

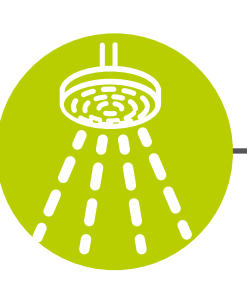
La pollution, facteur aggravant des allergies aux pollens

Rhinites, crises d'asthme, rhino-conjonctivites sont autant de symptômes d'allergies aux pollens concernent 25 % de la population. La présence de polluants dans l'air accentue l'irritation des muqueuses respiratoires et abaisse le seuil de réactivité allergique. Ils peuvent aussi rendre certains pollens plus allergisants voire fragmenter la paroi du grain qui pourra pénétrer bien plus profondément dans le système respiratoire. Les pollens de graminées ou d'arbres tels que le bouleau sont à l'origine d'allergies importantes en Auvergne-Rhône-Alpes mais c'est le pollen d'ambroisie qui suscite le plus de préoccupation.

Pendant la saison pollinique, adoptez les bons gestes

S'informer
pour limiter les effets
Renseignez-vous sur :

www.alertepollens.org
www.pollens.fr (RNSA)
<http://ambroisie.air-rhonealpes.fr/>
www.atmo-auvergnerhonealpes.fr

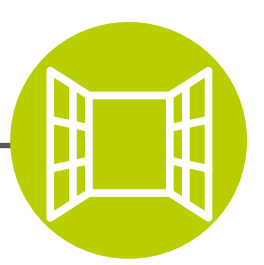


RINCEZ-VOUS LES CHEVEUX LE SOIR
car les pollens s'y déposent en grand nombre.

CHEZ SOI



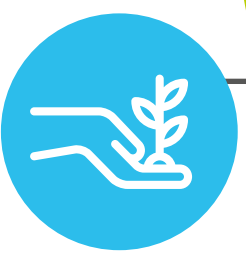
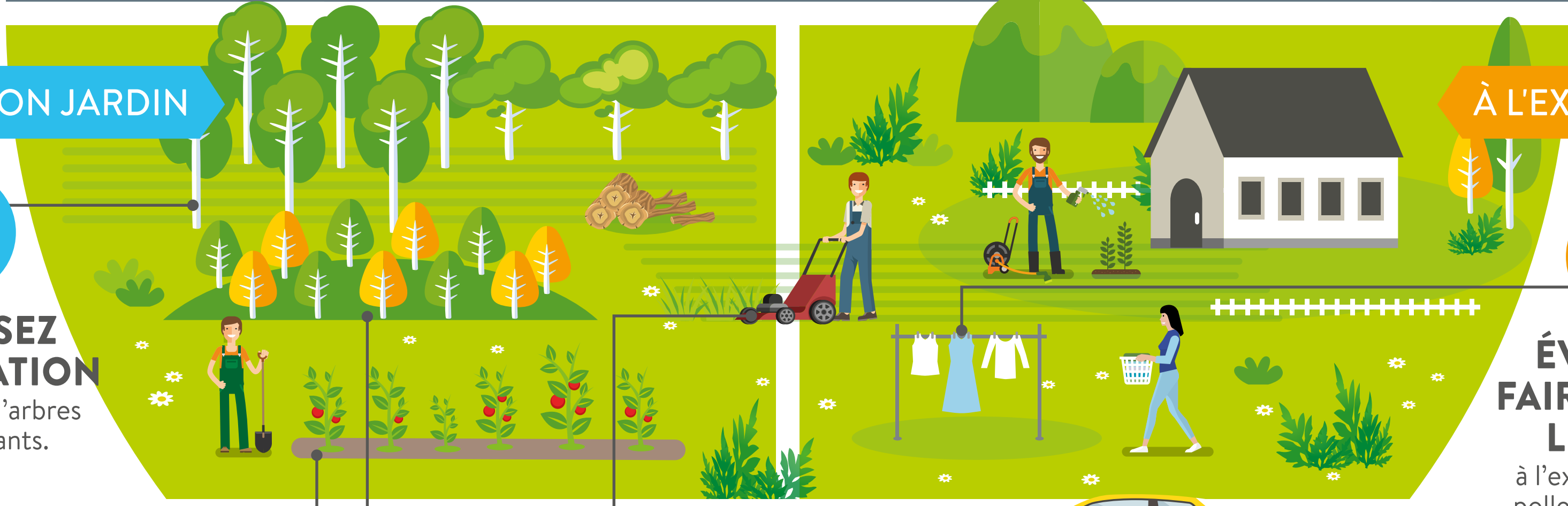
ÉVITEZ L'EXPOSITION
aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.)



FAVORISEZ L'OUVERTURE DES FENÊTRES
avant le lever et après le coucher du soleil.

DANS SON JARDIN

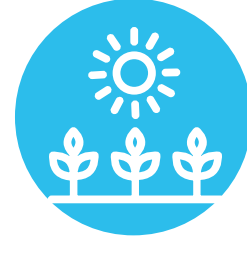
À L'EXTÉRIEUR



FAVORISEZ LA PLANTATION
de plantes et d'arbres peu allergisants.



ÉVITEZ DE FAIRE SÉCHER LE LINGE
à l'extérieur, car les pollens se déposent sur le linge humide.



JARDINEZ EN DÉBUT DE JOURNÉE
et arrosez en fin de journée pour faire retomber les pollens.



EN VOITURE, GARDEZ LES VITRES FERMÉES



ADOPTÉZ DES PROTOCOLES DE TAILLES DES VÉGÉTAUX
notamment au stade de bourgeon, qui limitent les émissions de pollens.



ÉVITEZ DE TONDRE LA PELOUSE



ÉVITEZ LES ACTIVITÉS QUI ENTRAÎNENT UNE SUREXPOSITION AUX POLLENS
(activités sportives) et privilégiez la fin de journée et le port de lunettes de protection et de masque.



LUTTEZ CONTRE L'EXPANSION DE L'AMBROISIE

Signalez la zone infestée par l'ambroisie en dehors de votre propriété ou arrachez les plants en vous protégeant (gants, masque).

Devenez acteurs sur www.signalement-ambroisie.fr

Identifiez des plants d'ambroisie et signalez-les pour que les actions de lutte puissent être mises en place.

