

Trucs contre les allergènes

Les Fiches Pratiques
consoGlobe
consommer mieux - vivre mieux



Au printemps, quand les températures s'élèvent, les grains de pollen s'échappent dans les airs et atterrissent dans les logements, voitures, bureaux... De plus, la pollution fragilise les muqueuses et rend le pollen plus agressif. **30% des Français souffrent d'allergies** (vs 3% il y a 20 ans).

Liste des allergènes (en gras, les plus virulents)

En **janvier**, ils arrivent par le sud de la France

- Genévriers, **cyprès**, thuyas, aulnes, noisetiers, platanes

En **avril**

- Bouleaux (le + allergisant et très répandu dans les jardins fin mars déb.avril), chênes, hêtres, **platanes**

De **mai à juillet**, en moyenne altitude

- *Graminées* : avoine, blé, chiendent, ivraie
- *Herbacées* : armoise, oseille, ortie, pariétaire



Feuille de platane

Que faire contre les allergies ?

- Consulter les bulletins pour connaître les **pics de pollution aux pollens** (rnsa.asso.fr)
- Ne pas laisser une **allergie s'installer** : elle pourrait tourner en asthme
- Vérifier auprès d'un médecin l'utilisation d'un **antihistaminique ou de corticoïdes** pour certains cas
- Porter un masque et des lunettes de soleil
- Se laver les mains, le nez, le visage et les yeux à **grande eau** plusieurs fois dans la journée
- Se **laver les cheveux** après avoir passé du temps à la campagne, dans un parc ou
- Rouler fenêtres fermées en voiture
- A la maison, fermer les fenêtres et utiliser un **filtre anti-particules** ou un purificateur d'air
- Faire le ménage et **dépoussiérer** votre logement à fond et régulièrement
- Éviter les zones riches en dioxyde de carbone favorables aux pollens
- Utiliser un diffuseur d'huiles essentielles pour **assainir l'air intérieur** : huile essentielle d'eucalyptus, de lavande, de laurier, d'estragon, ...

A ne pas faire



Ne pas tondre ou aller sur une pelouse juste tondue

Ne pas faire de sport pendant les pics de pollens

- Ne pas aérer votre logement en fin d'après-midi ou en début de
- Ne pas faire sécher vos vêtements et textile dehors pour éviter qu'il ne captent des pollens.

Les fiches de l'écologie pratique sont toutes sur consoGlobe.com