

## 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 :  
<https://www.atmo-france.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](http://www.alertepollens.org)

Le dispositif d'Alerte pollens est impulsé par  
l'Association des Pollinariums Sentinelles de France  
et reconnu par le Ministère de la Santé





## VOUS ÊTES ALLERGIQUE AU POLLEN ?

Le Pollinarium sentinelle® vous informe en temps réel.

Le Pollinarium est un espace dédié dans un jardin, 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 professionnels 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 au bon moment (c'est à dire avant l'apparition des premiers symptômes) et l'arrêter dès la fin d'émission de pollen.



## INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER

