, les crèches, etc.



MESSAGES CLEFS

- **Des allergies et des impacts sanitaires croissants** en lien avec les changements climatiques et la pollution de l'air.
- Adopter **le principe « une seule santé »** dans la gestion des végétaux et le choix des espèces en intégrant de nombreux paramètres à la réflexion (bénéfices pour la santé et la biodiversité, santé des plantes face au réchauffement climatique, espèces exotiques envahissantes, etc.).
- Être également **vigilant aux plantes toxiques, urticantes ou photosensibilisantes**, notamment dans les lieux fréquentés par les enfants (cours d'écoles, aires de jeux).
- **Travailler en transversalité**, notamment pour soulever les antagonismes en vue de faire des choix éclairés.

>> Remerciements

Cette synthèse a été publiée grâce au soutien financier de la **Direction Générale de la Santé et Santé publique France**, que nous remercions chaleureusement. Nous remercions également la **Ville de Lyon**, co-porteuse du GT « Espèces à enjeux pour la santé et l'environnement dans une approche une seule santé » ; ainsi que l'**Association des Pollinarius Sentinelles de France** et les Villes de **La Rochelle** et de **Limoges** pour leurs apports sur la thématique des pollens allergisants.

>> Liens utiles

- Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles - [Pollens et allergies](#)
- Documentaire Winter Productions / France Télévisions - « [Pollen, bientôt tous allergiques ?](#) »
- FREDON France : portail d'information sur les risques pour la santé liés aux végétaux - [« Plantes Risque »](#)
- Association des Pollinarius Sentinelles de France - [Pollinarium sentinelle - Alertes Pollens - APSF](#)
- Réseau Pollin'air - [Pollin'air - L'observatoire des Pollens](#)
- Atmo France - [L'indice pollen](#)
- Réseau français Villes-Santé - [L'ambroisie](#)
- Pensez également à consulter le Plan Régional Santé-Environnement (PRSE) et à vous rapprocher de votre ARS.