

Allergiques aux pollens ?

Sortez de votre bulle !

urticaire

conjonctivite

asthme

rhinite

ECZEMA

ADOPTÉZ LES GESTES SIMPLES DE PRÉVENTION



- Je suis le **traitement préventif** prescrit par mon médecin.

- Dans la maison, j'évite les **bouquets et les plantes allergisantes** (figes, graminées...)

- Je fais **tondre la pelouse régulièrement**.

- J'évite le contact avec tout irritant bronchique (tabac, parfums, aérosol...)

- J'aère la maison **avant 10h et après 19h**.

- J'évite de rouler en voiture fenêtres ouvertes **en période pollinique**.

- J'évite les efforts physiques intenses en plein air **pendant les pics polliniques et les pics de pollution**.

- Je fais attention aux arbres et aux fleurs **que je plante dans mon jardin**.

- Je porte **des lunettes de soleil**.

- J'évite de faire sécher mon linge à l'extérieur **en période pollinique**.



JE M'INFORME !

- auprès de mon médecin, pour poser un diagnostic
- auprès de Capt'air (captair@ch-dinan.fr / 02.96.85.70.93) et/ou dans les journaux locaux pour consulter les bulletins polliniques

