

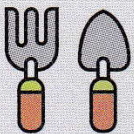
# Les bons gestes à adopter en saison pollinique <sup>(1)</sup>



**De février à septembre**

**En extérieur\***

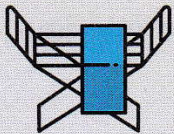
pour les 4 types de pollens provoquant le plus d'allergies en France métropolitaine (l'ambroisie, les graminées, le bouleau et le cyprès)



Éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens : tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.



En cas de nécessité de sortie, 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 en cas d'aggravation des symptômes.

\* Recommandations sanitaires générales du Haut Conseil de la santé publique pour les personnes allergiques aux pollens

(1) Ministère des solidarités et de la santé... Allergies aux pollens : les gestes à adopter. 2018.  
<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/article/allergies-aux-pollens-les-gestes-a-adopter>





# Les bons gestes à adopter en saison pollinique <sup>(1)</sup>



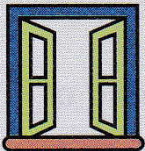
De février à septembre

En intérieur\*

pour les 4 types de pollens provoquant le plus d'allergies en France métropolitaine (l'ambroisie, les graminées, le bouleau et le cyprès)



Rincez vos cheveux le soir



Aérez tous les jours, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil



Évitez l'exposition à des facteurs irritants ou allergisants (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, parfums d'intérieur, encens, bougies, etc.)

Vous pouvez obtenir des informations sur les plantes allergisantes, les émissions de pollens, les périodes et les régions concernées, en vous référant aux sites :

- du Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) ;
- de l'Association pollinariums sentinelles de France (APSF) ;
- de l'Association agréée de surveillance de la qualité de l'air de votre région.

Il s'agit de recommandations générales qui sont à adapter selon les cas avec le médecin traitant.

\* Recommandations sanitaires générales du Haut Conseil de la santé publique pour les personnes allergiques aux pollens

(1) Ministère des solidarités et de la santé... Allergies aux pollens : les gestes à adopter. 2018.

<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/article/allergies-aux-pollens-les-gestes-a-adopter>

