

# La pollution, facteur aggravant des allergies aux pollens

Les pollens proviennent de toutes les espèces végétales qui produisent des fleurs. Invisibles à l'œil nu, les pollens influent sur notre état de santé : irritants et allergènes, ils peuvent provoquer de nombreuses réactions (éternuements, asthme, conjonctivites, ...) Les conditions météorologiques sont fortement impliquées dans la pollinisation, tout comme la pollution atmosphérique qui accentue l'allergénicité des pollens ainsi que la fragilité des voies respiratoires.

En Bourgogne-Franche-Comté, les pollens de graminées, de bouleau et d'ambrosie sont les plus préoccupants.

## Pendant la saison pollinique, adoptez les bons gestes

www

### S'informer

pour limiter les effets  
Renseignez-vous sur :

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

[www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

[www.atmo-bfc.org](http://www.atmo-bfc.org)

**RINCEZ-VOUS LES CHEVEUX LE SOIR**  
car les pollens s'y déposent en grand nombre.

CHEZ SOI

**ÉVITEZ L'EXPOSITION**  
aux autres substances irritantes ou allergisantes (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.)

**FAVORISEZ L'OUVERTURE DES FENÊTRES**  
avant le lever et après le coucher du soleil.

DANS SON JARDIN

À L'EXTÉRIEUR

**FAVORISEZ LA PLANTATION**  
de plantes et d'arbres peu allergisants.

**ÉVITEZ DE FAIRE SÉCHER LE LINGE**  
à l'extérieur, car les pollens se déposent sur le linge humide.

**JARDINEZ EN DÉBUT DE JOURNÉE**  
et arrosez en fin de journée pour faire retomber les pollens.

**EN VOITURE, GARDEZ LES VITRES FERMÉES**  
et changez régulièrement le filtre à pollens

**ADOPTÉZ DES PROTOCOLES DE TAILLE DES VÉGÉTAUX**  
notamment au stade de bourgeon, qui limitent les émissions de pollens.

**ÉVITEZ DE TONDRE LA PELOUSE**  
vous-même

**ÉVITEZ LES ACTIVITÉS QUI ENTRAÎNENT UNE SUREXPOSITION AUX POLLENS**  
(activités sportives) et privilégiez la fin de journée et le port de lunettes et de masque.

**LUTTEZ CONTRE L'EXPANSION DE L'AMBROISIE**  
Signalez la zone infestée par l'ambrosie en dehors de votre propriété ou arrachez les plants en vous protégeant (gants, masque).

Devenez acteurs sur [www.signalement-ambrosie.fr](http://www.signalement-ambrosie.fr)

Le pollen de l'ambrosie est un pollen qui suscite beaucoup de préoccupations sur le long terme.

Identifiez des plants d'ambrosie et signalez-les pour que les actions de lutte puissent être mises en place.

PLATEFORME INTERACTIVE  
SIGNALEMENT  
AMBROISIE

