



alphega
pharmacie

proche de vous, toujours

www.alphega-pharmacie.fr

Allergies aux pollens : les bons gestes

SE PROTÉGER DES ALLERGIES AUX POLLENS^{1,2,3}

Les allergies aux pollens constituent un véritable enjeu de santé publique. Chaque année, des millions de français subissent les conséquences de ces allergies : 20% des enfants à partir de 9 ans et 30% des adultes. A l'arrivée du printemps, les pollens reviennent, s'il n'est pas possible de complètement les éviter, certains gestes peuvent limiter l'exposition et réduire les symptômes.

Nez qui coule ? Eternuements ? Démangeaisons des yeux ? Vous êtes allergique ou vous rencontrez des symptômes. Nous avons des conseils faciles pour vous aider à les prévenir, les traiter et les gérer.

PRÉVENIR

- Consultez les bulletins météorologiques pour connaître les niveaux de pollen
- Évitez le contact avec tout irritant bronchique (tabac, parfums, aérosols, etc.).
- Aérez, de préférence, avant 9h ou après 20h
- Gardez les portes et les fenêtres fermées
- Portez des lunettes de soleil
- Ne pas faire sécher le linge en extérieur
- Évitez de conduire les fenêtres ouvertes
- Éviter les efforts physiques intenses en plein air pendant les pics polliniques



ASTUCE

Rendez-vous sur la carte de vigilance aux pollens sur le site pollens.fr pour connaître les végétaux "à risque" et être informé en temps réel sur les pics de pollinisation.

Vérifiez les conditions météo et la qualité de l'air sur le site du Laboratoire Central de Surveillance de la Qualité de l'Air (LCSQA.org) chaque jour avant de sortir.





TRAITER

- Suivre le traitement préventif anti-allergique prescrit par votre médecin
- Traitez vos symptômes dès qu'ils apparaissent (ou même avant)
- Continuez à traiter pendant 2 semaines après la chute des niveaux de pollens
- Demandez conseil à votre pharmacien pour connaître les différents traitements disponibles, tels que les antihistaminiques, les sprays anti-allergie nasal, les gouttes ophtalmiques et les décongestionnants nasaux

GÉRER

- Tenez un journal de vos allergies
- Changez de vêtements et prenez une douche après avoir été à l'extérieur
- Se laver les cheveux régulièrement
- Changez et lavez le linge de lit régulièrement
- Nettoyez votre nez quotidiennement en pratiquant un lavage nasal
- Demandez conseil à votre pharmacien pour en savoir plus sur les produits adaptés



QUELQUES INFORMATIONS UTILES

Les applications  Pollen ou  Alertes Pollens vous donnent accès aux prévisions de pollinisation

- Site de l'ARS de votre région
- www.solidarites-sante.gouv.fr
- www.pollens.fr
- www.ameli.fr

cachet de l'officine

Pour plus de conseils pour bien contrôler vos allergies,
demandez conseil à votre pharmacien Alphéga



 **alphéga**
pharmacie
proche de vous, toujours