

Cyprès

Informations botaniques:

Famille: CUPRESSACÉES. Cette famille est composée de plusieurs genres et espèces, dont la plupart, tel que le cyprès lui-même, sont présents dans notre environnement du fait de leur usage ornemental. Les seules plantes indigènes de cette famille en Catalogne, présentes dans les milieux forestiers et sauvages, sont du genre *Juniperus*. Dans cette fiche, nous décrivons le cyprès, qui est le plus présent dans les aires habitées, bien que lorsque nous étudions le pollen dans l'air nous ne pouvons pas distinguer par sa forme de quelle plante de la famille il provient.

Les cyprès sont des arbres à feuilles persistantes ou à feuilles persistantes qui peuvent atteindre jusqu'à 30 mètres de hauteur et, selon l'espèce, ont une forme conique ou colonnaire très allongée, avec une couronne dense de branches près du tronc, ou une forme pyramidale, avec une couronne laxa et des branches étalées autour du tronc.

Les feuilles sont très petites, comme de petites écailles de 1-2 mm, et sont disposées en rangées recouvrant complètement les rameaux. Les fleurs sont regroupées dans de petites structures appelées cônes. Les cônes mâles sont cylindriques et mesurent environ un demi centimètre de long, tandis que les cônes femelles sont sphériques et mesurent un demi centimètre de diamètre. Ces derniers, s'ils sont fécondés, se transforment en un pseudo-fruit ligneux, sphérique, d'environ 3-4 cm de diamètre, vert au début et brun à maturité.

On les trouve plantés dans les squares, les parcs et les jardins et ils sont courants dans les cimetières et en tant que "clôtures" sur les routes et barrières pour protéger les cultures du vent dans les campagnes.



Fig. 1. Vue générale d'un paysage urbain avec des cyprès et vues détaillées (au milieu) des branches se terminant par des inflorescences mâles et (en haut à droite) des galbuli (fruits) et (en bas à droite) des branches se terminant par des inflorescences femelles.

Noms scientifiques des espèces les plus représentatives: *Cupressus sempervirens*, *C. arizonica*, *Juniperus oxycedrus*, *J. communis*, *J. phoenicea*, *Thuja* sp., ...

Noms vernaculaires:

Français : Cyprès, Cyprès de l'Arizona, Cade, Genévrier, Tuya

Català : Xiprer, Xiprer d'Arizona, Càdec, Ginebró, Savina, Tuia,...

Castellano : Ciprés, Ciprés de Arizona o arizónica, Enebro de miera, Enebro, Sabina, Tuya, ...

Euskera : Altzifrea, Arizona altzifrea, Hego-ipurua, Ipar ipurua, Miter feniziarra, ...

Galego : Cipreste, Cipreste de Arizona, Cimbrogalego, Cimbrogalego, Sabina, ...

Informations aerobiologiques:

Les cyprès pollinisent en hiver et au début du printemps ; en automne dans les plaines et à la fin du printemps et en été dans les montagnes, ces pollinisations coïncident avec celles des *Juniperus* dans le milieu naturel.

Le calendrier pollinique est présenté ci-dessous, avec des informations sur la distribution de ce type de pollen tout au long de l'année dans chacune des stations du réseau aérobiologique de Catalogne (*Xarxa Aerobiològica de Catalunya*, XAC). Pour plus d'informations, consultez : <https://aerobiologia.cat>

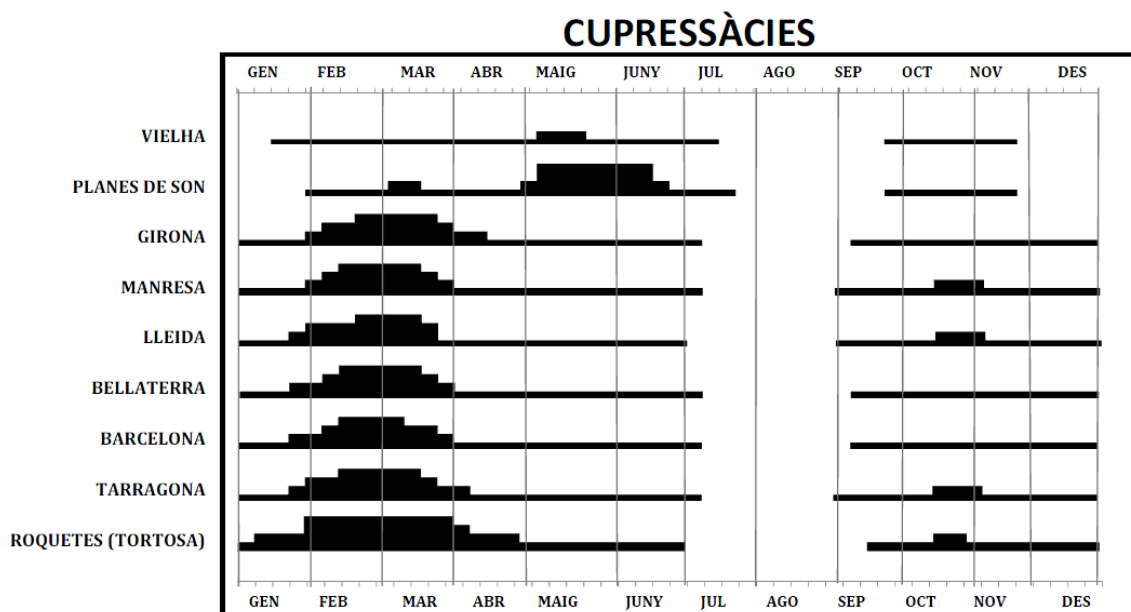


Fig. 2. Dynamique comparative des niveaux de pollen de Cupressacées en Catalogne et risque d'allergie.

Niveaux	Concentrations	Allergies
1. Bas	Peu importantes	Raras
2. Moyen	Intermédiaires	Risque possible
3. Haut	Très élevées	Risque important
4. Très haut	Maximales	Risque maximal

Remarque : à proximité des plantes à fleur, les niveaux peuvent être plus élevés qu'indiqués.

Informations médicales:

Les pollens de différentes espèces de la famille des Cupressaceae peuvent provoquer des symptômes, car ils présentent une réaction croisée.

Le pollen de cyprès et le pollen de pin ne présentent pas de réaction croisée. Les lésions qui apparaissent parfois sur la peau dans les forêts de pins ne sont pas non plus liées à ce pollen. Ces lésions sont généralement dues à la présence de la chenille processionnaire du pin.

Conseils aux personnes allergiques à Cupressus et aux autres pollens de cupressacées

- Savoir (grâce à un diagnostic médical) quel pollen est à l'origine de l'allergie.
- Être au courant des niveaux de pollen allergène dans votre zone habituelle et s'informer des niveaux dans les zones où vous prévoyez de vous rendre. Il est conseillé d'adapter les déplacements volontaires (week-ends, vacances...) à des zones où l'allergène qui vous affecte n'est pas présent. Le site web <https://aerobiologia.cat> présente des informations actualisées sur les niveaux de pollen en Catalogne et explique comment accéder aux données d'autres zones géographiques. Vous pouvez vous inscrire (et vous désinscrire) pour recevoir le bulletin d'information hebdomadaire à l'adresse suivante : <https://aerobiologia.cat/pia/en/subscribe#newsletter>.
- Si vous constatez des "problèmes" en dehors de la saison habituelle, consultez votre allergologue pour voir si vous n'êtes pas sensibilisé à d'autres allergènes.
- Apprenez à reconnaître la plante pollinisatrice à l'origine de l'allergie et, surtout, à quoi ressemble sa fleur, dès qu'elle commence à se former et pendant qu'elle libère son pollen.
- Conservez la plante allergène dans votre environnement habituel (maison, école, travail, etc.) et évitez autant que possible de vous en approcher lorsque elle commence à ouvrir des fleurs et jusqu'à ce que la période de floraison soit terminée.
- Pendant la saison de pollinisation,
 - si vous êtes à l'extérieur, protégez vos yeux avec des lunettes et votre nez et votre bouche avec un foulard ou un masque pour aider à filtrer l'air.
 - si vous voyagez en voiture, faites-le avec les fenêtres fermées et avec un filtre à pollen ; si vous voyagez en moto ou à vélo, suivez les conseils ci-dessus.
 - changez de vêtements lorsque vous rentrez chez vous et lavez-les avant de les porter à nouveau.
 - faites sécher vos vêtements à l'intérieur, pour éviter de retenir l'allergène qui vous affecte.
 - lavez vos cheveux ou évitez le contact avec votre oreiller lorsque vous allez vous coucher, car il aura retenu les particules en suspension dans l'air.
 - aérez les pièces pendant 5 à 10 minutes, de préférence avant le lever du jour ou tôt le matin, car il y a normalement peu de pollen dans l'air à ce moment de la journée.
 - lavez les légumes frais avant de les consommer, car ils peuvent être porteurs de grains de pollen.
 - soyez très prudent les jours de vent, de sécheresse et de soleil, car ils ont tendance à présenter des concentrations de pollen plus élevées.
 - les heures centrales de la journée ont tendance à présenter les concentrations de pollen les plus élevées.

- le fait d'être enrhumé, la pollution environnementale, les efforts physiques, la présence de parfums, de tabac, d'insecticides, de laques, etc. peuvent aggraver les symptômes.