

Les pollens et ma santé !

conseils de prévention

Les allergies aux pollens sont extrêmement fréquentes et en constante augmentation.
On estime que 10 à 20% de la population est touchée.
Si vous êtes concerné, lisez ceci !

Eviter les endroits où la concentration de pollens est élevée comme les **parcs, jardins, champs, sites où l'herbe est haute.**

Consulter son médecin pour avoir le traitement le plus adapté à son allergie.

Limitier les sorties en plein air, par **temps sec, ensoleillé et venteux.**

Il est préférable de sortir après la pluie.

Après un orage, attendre quelques heures avant de sortir car les particules allergisantes des pollens sont libérées.

Prendre une douche et se laver les cheveux après être sorti pour éliminer au maximum les pollens, puis changer de vêtements.

Aérer son domicile en début de matinée (7-9h) ou en fin d'après-midi (15-19h) quand la densité de pollens dans l'air est la plus faible. Protéger le lieu de couchage.

En voiture, **rouler les fenêtres fermées** et, si possible, utiliser un système d'air recyclé. Changer régulièrement les **filtres à pollens** des climatisations.

Ne pas tondre la pelouse ou tailler les haies (avant la période de floraison), le pollen se disséminerait encore plus dans l'air.

Ne pas se frotter les yeux en cas de démangeaisons (utiliser du sérum physiologique). **Eviter les lentilles.** Porter des **lunettes de soleil** pour réduire le contact direct avec l'œil.

Ne pas sécher le linge à l'extérieur ou sortir avec les cheveux mouillés car le pollen s'y dépose.

Préférer les **régions maritimes** pour les vacances où le risque allergique est le plus faible. Eviter le camping pendant la saison pollinique. Attention au choix de la **date de vos vacances** selon les pics de pollinisation.



Contacts :



pollen@appa.asso.fr



03-20-31-71-57