



Recommandations comportementales

en lien avec la qualité de l'air

destinées aux populations vulnérables et sensibles aux pollens,

notamment les allergiques respiratoires (rhinites, asthme), oculaires

et cutanés.

Source : avis du Haut Conseil de la Santé Publique

Conseils	Précisions
En saison pollinique, brosser ou rincer ses cheveux avant de se coucher le soir.	Les cheveux retiennent les pollens et graminées qui vont se déposer sur l'oreiller, ce qui peut gêner la respiration pendant le sommeil. Après une douche ou un bain ne pas oublier d'aérer la pièce.
En période de pollinisation, éviter de sortir avec les cheveux mouillés.	Les cheveux mouillés retiennent les pollens et peuvent donc aggraver les symptômes allergiques. Il est conseillé de se brosser les cheveux le soir, en dehors de sa chambre à coucher.
En période de pollinisation, il est conseillé de porter des lunettes (de soleil).	Les lunettes retiennent une partie du pollen qui pourrait arriver dans vos yeux et limitent votre éblouissement. Les yeux sont en effet plus sensibles à la lumière lorsque la conjonctive est irritée par une réaction allergique.
En période de pollinisation, il est recommandé de se laver régulièrement le nez avec du sérum physiologique.	Faire un lavage du nez matin et soir avec un sérum physiologique permet d'éliminer au fur et à mesure les pollens qui s'accumulent dans les muqueuses nasales.
Favoriser la plantation de plantes et d'arbres peu allergisants dans les espaces extérieurs.	Dans les jardins et espace extérieurs, il est important de faire attention au potentiel allergisant des plantes. Attention à ne pas nuire à la biodiversité pour autant : planter des espèces variées permet aussi de diminuer la concentration de pollens d'une même espèce dans l'air, réduisant les risques d'allergies.

Conseils	Précisions
Favoriser l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil.	L'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil. Il est conseillé d'aérer votre logement à partir de 19h.
Éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.)	En cas de nécessité, privilégier la fin de journée et le port de lunettes de protection et de masque pour vos activités extérieures.
En cas de gêne répétitive et saisonnière liée aux symptômes ci-dessous, et dans un contexte de fatigue inhabituelle, vous souffrez peut-être d'une allergie aux pollens. (NB Proposition d'envoyer aux personnes non allergiques à partir d'un RAEP > ou = 4)	<p>Les symptômes en cas d'allergie aux pollens sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - crises d'éternuement, - nez qui gratte, parfois bouché ou qui coule clair, - yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient, - en association éventuelle avec une respiration sifflante ou une toux. <p>L'allergie peut bénéficier de mesures de prévention et de soins. Pour cela demandez conseil à votre pharmacien/ consultez votre médecin. </p></p>
Arroser les plantes en fin de journée pour faire retomber les pollens.	L'eau permet de plaquer les pollens au sol ce qui les empêche d'atteindre les voies respiratoires.
Il est conseillé de tailler les plantes avant l'apparition des fleurs pour diminuer la quantité de pollen émis.	Une taille régulière des arbres, haies, gazon... empêche les fleurs d'apparaître et ainsi diminue la quantité de grain de pollen dans l'air.

Conseils	Précisions
<p>Si des pieds d'ambroisie se trouvent sur votre terrain, vous êtes tenus de les éliminer avant leur floraison en août.</p>	<p>L'ambroisie est une plante très allergisante dont le pollen, émis en fin d'été, provoque de fortes réactions (rhinites, conjonctivites, asthme, urticaire...) chez les personnes sensibles.</p> <p>En France, depuis 2016, un nouveau dispositif réglementaire national spécifique à la lutte contre l'ambroisie a été intégré dans le code de la santé publique.</p> <p>⚠ Il est déconseillé aux personnes sensibles au pollen de participer aux actions de gestion.</p>



Votre contact : communication@atmo-na.org - tél 09 71 04 62 00

.....
www.atmo-nouvelleaquitaine.org
.....