Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

~ Qualité de l'air ~

SAISONS POLLINIQUES

LES GESTES À ADOPTER

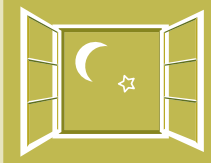
SI VOUS ÊTES ALLERGIQUE

(Recommandations sanitaires générales du Haut Conseil de la santé publique)

À la maison



- Rincez vos cheveux le soir



- Aérez au moins 10 mn par jour, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil



- Évitez d'aggraver vos symptômes en ajoutant des facteurs irritants ou allergisants (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, parfums d'intérieur, encens, bougies, etc.)

À l'extérieur



- Éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens : tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc. En cas de nécessité, privilégiez la fin de journée et le port de lunettes de protection et d'un masque



- Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur



- En cas de déplacement en voiture, gardez les vitres fermées

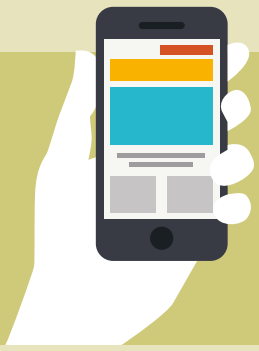
Soyez encore plus attentif à ces recommandations en cas de pics de pollution atmosphérique et n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé (médecin généraliste, allergologue...) en cas d'aggravation des symptômes.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Plusieurs sites Internet ou applications mobiles vous permettent d'être informé des alertes polliniques :

- « bulletin d'alerte pollinique » et application smartphone « Alertes pollens » du Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) ;
- « alerte pollens ! » de l'association des pollinariums sentinelles® de France ;
- site de l'association agréée de surveillance de la qualité de l'air de votre région.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

- ***http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/article/pollens-et-allergies***
- ***http://www.pollens.fr/accueil.php***
- ***http://www.alertepollens.org/***

Rédaction : Direction générale de la Santé - Réalisation : DICOM des ministères sociaux – Février 2018