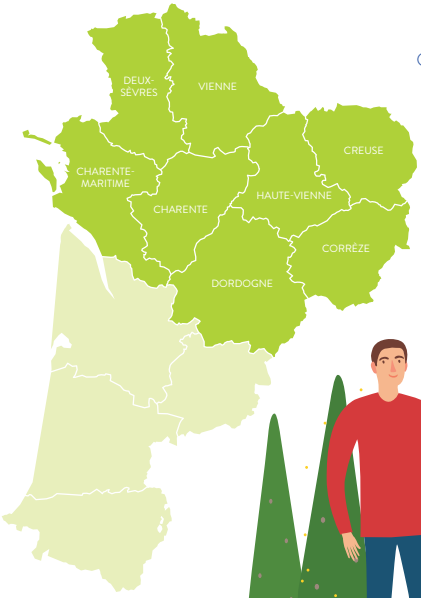
PLAN RÉGIONAL SANTÉ ENVIRONNEMENT
PRSE
Nouvelle-Aquitaine

Bien vivre
avec mon allergie aux pollens
en Nouvelle-Aquitaine

NORD DE LA RÉGION
(Charente, Charente-Maritime, Corrèze, Creuse, Dordogne, Deux-Sèvres, Vienne, Haute-Vienne)



Il y a des pollens dans l'air ?

En adoptant les bons gestes, je peux sortir et vivre normalement.

www.atmo-nouvelleaquitaine.org

Les bons gestes

À la maison

Je rince mes cheveux le soir, car le pollen se dépose en grand nombre sur les cheveux.

J'aère au moins 10 min par jour, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil, car l'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil.

J'évite d'aggraver mes symptômes en m'exposant à d'autres substances irritantes ou allergisantes (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, parfums d'intérieur, encens, bougies...).

Dehors

J'évite les activités extérieures, elles entraînent une sur-exposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives...). En cas de nécessité, je privilégie la fin de journée et le port de lunettes de protection et d'un masque.

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

En cas de déplacement en voiture, je garde les vitres fermées.

Les professionnels de santé peuvent vous aider à vivre bien avec votre allergie, en anticipant et en suivant votre traitement.

En cas de pic de pollution atmosphérique

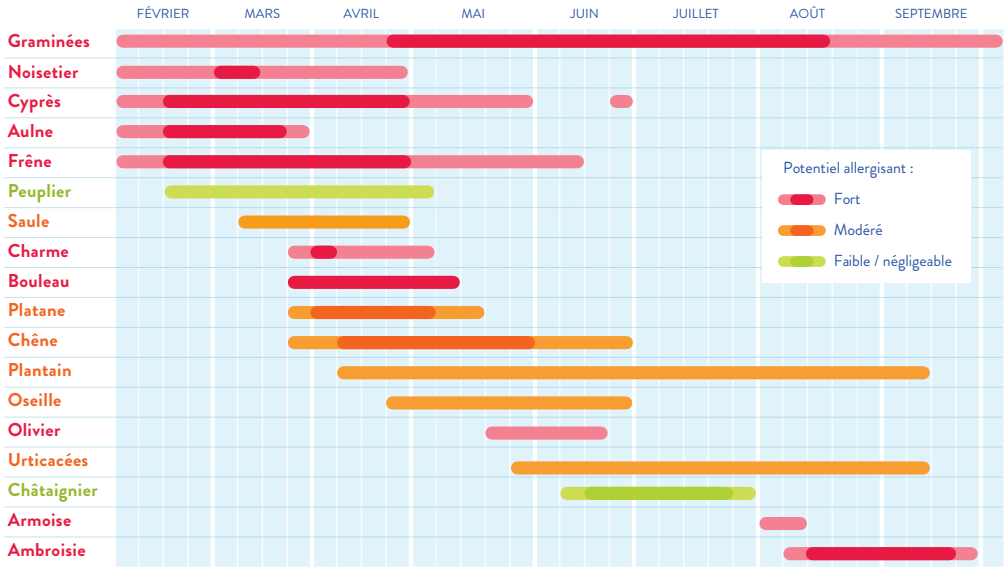
Mes symptômes peuvent être aggravés. Je suis encore plus attentif(ve) et je consulte si besoin un médecin (généraliste, allergologue...).

À chaque saison ses pollens

Chaque année la floraison des plantes libère des grains de pollens dans l'air. Certains d'entre eux sont allergisants.

Entre les arbres qui commencent à fleurir en début d'année et l'ambroisie dont les fleurs s'ouvrent en août, l'ordre d'apparition des pollens allergisants dans l'air est assez stable d'une année à l'autre.

Voici les périodes à risque pollinique observées ces dernières années dans notre région.

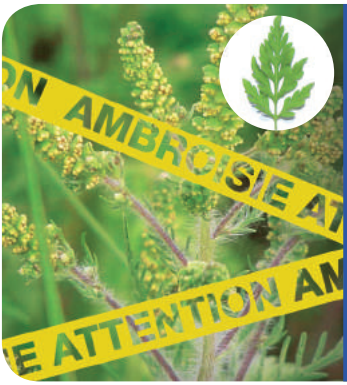


Calendrier d'apparition des pollens allergisants dans le nord de la Nouvelle-Aquitaine sur les sept sites suivants :
Angoulême, La Rochelle, Limoges, Mareuil, Niort, Périgueux, Poitiers (source : RNSA)

Je m'abonne pour être averti(e) en temps réel !

→ Au bulletin hebdomadaire d'Atmo Nouvelle-Aquitaine pour connaître chaque vendredi, les risques allergiques prévus pour la semaine suivante dans votre département
www.atmo-nouvelleaquitaine.org/abonnements

→ À la newsletter Alerte Pollens! de l'APSF pour connaître les dates de début / fin de floraison des plantes allergisantes
www.alertepollens.org



L'ambroisie provoque allergies, conjonctivite, asthme, urticaire...
En la détruisant, agissons ensemble pour préserver notre santé.
www.ambroisie.info

S'informer sur les pollens

Vous pouvez aussi vous informer en temps réel sur les pollens grâce aux sites Internet, newsletters ou applications mobiles de :

→ Atmo Nouvelle-Aquitaine, votre association agréée de surveillance de la qualité de l'air
www.atmo-nouvelleaquitaine.org

→ Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA)
www.pollens.fr

→ Association des pollinariums sentinelles® de France (APSF)
www.alertepollens.org

Mai 2019 – Création : Studio Bapka - Crédit : Observatoire des ambroisies - Impression : Entreprise Adaptée IRIS - 05 46 44 75 75 - www.entreprise adaptee.org

Un autre dépliant *Bien vivre avec mon allergie aux pollens en Nouvelle-Aquitaine* est disponible pour le sud de la région, sur **www.atmo-nouvelleaquitaine.org**.
Dépliant réalisé par Atmo Nouvelle-Aquitaine dans le cadre du Plan régional santé environnement Nouvelle-Aquitaine, avec le soutien financier de l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine et en partenariat avec l'APSF et le RNSA.

www.atmo-nouvelleaquitaine.org | 09 84 200 100 | contact@atmo-na.org
AtmoNouvelleAquitaine | @Atmo_na