

LE POLLEN

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- C'est la partie mâle des fleurs, indispensable à la reproduction
- Il peut être transporté par le vent ou les insectes
- Sa petite taille ne permet pas de le voir à l'œil nu
- Il est responsable de la plupart des allergies



QUE PEUT-IL PROVOQUER ?

- Crises d'éternuement
- Nez qui gratte, qui coule ou parfois bouché
- Yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient
- Ces symptômes peuvent éventuellement être accompagnés d'une respiration sifflante, une toux, des poussées d'eczéma, de l'urticaire de contact, un état de fatigue générale et des difficultés de concentration

S'INFORMER SUR LA QUALITÉ DE L'AIR

Ces affections peuvent être plus importantes en cas de pollution atmosphérique.

Pour connaître la qualité de l'air en direct :
<https://www.atmo-france.org/>

LES BONS GESTES

SANTÉ

-  Les professionnels de santé peuvent vous aider à mettre en place un traitement adapté
-  Pour déterminer à quel pollen vous êtes sensible, réalisez un bilan chez un allergologue

CHEZ SOI

-  Rincez-vous les cheveux le soir pour éliminer les pollens qui s'y sont déposés
-  Aérez votre maison quand le soleil est couché, l'émission de pollens se fait dès le lever du jour
-  Évitez le contact avec d'autres substances irritantes (tabac, produits d'entretien, parfums, ...)

À L'EXTÉRIEUR

-  Évitez de vous sur-exposer au pollen la journée (activité physique, entretien du jardin)
-  Faites sécher votre linge à l'intérieur, pour éviter que les pollens ne s'y déposent
-  Si vous roulez en voiture, pensez à fermer les vitres

PLUS D'INFORMATIONS

www.alertepollens.org

Le dispositif d'Alerte pollens est impulsé par
l'Association des Pollinarius Sentinelles de France
et reconnu par le Ministère de la Santé

Création graphique : Caroline Lusseau.fr



VOUS ÊTES ALLERGIQUE AU POLLEN ?

Le Pollinarium sentinelle® vous informe en temps réel.
Le Pollinarium est un espace dédié dans un jardin,
où sont plantées les principales espèces allergisantes
de la région (graminées, herbacées, arbustes et arbres).



COMMENT ÇA MARCHE ?



Les espèces sont prélevées
en nature et replantées
dans les mêmes conditions
au Pollinarium.



Chaque jour, des jardiniers
professionnels observent les
différentes espèces.



Quand le premier plant
d'une espèce commence
à émettre du pollen,
une newsletter est aussitôt
transmise aux abonnés.



Lorsque le dernier plant
de cette espèce n'émet plus
de pollen, une nouvelle
newsletter est envoyée
aux abonnés.

UN TRAITEMENT ADAPTÉ

Vous pouvez ainsi commencer votre traitement au bon
moment (c'est à dire avant l'apparition des premiers
symptômes) et l'arrêter dès la fin d'émission de pollen.



INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER

