LE POLLEN

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- C'est la partie mâle des fleurs, indispensable à la reproduction
- Il peut être transporté par le vent ou les insectes
- Sa petite taille ne permet pas de le voir à l'œil nu
- Il est responsable de la plupart des allergies

QUE PEUT-IL PROVOQUER ?

- Crises d'éternuement
- Nez qui gratte, qui coule ou parfois bouché
- Yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient
- Ces symptômes peuvent éventuellement être accompagnés d'une respiration sifflante, une toux, des poussées d'eczéma, de l'urticaire de contact, un état de fatigue générale et des difficultés de concentration

S'INFORMER SUR LA QUALITÉ DE L'AIR

Ces affections peuvent être plus importantes en cas de pollution atmosphérique.

Pour connaître la qualité de l'air en direct :
www.atmo-nouvelleaquitaine.org

LES BONS GESTES

SANTÉ

- Les professionnels de santé peuvent vous aider à mettre en place un traitement adapté
- Pour déterminer à quel pollen vous êtes sensible, réalisez un bilan chez un allergologue

CHEZ SOI

- Rincez-vous les cheveux le soir pour éliminer les pollens qui s'y sont déposés
- Aérez votre maison quand le soleil est couché, l'émission de pollens se fait dès le lever du jour
- Évitez le contact avec d'autres substances irritantes (tabac, produits d'entretien, parfums,…)

À L'EXTÉRIEUR

- Évitez de vous sur-exposer au pollen la journée (activité physique, entretien du jardin)
- Faites sécher votre linge à l'intérieur, pour éviter que les pollens ne s'y déposent
- Si vous roulez en voiture, pensez à fermer les vitres

PLUS D'INFORMATIONS

www.alertepollens.org

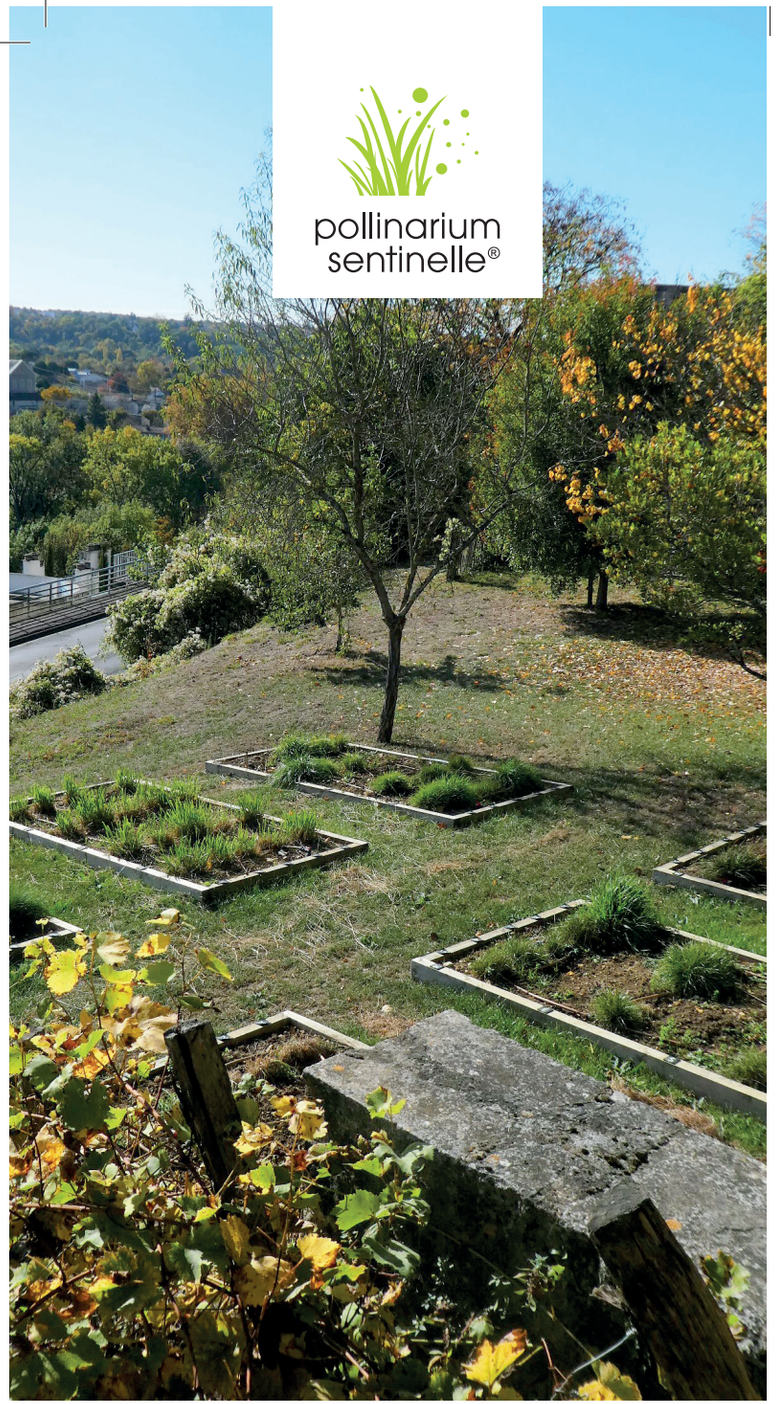
APSF Association des pollinariums sentinelles de France · Atmo Nouvelle-Aquitaine votre parten'air · ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine · GRAND POITIERS communauté urbaine

Création graphique : Caroline Lusseaux.fr

pollinarium sentinelle®

ALERTE POLLENS !

POUR ÊTRE INFORMÉ.E EN TEMPS RÉEL, INSCRIVEZ-VOUS GRATUITEMENT SUR **WWW.ALERTEPOLLENS.ORG**



Le Pollinarium sentinelle de Poitiers (86),
un outil pour les allergiques au pollen.

VOUS ÊTES ALLERGIQUE AU POLLEN ?

Le Pollinarium sentinelle® vous informe en temps réel.

Le Pollinarium est un espace, situé dans le Parc de Blossac, où sont plantées les principales espèces allergisantes de la région (graminées, herbacées, arbustes et arbres).

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les espèces sont prélevées en nature et replantées dans les mêmes conditions au Pollinarium.

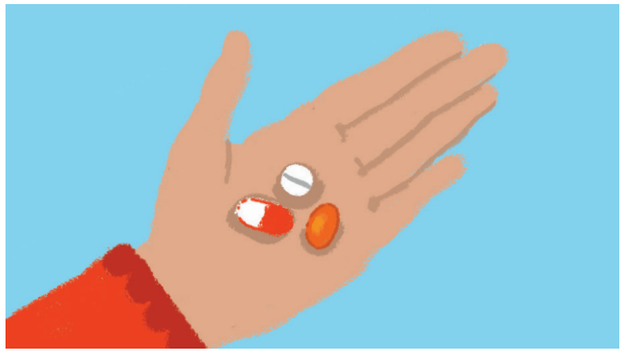
Chaque jour, des jardiniers du Parc de Blossac observent les différentes espèces.

Quand le premier plant d'une espèce commence à émettre du pollen, une newsletter est aussitôt transmise aux abonnés.

Lorsque le dernier plant de cette espèce n'émet plus de pollen, une nouvelle newsletter est envoyée aux abonnés.

UN TRAITEMENT ADAPTÉ

Vous pouvez ainsi commencer votre traitement avant l'apparition des premiers symptômes et l'arrêter dès la fin d'émission de pollen.



INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER