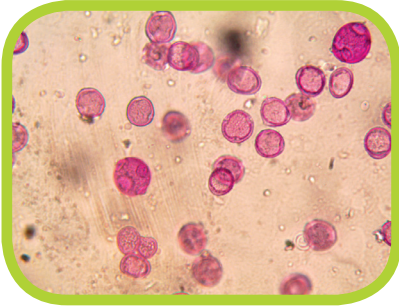


# LES POLLENS



*Le pollen est un élément reproducteur microscopique produit par les organes mâles des plantes. La taille de ce minuscule grain, dont la forme est plus ou moins ovoïde, varie de 3 µm chez le myosotis jusqu'à 200 µm chez la courge, ce qui ne permet pas de le déceler à l'œil nu.*

*Le pollen peut se composer d'un grain isolé (inaperturé, poré, colpé ou colporé) ou de grains multiples (tetraèdre, polyade). La forme des grains de pollen et ses ornements sont caractéristiques de la plante qui les a produits et permettent ainsi de les identifier.*

*Le pollen sert de nourriture aux butineurs telles les abeilles, dont il est la principale source de protéines. Il contient également de nombreuses vitamines : vitamine C, Vitamine E, Pro-vitamine A, vitamine PP et beaucoup de minéraux essentiels. Il est toujours présent, en petite quantité, dans le miel.*

## SOURCES

### → En air ambiant

Toutes les espèces végétales supérieures, c'est-à-dire celles qui produisent des fleurs, si petites soient-elles, produisent du pollen. En période de pollinisation, celui-ci est transporté par le vent et les insectes.

### → En air intérieur

A la maison comme au travail, les plantes arbustives ou décoratives, les plantes à bulbes ainsi que les fleurs coupées ou séchées peuvent porter du pollen. Leur présence dans les environnements intérieurs peut aussi résulter d'un transfert de pollution de l'air extérieur (fenêtre ouverte, présence sur les vêtements...)

## EFFETS

### → Sur la santé

Tous les pollens ne sont pas allergisants. Certains peuvent provoquer des affections, le plus souvent bénignes mais quelques fois plus sévères. Les manifestations liées à la présence des pollens sont essentiellement la rhinite, la conjonctivite et l'asthme. Ceci peut être expliqué par le contact du pollen avec la muqueuse qui déclenche chez des personnes prédisposées une inflammation, une irritation et un œdème de cette muqueuse.

Les pollens les plus allergisants sont ceux transportés par le vent (issus des plantes dites « anémophiles ») et de très petite taille (de 20 à 60 micromètres en moyenne) qui pénètrent profondément dans l'appareil respiratoire.

Deux grandes catégories de pollens sont responsables d'allergies respiratoires :

- Les pollens d'arbres : bouleau, cyprès, aulne, frêne, chêne, charme, noisetier, platane, olivier.
- Les pollens d'herbacées : graminées (responsables de 80% des allergies au pollen), ambrosie, armoise, pariétaire, chénopode, plantain.