

La lettre de l'Air

Lettre d'information sur la qualité de l'air en Occitanie

Poll'Occ, les prévisions pollens made in Occitanie



Dans ce numéro

- p.2** Édito
- p.3** Poll'Occ : une prévision Pollens made in Occitanie
- p.4/5** Notre chaîne de production
- p.6** Comment se protéger ?
- p.7** Les pollens surveillés en Occitanie



VOTRE OBSERVATOIRE
RÉGIONAL DE L'AIR
www.atmo-occitanie.org

L'Édito

En matière de santé, la prévention longtemps oubliée est une des orientations prioritaires de la feuille de route santé de demain.

Voilà plus d'une dizaine d'années que nous souhaitons travailler sur un dispositif de prévisions quotidiennes des pollens, intégrant les données climatiques et botaniques de l'Occitanie dont le territoire est couvert par des climats et végétations allant de la méditerranée aux sommets des Pyrénées . En effet, les informations hebdomadaires basées essentiellement sur la mesure et diffusées jusqu'en 2024 par le RNSA, nous ont été utiles. Mais disposer de prévisions quotidiennes, plus précises est un enjeu fort en terme de prévention, pour mieux appréhender les périodes à risques et permettre aux patients et professionnels de santé d'adapter plus précocement leurs traitements, les rendant ainsi plus efficaces.

Mais qui dit prévisions, dit réseau de mesures qui se prochainement déployé, pour améliorer les prévisions, mais aussi et surtout pour détecter l'apparition ou l'augmentation significative de certains pollens à risque de déclenchement de manifestations allergiques pouvant apparaître avec le changement climatique.

Atmo Occitanie a analysé avec les professionnels de santé de la région les enjeux sanitaires liés aux allergies aux pollens, les a croisé avec des données précises de répartition des plantes allergisantes produites par des botanistes sur le territoire régionale, a mobilisé l'observation et l'implication citoyennes pour photographier les végétaux allergisants avec l'appli publique Pl@ntnet, exploité l'historique des mesures pollens rendues publiques en septembre dernier, a fait appel à l'ingénierie de prévisions de la qualité de l'airet le dispositif innovant et participatif Poll'Occ de prévisions des pollens en Occitanie voyait le jour.

Poll'Occ s'inscrit parfaitement dans le concept One Health, une seule santé... qui souligne les liens étroits entre santé humaine, environnement et biodiversité.

Poll'Occ contribue à :

- Développer une surveillance intégrée des pollens.
- Renforcer la coopération entre acteurs scientifiques et sanitaires.
- Appuyer les décisions publiques sur des données scientifiques fiables.
- Mobiliser les connaissances pour une action concrète d'intérêt général.

Co-construit pour répondre aux attentes des patients et professionnels de santé, avec l'appui de l'ARS Occitanie, ce projet a mobilisé de nombreux acteurs et experts publics : les CHU de Montpellier et Toulouse, des représentants de la Société Française d'Allergologie, l'INRAE, l'Observatoire des floraisons et le consortium Pl@ntnet , l'ONF-vegetis, les Conservatoires Botaniques Nationaux, l'Agence Régionale de la Biodiversité...et bien d'autres encore que vous découvrirez en lisant ces quelques pages.

Tous ont répondu présent et ont su se mobiliser pour croiser leurs connaissances et compétences et améliorer la mission de prévention sanitaire qu'est la diffusion d'une prévision pollens validées quotidiennement par les prévisionnistes d'Atmo Occitanie et parfaitement adaptée à la végétation de notre grande région. »



Alain Didier,
Professeur de Pneumologie - Praticien Hospitalier - CHU de Toulouse
- Université Paul Sabatier

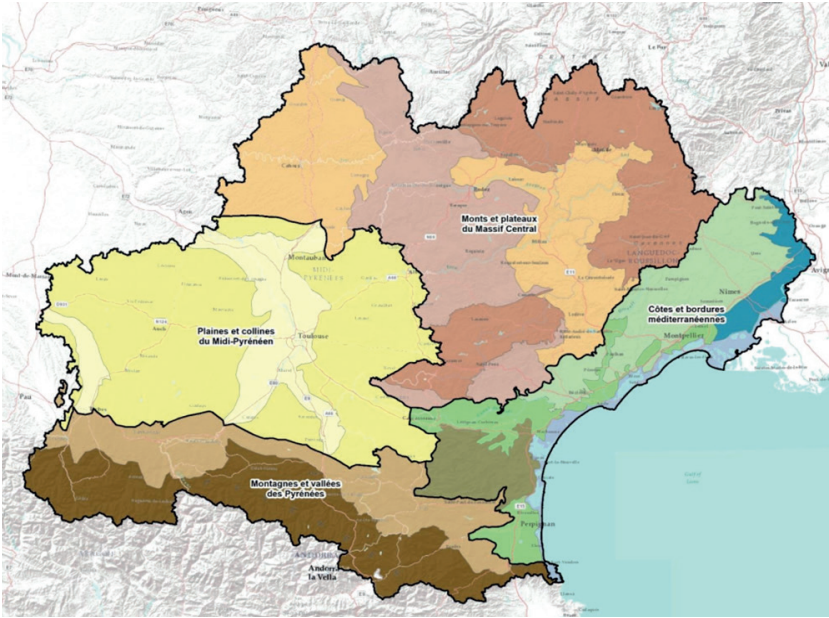
Poll'Occ : une prévision Pollens made in Occitanie

Les Associations Agréées pour la Surveillance de la Qualité de l'Air (AASQA) sont les acteurs de référence en matière de pollution atmosphérique et de prévision pollinique. En 2023, Atmo Occitanie en partenariat avec l'ARS Occitanie, a lancé un projet inédit visant à produire une prévision pollinique régionale quotidienne, scientifiquement validée et homogène à l'échelle de la région.

La forte diversité biogéographique, climatique et végétale du territoire rend indispensable une surveillance fine et territorialisée. Les dispositifs existants, partiels et assortis de délais d'analyse incompatibles avec les enjeux sanitaires, ne permettaient ni une information représentative ni une véritable anticipation du risque allergique. À côté de cela de nombreuses applications et services internet proposaient des prévisions aux méthodologies multiples et aux indicateurs difficilement comparables, limitant la lisibilité de l'information pour les allergiques et les professionnels de santé.

Le projet régional de prévision des pollens répond à une double exigence : garantir à l'ensemble de la population une information sanitaire réactive et fiable, et structurer une chaîne de prévision robuste, traçable et reproductible, fondée sur des méthodes évaluables.

Projet structurant pour Atmo Occitanie, la prévision pollinique s'appuie sur les compétences de prévision de la qualité de l'air déjà au service de la prévention sanitaire. Conçu dès l'origine comme une démarche collective et transdisciplinaire, le projet a permis de fédérer un réseau inédit d'acteurs du territoire : Pl@ntNet pour l'Observatoire des floraisons, l'INRAe pour la prévision des cyprès, les allergologues des CHU de Montpellier et de Toulouse, les associations de patients, les Conservatoires botaniques nationaux, l'ARB, Tela Botanica, les collectivités partenaires, l'Agence Régionale de Santé Occitanie, le Centre Régional d'Études et d'Informations pour la Santé et le Handicap (CREAI-ORS), l'Union Régionale des Professionnels de Santé (URPS) ...



Source : TURPIN L., DAO J. & COTTAZ C., 2023. Stratégie régionale relative aux plantes exotiques envahissantes d'Occitanie. Plan d'actions 2023-2032. Conservatoire botanique national méditerranéen et Conservatoire botanique national des Pyrénées et de Midi-Pyréen.

Typologie des climats d'Occitanie

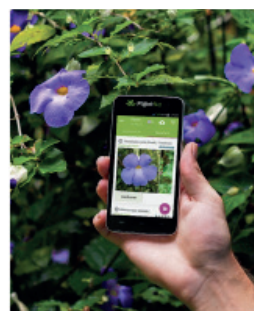
- Côtes et bordures méditerranéennes**

 - Les paysages des bords du Rhône
 - Les paysages des garrigues et collines sèches
 - Le paysages des plaines méditerranéennes
 - Les paysages du Massif des Corbières
 - Les paysages du littoral
- Monts et plateaux du Massif Central**

 - Les paysages des Causses et Avant-Causses
 - Les paysages des contreforts et plateaux
 - Les paysages des montagnes du Massif Central
- Plaines et collines du Midi-Pyréen**

 - Les paysages des coteaux et collines
 - Les paysages des vallées de Garonne et des grandes rivières
- Montagnes et vallées des Pyrénées**

 - Les paysages des montagnes pyrénéennes
 - Les paysages du piémont pyrénéen



L'Observatoire des floraisons

Contribuer à la santé de tous en photographiant des fleurs ? C'est le défi de l'Observatoire des Floraisons.

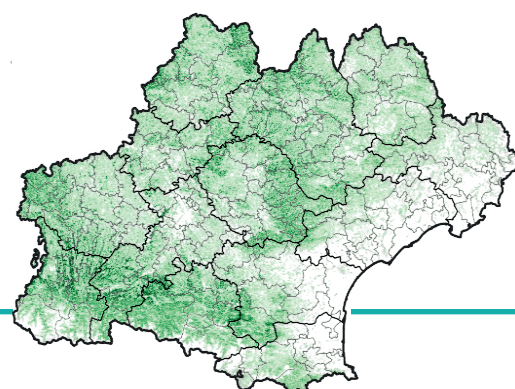
En partenariat avec l'application Pl@ntNet, ce projet de sciences participatives permet à chacun de surveiller les pollens en temps réel. Grâce à vos observations et à l'intelligence artificielle, Atmo Occitanie renforce ses prévisions des risques d'exposition aux pollens.



Devenez acteur de la prévision

Le cadastre des végétaux

Pour prendre en compte la diversité végétale des différents territoires d'Occitanie, les cartographies, permettant de connaître la répartition des espèces du projet GéoPl@ntNet, ont été intégrées directement dans nos modèles d'Intelligence Artificielle (IA).



Les mesures

Les sorties de notre modèle Poll'Occ ont été validées par des mesures réalisées sur plusieurs territoires de la région.

Une nouvelle stratégie de mesure, pour affiner et renforcer nos prévisions, sera déployée dans les prochains mois.

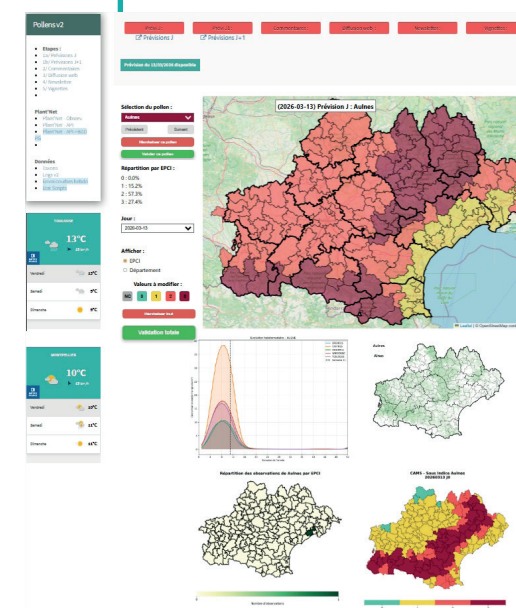


Les nouveautés en 2026 : répondre aux attentes des personnes allergiques, des professionnels de santé et des collectivités

- Extension du suivi de 7 à 22 groupes de végétaux à enjeux identifiés par des allergologues de la région.
- Diffusion d'une prévision plus précise à l'échelle de l'intercommunalité et non plus seulement départementale.
- Personnalisation de l'information : chaque usager pourra sélectionner ses taxons en favoris afin de les retrouver facilement lors de leurs prochaines visites sur le site.

22 groupes de végétaux surveillés

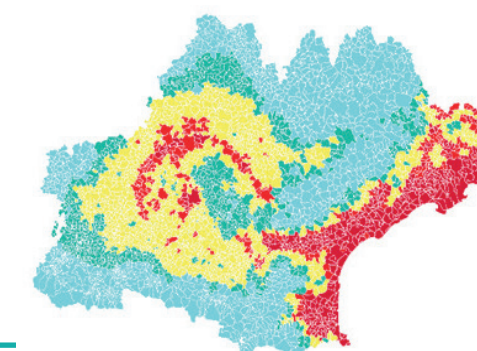
Ambroisie	Chênes	Noisetiers
Armoises	Chénopodes	Oliviers
Aulnes	Cupressacées	Orties
Bouleaux	Filaires	Peupliers
Charmes	Frênes	Pistachiers
Charmes-houblons	Graminées	Plantains
Châtaigniers	Hêtres	Platanes
		Saules



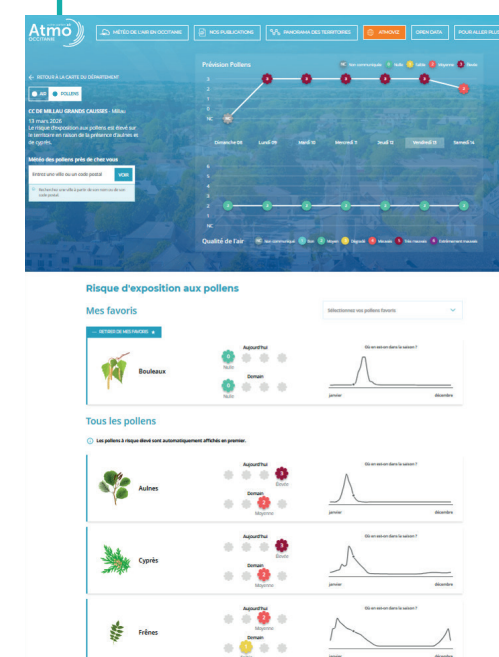
Les prévisions quotidiennes

Poll'Occ : l'IA qui révolutionne la météo des pollens. Atmo Occitanie franchit une étape majeure avec son nouveau modèle prédictif. Capable de réaliser des prévisions pour les 22 groupes de végétaux à enjeux sur la région en croisant des millions de données (météo, flore, science participative) pour fournir à nos prévisionnistes une aide à la décision sans précédent.

Le résultat ? Une information plus fiable, chaque jour sur toute la région, pour protéger les personnes les plus sensibles.



Expertise des prévisionnistes d'Atmo Occitanie



L'information

Une communication ciblée pour chaque territoire. Pour les 22 groupes de végétaux suivis, un indice à 4 niveaux : simple et scientifiquement rigoureux.

Les prévisions issues de Poll'Occ sont disponibles sous différents formats :



Consultez la prévision pollens de votre intercommunalité



Diffusez la prévision du jour sur votre site internet



Abonnez-vous pour recevoir un email quotidien

Comment se protéger ?

Informez-vous !

- Consultez nos prévisions pollens pour la journée et le lendemain
- Anticipez les périodes à risque grâce à nos calendriers polliniques
- Échangez avec votre médecin traitant en cas de symptômes allergiques récurrents. Il est votre interlocuteur privilégié pour établir un premier diagnostic et vous orienter, si nécessaire, vers un allergologue.



Adoptez les bons gestes !



- Se rincer les cheveux le soir, car les pollens se déposent en grand nombre sur les cheveux.
- Aérer au moins 10 minutes par jour avant le lever et après le coucher du soleil, car l'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil.
- Éviter l'exposition aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc).



- Éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.) ; en cas de nécessité, privilégier la fin de journée et le port de lunettes de protection et de masque.
- Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur, car les pollens se déposent sur le linge humide.
- En cas de déplacement en voiture, garder les vitres fermées.



- Éternuements
- Nez qui coule ou gratte
- Yeux rouges ou larmoyants
- Toux
- Fatigue

Si vous êtes allergiques et que ces signes persistent, prenez le traitement qui vous a été prescrit ?

Su vous n'êtes pas allergique, consultez un médecin ou un pharmacien.

Vous avez un jardin ?

Disposer d'un jardin est un atout pour la santé, tant sur le plan physique que psychologique. L'exposition régulière à des environnements végétalisés favorise une meilleure régulation du système immunitaire. Des travaux ont montré que les populations vivant en milieu rural présentent en moyenne une moindre prévalence des allergies respiratoires, malgré une exposition aux pollens plus élevée.



Voici quelques recommandations pour profiter au mieux de votre jardin :

- Éviter les espèces fortement allergisantes lors des plantations
- Maîtriser rigoureusement les graminées du jardin
- Limiter les haies de cyprès, très problématiques en région méditerranéenne
- Éliminer régulièrement les plantes adventices allergisantes
- Adapter les moments d'entretien du jardin
- Favoriser la diversité végétale plutôt que les plantations homogènes
- Se protéger lors des travaux de jardinage en période pollinique

Les pollens surveillés en Occitanie



Bouleaux



Charmes



Charmes-houblons



Châtaigniers



Pistachiers



Aulnes



Armoises



Ambrosies



Saules



Pariétaires



Chêne



Plantain



Chénopodes



Cyprès



Peupliers



Oliviers



Freines



Filaires



Hêtres



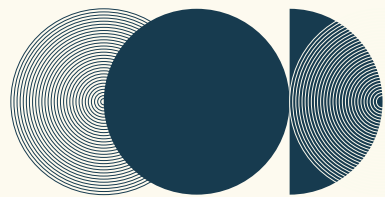
Platane



Graminées



Noisetiers



Vous voulez devenir acteur de la prévision des Pollens ? Participez à l'observatoire des floraisons



Ils nous accompagnent

Partenaires structurants :

Agence Régionale de Santé Occitanie – Financement, cadrage

Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement – modélisation statistique du pollen de cyprès

Consortium PI@ntNet – IRD ; CIRAD
Observatoire des floraisons

Collectivités partenaires : Ville de Montpellier, Communauté d'Agglomération Tarbes-LourdesPyrénées, Conseil Départemental de Haute-Garonne

Accompagnement scientifique :

Allergologues – CHU de Toulouse ; CHU de Montpellier.

Associations de professionnels – Union Régionale des Professionnels de Santé – URPS - Pharmaciens d'Occitanie ; URPS Médecins d'Occitanie.

Association de patients – Association Française pour la Prévention des Allergies, Recueil des attentes des personnes allergiques en terme d'informations utiles

Experts et gestionnaires de la flore et de la biodiversité – Tela Botanica ; Conservatoire Botanique National – CBN – des Pyrénées et de Midi-Pyrénées ; CBN Méditerranéen ; Agence Régionale de Biodiversité Occitanie

Document édité par Atmo Occitanie

Directrice de publication : Émilie DALIX
Présidente d'Atmo Occitanie

Rédaction : Atmo Occitanie

Création graphique, mise en page :

Atmo Occitanie

N° ISSN : 2605-9654

Tirage : 700 ex.

Dépôt légal : mars 2026

Imprimé en France par Messages Imprimerie
sur papier 100 % recyclé

Un observatoire, deux agences en région :

Agence de Montpellier (siège social)
10 rue Louis Lépine - Parc de la Méditerranée
34470 PÉROLS

Agence de Toulouse
10 bis chemin des Capelles, 31300 TOULOUSE

www.atmo-occitanie.org - contact@atmo-occitanie.org
09 69 36 89 53 Numéro CRISTAL - appel non surtaxé

Fédération des associations
de surveillance de la
qualité de l'air

