



Au printemps,
quand les températures
s'élèvent, les grains
de pollen s'échappent
dans les airs et atterrissent
dans les logements,
les voitures, les bureaux...

Allergènes

— trucs & astuces —

NATURELS

La pollution

fragilise les muqueuses et
rend le pollen plus agressif.



QUE FAIRE CONTRE LES ALLERGÈNES ?

Consulter les bulletins pour connaître les **pics de pollution** aux pollens (rnsa.asso.fr).



Vérifier auprès d'un **médecin** l'utilisation d'un antihistaminique ou de corticoïdes pour certains cas.

Ne pas laisser une allergie s'installer : elle pourrait tourner en **asthme**.



Se laver les mains, le nez, le visage et les yeux à grande eau plusieurs fois dans la journée.



Éviter les zones riches en dioxyde de carbone favorables aux pollens.

Rouler fenêtres fermées en voiture.

Faire le ménage et **dépoussiérer** votre logement à fond et régulièrement.



Porter un **masque** et des **lunettes de soleil**.



Se laver les cheveux après avoir passé du temps à la campagne ou dans un parc.

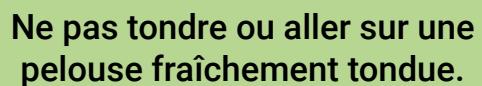


À la maison, **fermer les fenêtres** et utiliser un filtre anti-particules ou un purificateur d'air.



Utiliser un **diffuseur d'huiles essentielles** pour assainir l'air intérieur : huiles essentielles d'eucalyptus, de lavande, de laurier, d'estragon, etc.

À NE PAS FAIRE !



Ne pas tondre ou aller sur une pelouse fraîchement tondue.



Ne pas faire de sport pendant les pics de pollens.



Ne pas aérer votre logement en début de journée ou en fin d'après-midi.



Ne pas faire sécher vos vêtements et textiles à l'extérieur pour éviter qu'ils ne captent des pollens.

