



urticatoire

Allergique aux pollens ?

# Sortez de votre bulle !



conjonctivite

asthme



ECZEMA



rhinite

## ADOPTEZ LES GESTES SIMPLES DE PRÉVENTION



- Je suis le **traitement préventif** prescrit par mon médecin.
- Dans la maison, j'évite les **bouquets et les plantes allergisantes** (figus, graminées...).

• Je fais **tondre la pelouse régulièrement**.

• J'évite le **contact avec tout irritant bronchique** (tabac, parfums, aérosols...).



• J'aère la maison **avant 10h et après 19h en période pollinique**.

• J'évite de rouler en voiture fenêtres ouvertes **en période pollinique**.



• J'évite les efforts physiques intenses en plein air **pendant les pics polliniques et les pics de pollution**.

• Je fais attention aux arbres et aux fleurs **que je plante dans mon jardin**.

• Je porte **des lunettes de soleil**.



• J'évite de faire sécher mon linge à l'extérieur **en période pollinique**.

### JE M'INFORME !

- auprès de mon médecin, pour poser un diagnostic
- auprès d'ATMO Poitou-Charentes :  
abonnement gratuit au bulletin pollinique de la région  
contact@atmopc.org / tél 05 46 44 83 88 / www.atmopc.org



affiche éditée dans le cadre du Plan Régional Santé Environnement avec l'aimable autorisation de Capt'Air Bretagne

Décembre 2012 - Création et réalisation ESPRIT GRAPHIQUE RENNES - Illustrations P. GROMY Imprimé sur papier certifié 100% PEFC 10-31-1240 issu de forêts gérées durablement, avec des encres végétales et dans le respect de l'écolabel "imprim'vert" - L'Imprimerie Rochelaise, Le Nouvel R

Conception Capt'Air Bretagne - Centre Hospitalier "René Pleven" 22100 Dinan - captair-bretagne.com