



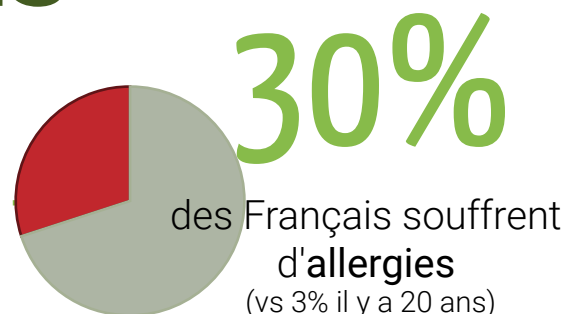
Allergènes

— trucs & astuces —

NATURELS

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...

La pollution
fragilise les muqueuses et
rend le pollen plus agressif.



QUE FAIRE CONTRE LES ALLERGÈNES ?

À NE PAS FAIRE !

Consulter les bulletins pour
connaître les **pics de pollution**
aux pollens (rnrsa.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
corticoides pour certains cas.

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



**Ne pas tondre ou aller sur une
pelouse fraîchement tondue.**



**Ne pas faire de sport pendant
les pics de pollens.**



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 ou
dans un parc.



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

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

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



Rouler fenêtres fermées
en voiture.

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



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

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

