

LES RECOMMANDATIONS COMPORTEMENTALES

EN EXTERIEUR



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

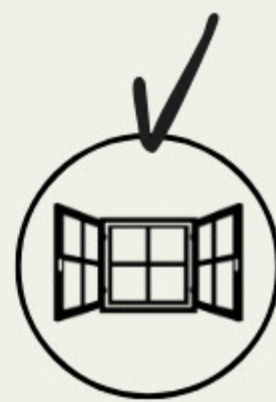


Évitez les activités extérieures qui entraînent une sur-exposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, ...) → en cas de nécessité, privilégiez la fin de journée et le port de lunettes de protection et masque

Évitez de planter des végétaux dont le pollen peut provoquer des allergies (comme le bouleau, l'aulne, le noisetier, le saule, le cyprès, l'olivier, le roseau, la fétuque ou le carex).

A LA MAISON

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



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

Rincez-vous les cheveux le soir, car le pollen se dépose en grand nombre sur les cheveux

**Recommandations comportementales issues du Haut Conseil de la santé publique et de l'Assurance maladie. Il s'agit de recommandations générales qui sont à adapter selon les cas avec le médecin traitant*

Liens utiles :

<https://www.bretagne.ars.sante.fr/les-pollens>

<https://www.airbreizh.asso.fr/>