



## APERÇU

PolleNation<sup>MC</sup> est une étude pancanadienne sur les allergies en milieu urbain menée par le fabricant de REACTINE<sup>®</sup> et portant sur l'ensemble du pays. C'est la première fois qu'une étude de telle envergure a été entreprise pour savoir si l'aménagement végétal dans toutes les grandes villes canadiennes favorisait – ou non – les allergies. L'étude a tenu compte de tous les arbres et arbustes plantés le long des rues et des avenues et dans les parcs ainsi que de ceux qui étaient en vente dans les pépinières.

Le fabricant de REACTINE<sup>®</sup> a engagé un horticulteur et expert jardinier s'intéressant aux allergies, Thomas Leo Ogren, M.Sc.Agr., pour étudier les pratiques canadiennes en matière d'aménagement paysager et leur impact sur les plus de neuf millions de Canadiens qui souffrent d'allergies saisonnières. Sur ces neuf millions, 63 pour cent affirment que le pollen est la cause principale de leurs symptômes<sup>1</sup>, et c'est pour cela que REACTINE<sup>®</sup> voulait offrir à ces personnes de l'information qui leur permettra de mieux gérer leurs symptômes et d'améliorer leur qualité de vie.

Au printemps 2012, M. Ogren a voyagé pendant deux mois à travers le Canada et a effectué sa recherche dans les villes suivantes :



Le rapport PolleNation<sup>MC</sup> est le résultat de la collecte et de l'analyse de ces données.

### Sexisme botanique

Au cours des dernières décennies, de nombreuses villes d'Amérique du Nord ont favorisé les arbustes, arbres et plantes mâles. Cette décision a été prise pour que les villes n'aient pas à nettoyer les graines et les fruits produits par les plantes femelles, qui recueillent le pollen.

Cette pratique, connue sous le nom de sexisme botanique, augmente la densité pollinique dans les zones urbaines, ce qui affecte les symptômes d'allergies.

1. D'après une étude exclusive récente menée auprès des Canadiens par le fabricant de REACTINE<sup>®</sup>

### Le Canada est un club masculin allergénique

Le rapport PolleNation<sup>MC</sup> indique que l'aménagement paysager au Canada ne s'appuie pas sur l'égalité des sexes – le sexisme botanique est en vigueur dans tout le pays.

Lorsque M. Ogren a évalué le pourcentage du couvert forestier mâle, il a découvert que le Canada était un club masculin allergénique. Suivant les villes, le couvert forestier canadien est de 74 à 94 pour cent mâle (parmi les arbres de sexe séparé).

Cela signifie que les arbres plantés dans les villes canadiennes font augmenter la densité pollinique parce qu'il n'y a pas suffisamment d'arbres femelles pour recueillir tout le pollen produit par les arbres et arbustes mâles.

## PROTÉGERA « NOS FORÊTS » ET NOS DROITS...

### Le couvert forestier idéal

Les arbres jouent un rôle important dans tout milieu urbain. Ce sont les poumons de la ville et ils filtrent l'air et produisent de l'oxygène, ce qui aide à améliorer la qualité de l'air.

« Pour ce qui est du couvert forestier urbain, l'étalon-or pour les forestiers du monde entier est un couvert représentant environ 40 pour cent de la ville, » affirme M. Ogren. Toutefois, l'étude effectuée par M. Ogren indique que le couvert forestier urbain canadien ne représente que 5 à 27 pour cent de la zone urbaine.

Il est clair que le couvert forestier canadien doit être mieux aménagé et mieux équilibré, mais comment choisir quels arbres et arbustes planter?

Lorsque les forestiers et planificateurs urbains envisagent de planter un arbre, ils fondent leur choix sur des critères tels que la hauteur de l'arbre, sa couleur en automne et sa résistance à l'hiver. M. Ogren recommande d'ajouter à ces critères le potentiel allergénique et le sexe de l'arbre.

Voici quelques exemples d'arbres à faible potentiel allergénique, qui pousseront bien au Canada : l'épicéa, le pin et le mélèze.

### Le pire allergène

Dans le cadre de son étude sur les arbres les plus allergéniques au Canada, M. Ogren a découvert que l'érable de Norvège était le pire de tous. Et cet arbre est présent dans chaque ville canadienne que M. Ogren a visitée.

À quel point l'érable de Norvège est-il allergénique? Il obtient un score de 8 sur 10 sur l'échelle *Ogren Plant Allergy Scale*<sup>MC</sup> (OPALS) qui sert à déterminer le potentiel allergénique des plantes, avec 1 représentant le potentiel allergénique le plus faible et 10 le potentiel allergénique le plus élevé. L'échelle OPALS est si efficace qu'elle a été adoptée par le *Department of Agriculture* des États-Unis.

## ET SI VOUS COMMENCEZ À FAIRE « ATCHOUM »?

### Dans la ville

Les changements effectués dans la ville peuvent avoir un impact positif sur la vie des Canadiens souffrant d'allergies. Étant donné qu'aucune ville canadienne ne bénéficie d'un couvert forestier idéal, nous avons l'occasion de planter davantage d'arbres.

M. Ogren aimerait voir davantage d'arbres et arbustes femelles plantés dans les zones urbaines, tout en tenant compte du potentiel allergène de chaque espèce.

### Chez vous

Même si un individu ne peut pas à lui seul changer le paysage urbain, de petits changements apportés dans son jardin peuvent faire une grosse différence. Pensez au potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant de les choisir pour votre jardin.

Vous pouvez demander à votre pépiniériste pendant combien de temps un arbre ou un arbuste libère du pollen. Certains n'en produisent que pendant une courte période, tandis que d'autres en libèrent pendant six ou sept mois.

Les pelouses peuvent elles aussi causer des réactions allergiques, mais il est possible de limiter la libération de pollen. Vu que la majorité des pelouses libèrent du pollen entre 3 h et 8 h du matin, il est préférable de ne pas tondre la pelouse tôt le matin.

Si vous ou un de vos voisins avez un arbre mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété pour aider à recueillir le pollen libéré. Les arbres femelles ont des fruits et des graines, tandis que les arbres mâles, eux, n'en ont pas. C'est ce qui permet de les distinguer. Vous pouvez visiter [www.reactine.ca/SexEd](http://www.reactine.ca/SexEd) pour visionner une vidéo sur le jardinage hypoallergénique et obtenir d'autres conseils connexes.

**POUR CE QUI EST DU  
COUVERT FORESTIER URBAIN,  
L'ÉTALON-OR POUR LES  
FORESTIERS DU MONDE ENTIER  
EST UN COUVERT REPRÉSENTANT  
ENVIRON 40 POUR CENT DE LA VILLE.**



## NOTRE EXPERT

Thomas Leo Ogren détient une maîtrise en sciences agricoles, avec accent sur l'horticulture, les forêts urbaines, la floraison des plantes et le lien entre les allergies et les plantes utilisées dans l'aménagement paysager. Il a créé l'échelle *Ogren Plant Allergy Scale* (OPALS<sup>MC</sup>), le premier système de classification numérique au monde indiquant le potentiel allergénique des plantes. Cette échelle est employée par le USDA pour établir le classement des principales régions urbaines des É.-U. en matière de plantes allergènes.

En plus d'être horticulteur, M. Ogren fait de la recherche dans le domaine des allergies et a été propriétaire de pépinière. Il a enseigné l'architecture paysagère pendant plus de vingt ans et sert de consultant pour les allergologues, les hôpitaux, les conseils scolaires, les pépinières, les architectes et concepteurs paysagistes, et pour le Service de santé publique de l'État de la Californie.



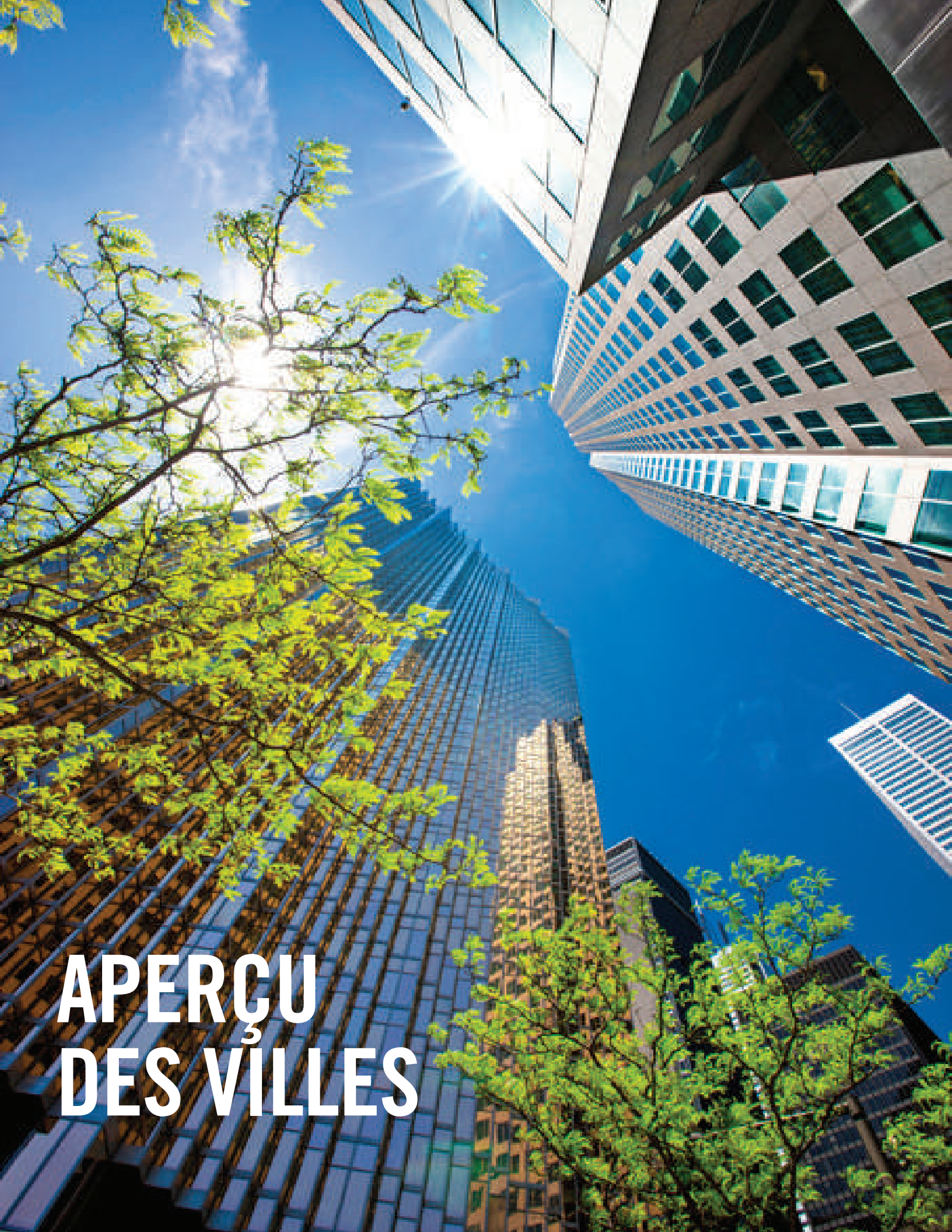
**Thomas Leo Ogren, M.Sc.Agr.**  
Horticulteur

« **LORSQUE LES AMÉNAGISTES ET PLANIFICATEURS URBAINS ENVISAGENT DE PLANTER UN ARBRE, IL EST RECOMMANDÉ QU'ILS AJOUTENT LE POTENTIEL ALLERGÈNE ET LE SEXE DE L'ARBRE À LEURS CRITÈRES DE SÉLECTION. »**

M. Ogren a commencé à s'intéresser au jardinage hypoallergénique après avoir observé pendant 45 ans de mariage combien les allergies saisonnières affectaient son épouse Yvonne. Désireux de créer un environnement sûr et hypoallergénique dans son foyer, M. Ogren a décidé d'apprendre tout ce qu'il pouvait sur le potentiel allergénique des arbres, des plantes et des fleurs, ce qui a mené à sa découverte du déséquilibre des sexes dans le monde végétal.

M. Ogren est l'auteur de nombreux articles et de cinq livres, notamment *Allergy-Free Gardening* et *Safe Sex in the Garden*, et son travail sur les allergies a été vu sur des programmes télévisés préparés pour la chaîne canadienne *Discovery Channel*.

Il vit avec sa famille à San Luis Obispo, en Californie.



# APERÇU DES VILLES

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

LES ARBRES DE VICTORIA SONT À  
**74 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles récoltent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.



### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Victoria



### Que pouvez-vous faire?

- Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.
- Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.
- Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseraient bien à Victoria



La Qûren Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Qûren pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classier de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Pourcentage basé sur la population totale d'arbres mâles et femelles de zone urbaine dans le paysage urbain.

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

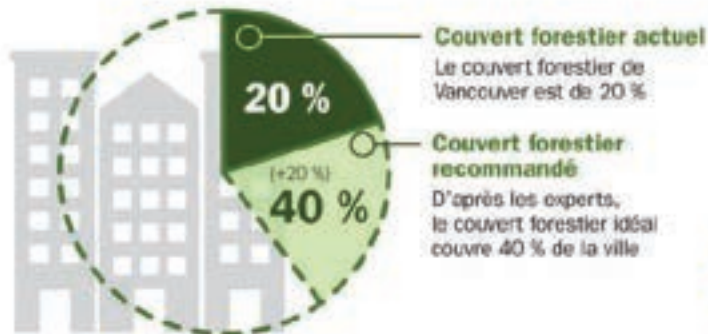
LES ARBRES DE VANCOUVER SONT À  
**92 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.



### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Vancouver



### Que pouvez-vous faire?

Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.

Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.

Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseraient bien à Vancouver



La Qgrén Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Qgrén pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classement de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Pourcentage basé sur la population totale d'arbres mâles et femelles de zone urbaine dans le paysage urbain.

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

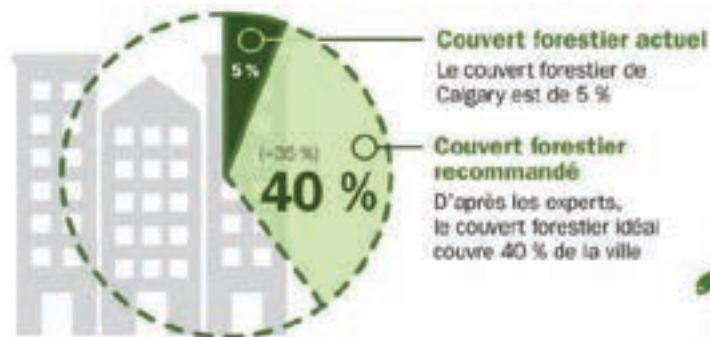
LES ARBRES DE CALGARY SONT À  
**98 % MÂLES**

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.



### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Calgary



### Que pouvez-vous faire?



Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.



Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.



Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseraient bien à Calgary



La Opren Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Opren pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classement de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Fournissage limité au la population totale d'arbres mâles et femelles de la zone urbaine dans le paysage urbain.



## L'égalité des sexes, c'est essentiel

LES ARBRES D'EDMONTON SONT À

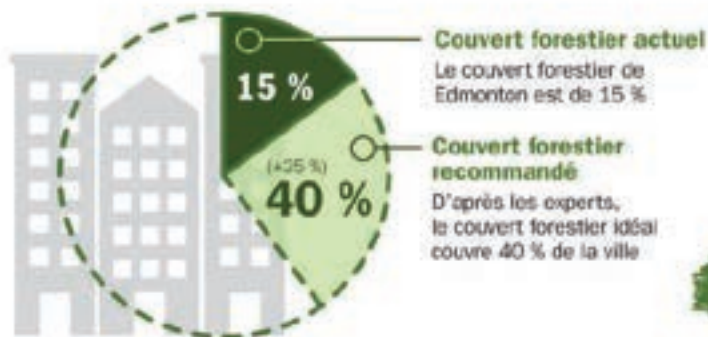
**92 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.



### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Edmonton



### Que pouvez-vous faire?



Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.



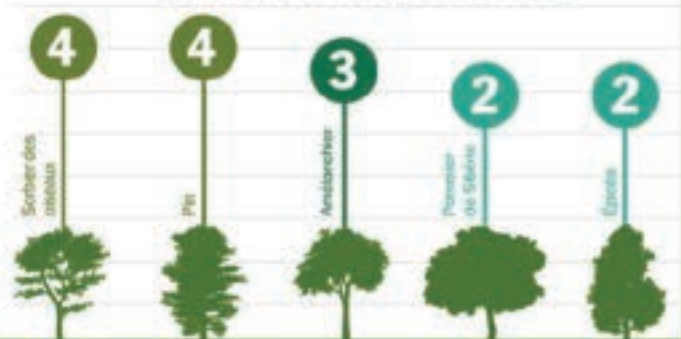
Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.



Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseraient bien à Edmonton



La Green Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Ogren pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classement de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Pourcentage basé sur la population totale d'arbres mâles et femelles de leur espèce dans le paysage urbain.

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

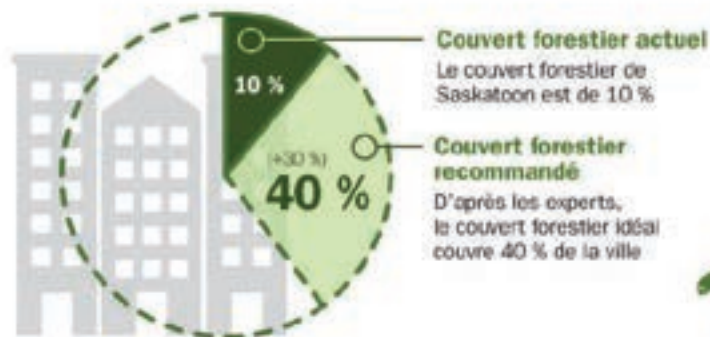
LES ARBRES DE SASKATOON SONT À  
**95 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.



### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Saskatoon



### Que pouvez-vous faire?



Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.



Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.



Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseraient bien à Saskatoon



La Green Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Ogren pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classement de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Pourcentage basé sur la population totale d'arbres mâles et femelles de leur espèce dans le paysage urbain.

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

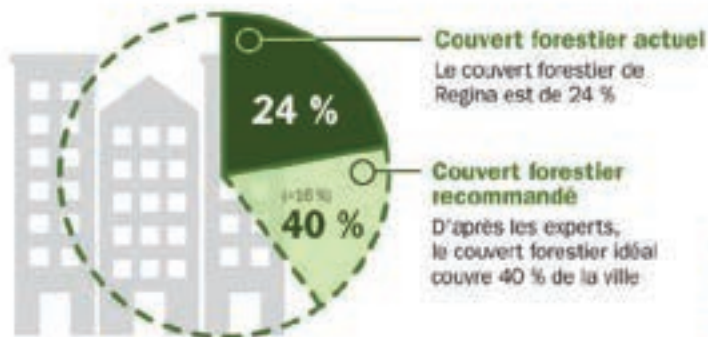
LES ARBRES DE REGINA SONT À  
**92 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.



### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Regina



### Que pouvez-vous faire?



Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.



Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.



Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseront bien à Regina



La Qûren Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Qûren pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classier de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\* Pourcentage basé sur la population totale d'arbres mâles et femelles de tous âges dans le paysage urbain.

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

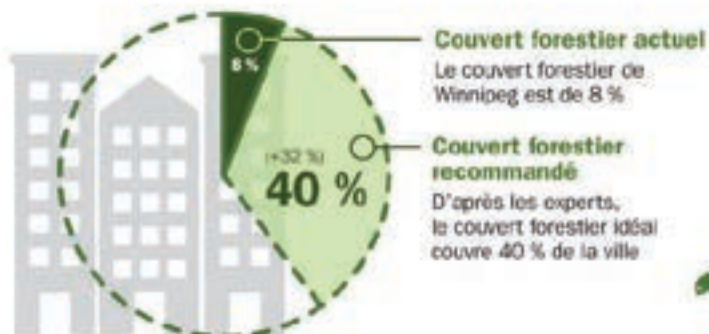
LES ARBRES DE WINNIPEG SONT À  
**97 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.



### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Winnipeg



### Que pouvez-vous faire?



Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.



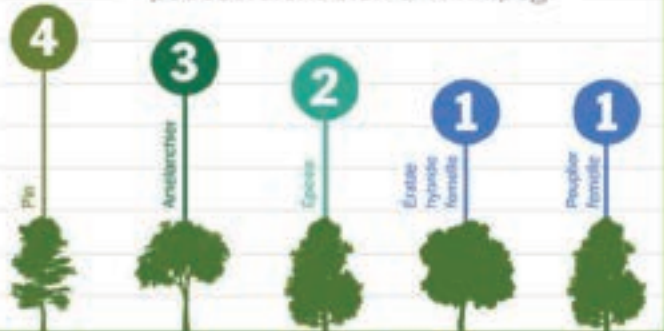
Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.



Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseraient bien à Winnipeg



La Open Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Ogren pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classement de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Pourcentage basé sur le total des arbres mâles et femelles de leur espèce dans le paysage urbain.

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

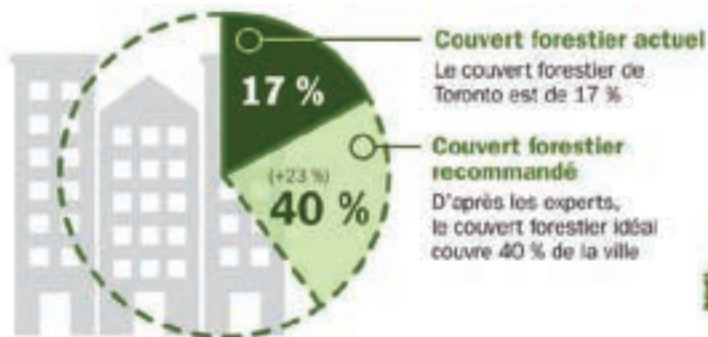
LES ARBRES DE TORONTO SONT À  
**96 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.



### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Toronto



### Que pouvez-vous faire?



Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.



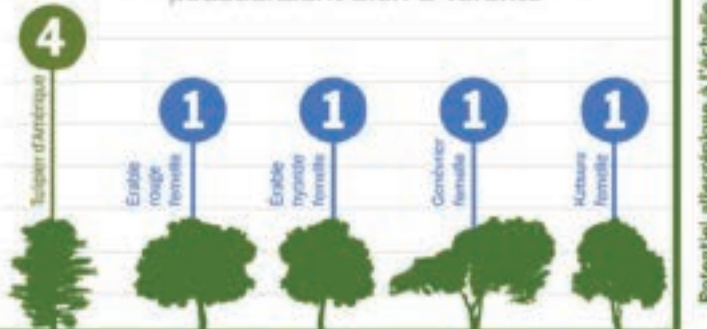
Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.



Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseraient bien à Toronto



La Open Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Ogren pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classement de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Pourcentage basé sur la population totale d'arbres mâles et femelles de sexe unique dans le paysage urbain.

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

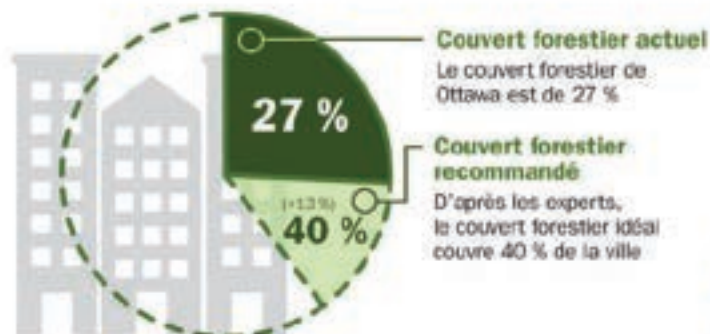
LES ARBRES D'OTTAWA SONT À  
**94 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.

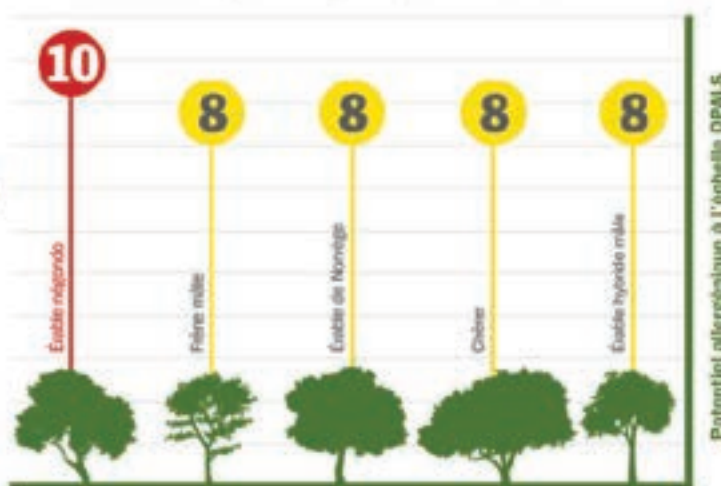


### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Ottawa



### Que pouvez-vous faire?



Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.



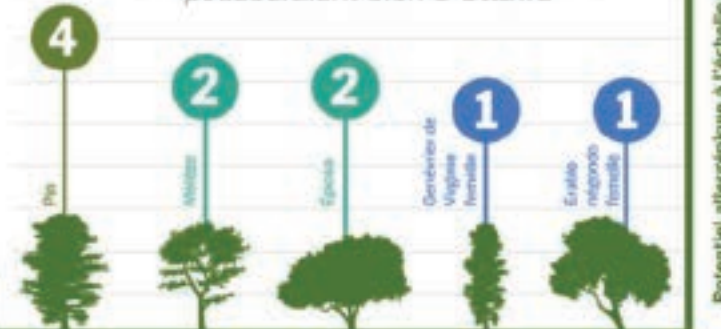
Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.



Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseraient bien à Ottawa



La Qûren Plant Allergy Scale (QPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Qûren pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classement de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Pourcentage basé sur la population totale d'arbres mâles et femelles de tous âges dans le paysage urbain.

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

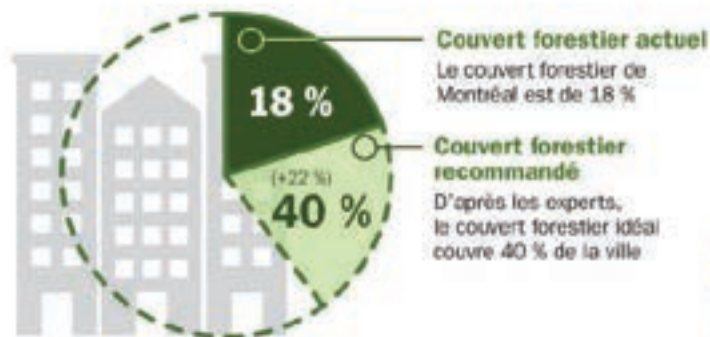
LES ARBRES DE MONTRÉAL SONT À  
**97 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.

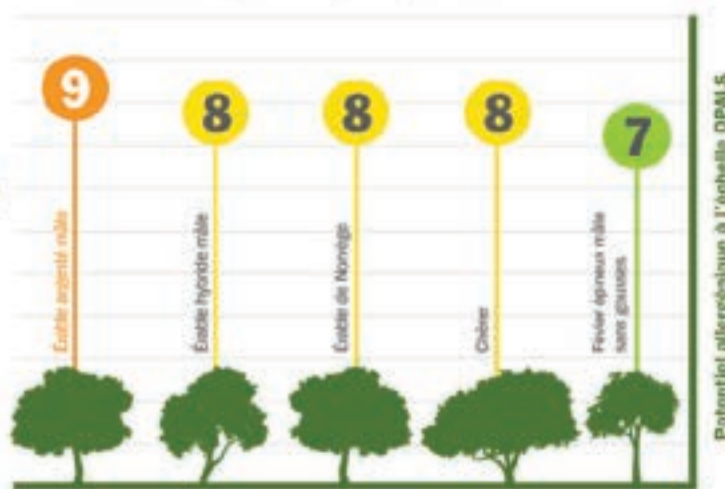


### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Montréal



### Que pouvez-vous faire?



Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.



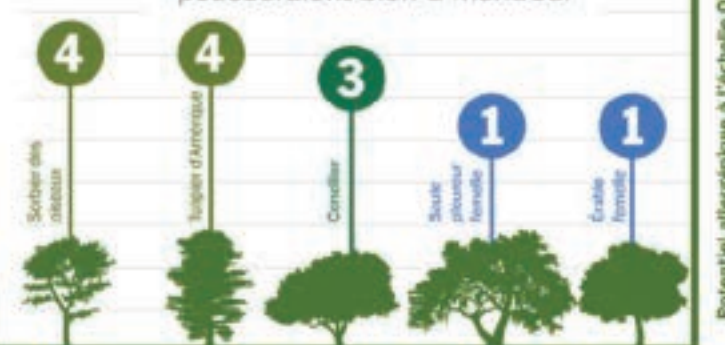
Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.



Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseront bien à Montréal



La Open Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Ogren pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classement de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Pourcentage basé sur le pollinifère totale c'est-à-dire mâles et femelles de leur espèce dans le paysage urbain.

## L'égalité des sexes, c'est essentiel

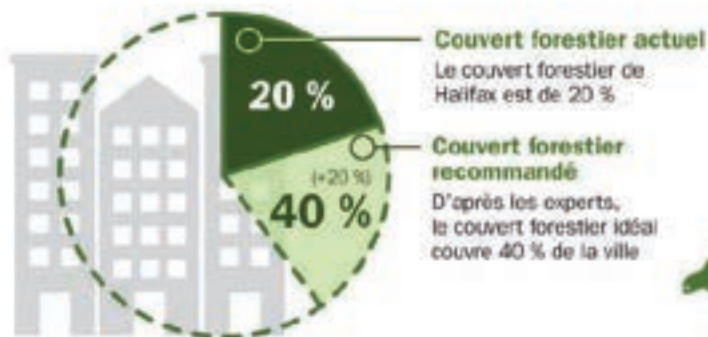
LES ARBRES DE HALIFAX SONT À  
**90 % MÂLES\***

L'égalité des sexes est essentielle parce que les arbres femelles recueillent le pollen libéré par les arbres mâles. Un meilleur équilibre arbres mâles-arbres femelles pourrait aider à réduire l'excès de pollen.



### Un bon couvert forestier est important

Le couvert forestier est la couche de feuilles, de tiges et de branches d'arbres qui couvrent la ville lorsque celle-ci est vue des airs. Le couvert forestier agit comme les poumons de la ville car il débarrasse l'air des allergènes et du gaz carbonique.



### Les 5 arbres les plus allergéniques à Halifax



### Que pouvez-vous faire?

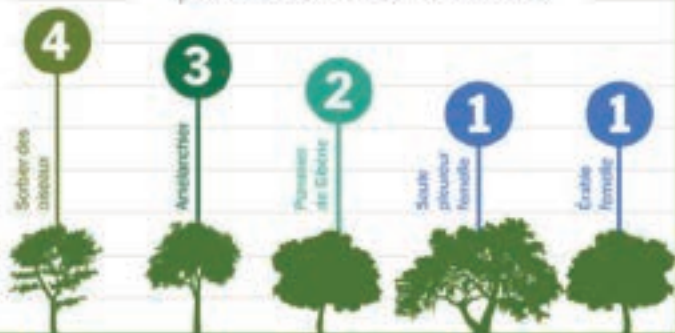
Si vous ou un de vos voisins avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, plantez un arbre femelle de la même variété.

Tenez compte du potentiel allergène d'une fleur ou d'un arbre avant d'en choisir pour votre jardin.

Téléchargez l'app REACTINE® Prévisions pollen pour obtenir de l'information sur la densité pollinique au cours des trois prochains jours.

Pour de plus amples renseignements et pour télécharger l'app, visitez [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca)

### Arbres moins allergéniques qui pousseraient bien à Halifax



La Qgrn Plant Allergy Scale (OPALS) a été mise au point par l'horticulteur Thomas Leo Qgrn pour mesurer le potentiel allergène des plantes à l'aide d'un classement de 1 à 10, avec 1 représentant le potentiel allergène le plus faible et 10 représentant le potentiel allergène le plus élevé.

\*Pourcentage basé sur la population totale d'arbres mâles et femelles de tous types dans le paysage urbain.





# **RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

# PRISE EN CHARGE DE VOS SYMPTÔMES

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE DANS VOTRE JARDIN?

Même si vous ne pouvez pas changer le paysage urbain, les changements apportés chez vous peuvent faire une grande différence. Voici quelques conseils pour planter un jardin hypoallergénique...

**Taille, forme et couleur :** En règle générale, les petites fleurs peu colorées sont suspectes. Les fleurs d'un blanc cassé et les fleurs verdâtres causent plus d'allergies que toutes les autres fleurs combinées. En revanche, les fleurs en forme de petites trompettes causent rarement de l'irritation.

**Période de libération du pollen :** La période de libération du pollen pendant l'année est une autre considération importante. Certains arbres libèrent du pollen allergénique pendant deux jours seulement, tandis que d'autres peuvent en libérer pendant six ou sept mois.

**La taille, ça compte :** Certains grains de pollen sont lourds pour leur taille et ne tombent pas loin de la plante. D'autres sont très légers et sont transportés par le vent, ce qui les rend plus susceptibles de causer des symptômes d'allergies.

**Pollen sec ou pollen collant :** Le pollen collant adhère à ce qui se trouve près de sa source, tandis que le pollen sec, lui, flotte et peut aller se coller sur toute surface humide – ce qui inclut les muqueuses, notamment la muqueuse du nez.

**Fleurs :** On dit qu'il faut prendre le temps de s'arrêter et de sentir les roses, mais les personnes allergiques doivent éviter de sentir les fleurs de trop près. Pour mieux planifier ces merveilleux parterres dans le jardin, il importe de se renseigner sur les systèmes de floraison et les principes de prolifération du pollen.



**Pelouse :** Les pelouses peuvent causer des réactions allergiques, mais on peut limiter la quantité de pollen libéré. Le mouvement des lames de la tondeuse peut libérer une grande quantité d'allergènes, et vu que l'herbe de la pelouse libère généralement son pollen entre 3 h et 8 h du matin, il est préférable de ne pas tondre la pelouse tôt le matin.

**Arbustes et arbres :** Les arbustes sont souvent employés comme cache-fondations et ils peuvent produire de petites fleurs qui causent des réactions allergiques. Les arbres aussi peuvent affecter la qualité de l'air, surtout s'ils produisent du pollen allergénique. Les arbustes et les arbres doivent être élagués tous les ans, et les arbustes doivent être également taillés tel que requis.

Privilégiez dans la mesure du possible les arbres et les arbustes femelles (ils ont des baies ou des fruits) pour votre jardin. Si vous avez un arbre ou un arbuste mâle dans votre jardin, ou si votre voisin a planté des haies qui produisent du pollen, plantez un spécimen femelle de la même variété pour rétablir l'équilibre et pour recueillir le pollen que libéreront les arbres/arbustes/haies mâles.

En règle générale, l'équilibre des sexes dans le jardin, c'est essentiel!

## QUELLES FLEURS CHOISIR POUR LA MAISON?

Les fleurs rendent le foyer plus accueillant. Les fleurs ci-dessous sont non seulement belles mais aussi hypoallergéniques :

**Roses :** Les roses thé hybrides du genre que l'on trouve chez les fleuristes sont une excellente option et ne libèrent aucun pollen. Choisir celles qui n'ont pas encore éclos. Elles sentiront bon dans votre salon.

**Lys :** On peut maintenant se procurer des lys sans pollen. Si vous ne pouvez pas vous en procurer, demandez à quelqu'un qui ne souffre pas d'allergies de retirer délicatement les anthères au bout de chacune des six étamines qui se trouvent dans le lys ordinaire. Les lys auxquels on a retiré les anthères ne devraient libérer aucun pollen.

**Orchidées :** Très peu d'orchidées causent les allergies au pollen. Vous pouvez choisir des orchidées en pots ou les ajouter à des compositions florales.

**Chrysanthèmes double hybride :** Ils produisent de grosses fleurs magnifiques sans pollen, de couleurs variées.

N'oubliez pas que le parfum de certaines fleurs ou plantes peut causer des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux odeurs ou aux parfums, mais ces plantes ne produisent pas toujours beaucoup de pollen. Les fleurs au parfum le plus léger conviennent le mieux aux personnes sensibles au parfum.

Les fleurs fraîchement coupées libèrent leur pollen plus rapidement à l'intérieur qu'à l'extérieur, et l'espace restreint peut rendre la réaction allergique plus intense.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE AU JOUR LE JOUR?

Grâce à l'app **REACTINE® Prévisions pollen**, les personnes qui souffrent d'allergies auront désormais le pouvoir de maîtriser les symptômes d'allergies à portée de main. En leur fournissant l'information trois jours à l'avance, l'app **REACTINE® Prévisions pollen** permet aux personnes souffrant d'allergies de se préparer pour les périodes où leurs symptômes d'allergies risquent d'être graves en raison de la densité pollinique élevée.

- L'app **REACTINE® Prévisions pollen** est alimentée par les données recueillies par *Aerobiology Research Laboratories*, des Laboratoires de recherche d'aérobiologie situés à Ottawa. Chef de file en matière d'aéroallergènes d'extérieur, *Aerobiology Research* est la principale source d'information concernant les niveaux de pollen et de spores fongiques au Canada et fait appel à des experts professionnels pour assurer l'exactitude et la précision de ses résultats.
- Les Laboratoires de recherche d'aérobiologie disposent de centres de recherche dans 30 grandes villes canadiennes. Des échantillons sont recueillis pendant 24 heures avant d'être acheminés vers le laboratoire principal à Ottawa, où ils sont analysés par microscope optique. Chaque particule d'un échantillon est identifiée et comptée. Puis, grâce à des formules statistiques, la densité est convertie en particules par mètre cube d'air.



L'app **REACTINE® Prévisions pollen** pour iPhone peut être téléchargée gratuitement sur l'App Store<sup>SM</sup> et est disponible sur le site [www.reactine.ca](http://www.reactine.ca). Les utilisateurs pourront désormais ajouter la page principale de l'app mobile à leurs favoris pour pouvoir y accéder à partir de n'importe quelle plateforme mobile.

L'app **REACTINE® Prévisions pollen** pour iPhone

**LES FLEURS FRAÎCHEMENT COUPÉES LIBÈRENT LEUR POLLEN PLUS RAPIDEMENT À L'INTÉRIEUR QU'À L'EXTÉRIEUR, ET L'ESPACE RESTREINT PEUT RENDRE LA RÉACTION ALLERGIQUE PLUS INTENSE.**



## GLOSSAIRE

### Agrile du frêne

L'agrile du frêne est un petit coléoptère vert originaire d'Asie. Il creuse des trous dans le frêne et le tue. À l'heure actuelle, un grand nombre de frênes de Montréal et de Toronto sont affectés, et on s'attend à ce que l'agrile du frêne se répande rapidement et que, ce faisant, il élimine la majorité des frênes. Cet insecte a déjà tué la majorité des frênes plantés et indigènes de vastes sections des états du centre-ouest du nord des États-Unis.

### Corridor de pollen

Un corridor de pollen est créé lorsque les deux côtés de la rue sont bordés de la même variété d'arbres allergéniques, sur toute la longueur du pâté de maisons. Le potentiel allergène de ce corridor ne fera qu'empirer au fur et à mesure que les arbres grandiront. Toute personne vivant dans ce quartier sera exposée au pollen à certaines périodes de l'année. Les corridors de pollen les plus courants dans les villes canadiennes sont les corridors d'ormes, d'érables de Norvège, de frênes mâles, d'érables hybrides mâles, de féviers épineux mâles et de peupliers mâles. On a également observé des corridors de pollen associés aux bouleaux dans certaines villes.

### Couvert forestier

Le couvert forestier est la surface de terre couverte par l'ombre des arbres. L'ombre des grands arbres couvre non seulement la terre mais aussi les maisons et les immeubles. Une ville au pourcentage de couvert forestier élevé est une ville contenant un grand nombre de gros arbres. Une telle ville aura davantage d'ombre pendant l'été, et elle sera aussi plus belle. Par ailleurs, comme les arbres absorbent le gaz carbonique et produisent de l'oxygène, l'air y sera plus sain. Un couvert forestier de 40 pour cent est considéré idéal, mais aucune des villes canadiennes visitées durant l'étude ne bénéficiait d'un tel couvert. L'objectif serait non seulement de créer des couverts forestiers contenant une grande diversité d'espèces, mais aussi de privilégier les arbres moins allergéniques. En d'autres termes, maintenir l'équilibre mâle/femelle dans un couvert forestier plus vaste.

### Cultivar

Un cultivar est une variété de plante cultivée (le nom est composé de deux mots : cultivé et variété). Chaque cultivar reçoit un nom puis est produit et vendu sous ce nom. Tous les cultivars sont produits par clonage; les cultivars du même nom sont identiques les uns aux autres. La majorité des plantes ligneuses (arbres et arbustes) cultivées et vendues de nos jours sont des cultivars, et non pas des semis. La majorité sont produits à partir de boutures, de greffes, d'écussonnage ou de culture de tissu. Un cultivar mâle sera toujours mâle; et un cultivar femelle sera toujours femelle. Un exemple de cultivar serait le saule pleureur vendu sous le nom de saule pleureur doré. Cet arbre est un clone mâle et tous les saules pleureurs dorés sont en fait le même clone, le même arbre.

### Paysage urbain

Le paysage urbain (forêt urbaine) fait référence aux zones plantées par l'homme. La seule exception est une espèce particulière – l'érable négondo. Nombre de ces arbres que l'on trouve dans les régions urbaines semblent avoir poussé d'eux-mêmes à partir de graines provenant d'arbres sauvages. Toutefois, dans la plupart des cas, les arbres femelles ont été abattus et on a laissé les arbres mâles devenir si gros que les résultats sont les mêmes que si ces arbres avaient été plantés.

### Pollen

Le pollen représente l'activité sexuelle mâle des plantes. Pour qu'une graine viable puisse exister, le grain de pollen doit entrer en contact avec la partie femelle d'une fleur (pistil) où il doit alors germer. Presque toutes les plantes (à l'exception des fougères et des champignons) se reproduisent à partir de graines. Chez les espèces à sexe séparé, certaines plantes sont entièrement femelles et d'autres entièrement mâles, et seules les plantes mâles produisent du pollen. Tout pollen, quelle que soit l'espèce qui le produit, peut être allergénique; toutefois, le pollen de certaines espèces est beaucoup plus allergénique que d'autres. Par exemple, le pollen de l'érable négondo, du mûrier et du genévrier est beaucoup plus allergénique que le pollen de l'épinette ou du pin. Les grains de pollen sont très petits, avec un diamètre d'environ 20 microns seulement. Il n'est pas possible de voir un grain de pollen typique à l'œil nu. Quand nous voyons du pollen sur le trottoir ou sur notre voiture, nous voyons en fait des amas de pollen agglutiné. La quantité de pollen libérée varie beaucoup d'un arbre à l'autre. Par exemple, un érable négondo mâle produit mille fois plus de pollen qu'un poirier de la même taille.

### **Pollinose par proximité**

Plus une personne est proche de la source de pollen, plus son risque d'exposition est élevé. La pollinose par proximité est souvent comparée à la fumée de cigarette ou de cigare – plus vous êtes proche du fumeur, plus vous serez exposé à la fumée secondaire. Le principe est le même, qu'il s'agisse de fumée ou de pollen. \*Remarque : Étant donné les effets de la pollinose par proximité, il est toujours mieux d'opter pour des plantes peu ou pas allergéniques pour votre jardin.

### **Sexisme botanique**

Les arbres et arbustes mâles sont prédominants dans les paysages urbains du Canada. Les plantes femelles sont considérées salissantes car elles produisent des fruits, des graines et des gousses mais pas de pollen, tandis que les plantes mâles produisent du pollen mais sont considérées propres et non salissantes. C'est pour cela que les pépinières vendent davantage de plantes mâles. L'abondance de plantes mâles et la pénurie de plantes femelles dans le paysage urbain planté est une des raisons principales de l'augmentation des allergies au pollen. L'objectif devrait être l'équilibre des sexes, comme dans la nature.

### **Terres non cultivées**

Les terres non cultivées incluent non seulement les parties non aménagées des parcs et des réserves naturelles, mais aussi les terres non cultivées le long des ruisseaux et des rivières. On a observé un bon équilibre mâle/femelle d'environ 50-50 dans toutes les terres non cultivées aux alentours des villes étudiées. Ces terres offrent de nombreux bienfaits à la société et elles devraient être protégées et préservées. On dit souvent que les terres non cultivées adjacentes aux villes sont responsables des allergies au pollen mais, à part de rares exceptions, cela n'était pas le cas pour les villes étudiées dans le cadre du rapport PolleNation<sup>MC</sup>. Moins les terres non cultivées sont perturbées, plus elles sont équilibrées et moins elles risquent de causer des allergies. Par ailleurs, ces terres produisent une grande quantité d'oxygène, elles captent de grosses quantités de poussière et d'autres particules, et elles recueillent une quantité considérable de pollen provenant des zones urbaines regorgeant de plantes mâles.



## MÉTHODOLOGIE

Chaque ville a été évaluée d'après plusieurs critères. En combinant les données des études antérieures et sa recherche sur le terrain, M. Ogren a pu présenter un aperçu du potentiel allergène de chaque ville.

### Chaque ville a été évaluée en tenant compte des critères ci-dessous :

- Échantillons recueillis
- Inspection d'emplacements divers autour des villes
- Composition de la forêt urbaine actuelle

**Mesure** : Échantillons – Vus et touchés sur le terrain, faciles à remarquer

- Échantillonnage visuel sur le terrain de 1000 arbres parmi les arbres de sexe séparé les plus souvent plantés dans les rues de chaque ville, afin de déterminer s'il s'agissait d'arbres mâles ou femelles.
- Échantillonnage visuel sur le terrain de 1000 arbustes parmi les arbustes de sexe séparé les plus communs dans chaque ville, afin de déterminer s'il s'agissait d'arbustes mâles ou femelles.
  - o Attention toute particulière apportée aux mûriers et aux érables négondo mâles plantés.

o Exploration d'un minimum de dix zones différentes de la ville. Plusieurs heures ont été passées à marcher, à observer et à prendre des notes à chaque site. Cela incluait les zones commerciales, les zones entourant les immeubles, les parcs urbains, les parcs de stationnement et les quartiers résidentiels.

- La plus grande partie du temps a été consacrée aux quartiers résidentiels

- Visite de plusieurs grandes pépinières dans chaque ville afin de savoir quel pourcentage d'arbres et d'arbustes hautement allergéniques sont vendus à l'heure actuelle.

**Mesure** : La forêt urbaine – État de chaque ville concernant : les tendances en matière de plantation, les allergies, la diversité et les autres formes de pollution.

Les données sur la forêt urbaine de chaque ville ont été recueillies et examinées en vue de déterminer :

- La diversité du couvert forestier;
- Quelles espèces forment la majorité du couvert forestier, et leur potentiel allergène;
- Quels cultivars d'arbres et d'arbustes sont utilisés;
- Quels arbres sont favorisés dans chaque ville;
- L'importance du couvert forestier vs la circulation automobile et les autres sources de pollution anthropique (inorganique).



## À PROPOS DE REACTINE®

REACTINE® prend les allergies au sérieux et soulage pendant 24 heures les symptômes d'allergies apériodiques (agents intérieurs) et saisonnières (agents extérieurs), sans somnolence. Recommandé par les pharmaciens et les médecins, REACTINE® peut soulager les symptômes causés par des allergènes divers (poussière, moisissure, squames animales, pollens d'arbres, mauvaises herbes et graminées).

### Comment REACTINE® sans somnolence agit-il?

REACTINE® est unique parce que c'est un métabolite actif. Il est donc vite absorbé et commence à agir rapidement pour soulager les symptômes d'allergies. Son action peut commencer en l'espace de 20 minutes, alors que la plupart des antihistaminiques ne commencent à agir qu'après leur transformation par le foie en métabolites actifs, c'est-à-dire la forme sous laquelle le médicament agit contre les symptômes.

REACTINE® sans somnolence Régulier ou Extra fort, en comprimés, procure un soulagement rapide et efficace des allergies saisonnières (provoquées par des agents extérieurs) ou apériodiques (agents intérieurs), y compris :

- Larmoiement, picotements et rougeur oculaires
- Réactions allergiques cutanées
- Écoulement nasal et démangeaison nasale
- Congestion nasale, picotements à la gorge
- Éternuements
- Urticaire

