

Vous pouvez obtenir des informations sur les épisodes de pollinisation et de pollution atmosphérique sur les sites suivants :

*– du réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA)
www.pollens.fr,*

– les pollinariums sentinelles de Nantes, Saint-Nazaire et d'Angers www.alertepollens.org,

– de l'Association agréée de surveillance de la qualité de l'air Pays de la Loire www.airpdl.org .

Allergie aux pollens

Mesures préventives

Pour toute question, vous pouvez contacter :

Service pneumologie - Hôpital Laennec

Boulevard Jacques Monod 44093 Nantes cedex 1

*Romain Habeau, conseiller médical en environnement
intérieur Loire-Atlantique - Vendée*

Tel : 02 44 76 87 99 - Fax n° 02 40 16 52 41

Portable : 06 29 21 86 46

Courriel : romain.habeau@chu-nantes.fr

Le grain de pollen joue un rôle essentiel dans la reproduction de la majorité des plantes. Les pollens transportés par le vent sont responsables de réactions allergiques appelées pollinoses, qui se manifestent principalement par des rhinites ou des rhino-conjonctivites, et plus rarement par de l'asthme.

En France, les pollens de graminées, de cyprès, de bouleau et d'ambroisie ont un potentiel allergisant très élevé qui intervient à différentes périodes de l'année.

S'il est difficile de réduire les concentrations de pollens dans l'air, il est possible de limiter son exposition en s'informant sur les périodes d'émission de pollens. Il est alors conseillé de prendre des mesures préventives et d'adapter sa prise de traitement.

Les mesures préventives suivantes sont émises par le haut conseil de santé public dans son avis du 28 avril 2016 en vue de prévenir les risques sanitaires liés aux pollens allergisants

Il s'agit de recommandations générales qui sont à adapter selon les cas avec le médecin traitant.

Ce qu'il faut savoir

→ *Vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants ?*

- 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.

En cas de gêne répétitive et saisonnière liée à ces symptômes et dans un contexte de fatigue inhabituelle,

→ **vous souffrez peut être d'une allergie aux pollens.**

L'allergie peut bénéficier de mesures de prévention et de soins. Pour cela consultez votre médecin.

Conseils pendant la période pollinique



→ *Chez soi*

– Se rincer les cheveux le soir, car le pollen se dépose en grand nombre sur les cheveux.

– Favoriser l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil, car l'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil.

– Eviter l'exposition aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens...).



→ *à l'extérieur*

– Eviter les activités extérieures qui entraînent une sur exposition 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.

– Eviter de faire sécher le linge à l'extérieur, car le pollen se dépose sur le linge humide.

– En cas de déplacement en voiture, garder les vitres fermées.

– Etre encore plus attentif à ces recommandations en cas de pics de pollution atmosphérique.