

# 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](http://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](http://www.alertepollens.org)



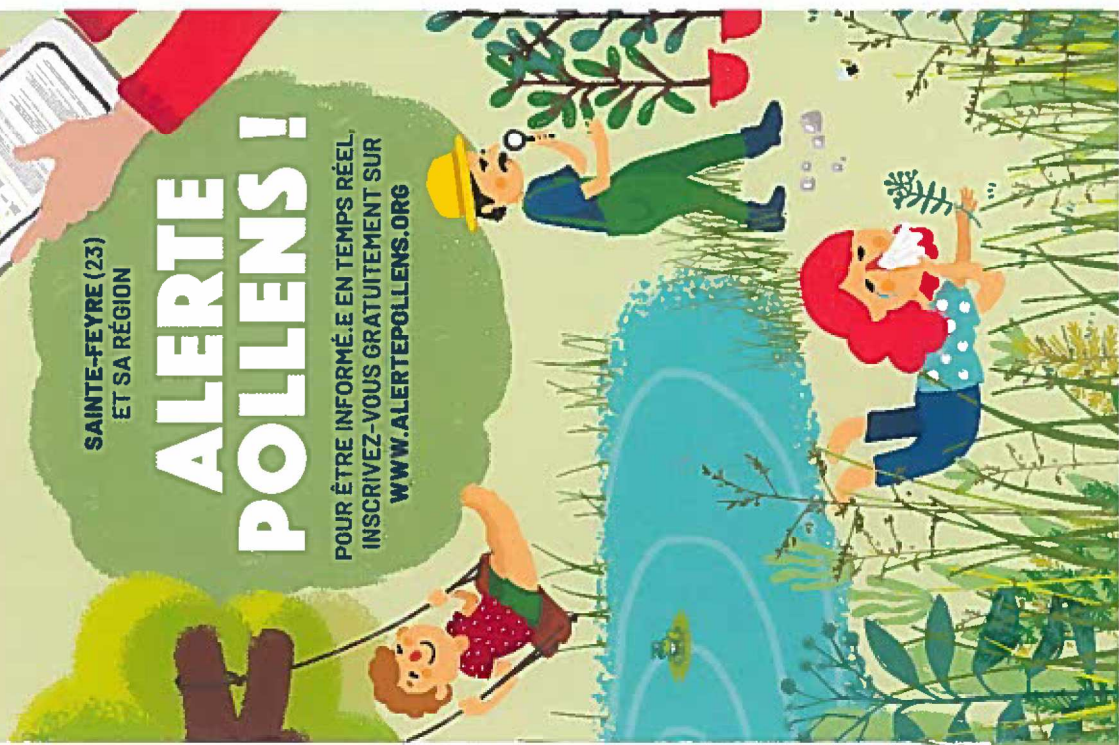
pollinarium  
sentinelle®



SAINTE-FEYRE (23)  
ET SA RÉGION

# ALERTE POLLENS !

POUR ÊTRE INFORMÉ.E EN TEMPS RÉEL,  
INSCRIVEZ-VOUS GRATUITEMENT SUR  
[WWW.ALERTEPOLLENS.ORG](http://WWW.ALERTEPOLLENS.ORG)



Création graphique : Caroline Lusseaux.fr

## VOUS ÊTES ALLERGIQUE AU POLLEN ?

Le Pollinarium sentinelle® vous informe en temps réel. Le Pollinarium est un espace, situé sur le site MGEN de Sainte-Feyre, où sont plantées les principales espèces allergisantes de la région (graminées, herbacées, arbustes et arbres).



## COMMENT ÇA MARCHÉ ?



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



Chaque jour, des jardiniers du site MGEN de Sainte-Feyre 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

