

# ➤ ALERTE AUX POLLENS DE GRAMINÉES

Le risque allergique est (très) élevé en Bourgogne-Franche-Comté

Les conditions météorologiques actuelles sont favorables à la pollinisation des graminées, espèce fortement allergisante.

En conséquence, il est attendu pour cette semaine un risque allergeo-pollinique élevé à très élevé (indices de 4 à 5/5) pour l'ensemble de la Bourgogne-Franche-Comté. D'après les observations du RNSA ([www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)), aucune région de France n'est épargnée.

**Les pollens de graminées ont un potentiel allergisant fort : quelques grains dans l'air suffisent pour déclencher une réaction allergique chez les sujets sensibles (rhinite, conjonctivite, asthme, urticaire, eczéma...).**

Cet indice justifie donc, ce vendredi 22 mai, le lancement d'une alerte pollen sur l'ensemble de la région BFC.

Cette situation devrait perdurer dans les prochains jours, seules les averses pouvant apporter un peu de répit aux personnes allergiques. Pour rappel, en 2019, l'alerte aux pollens de graminées avait duré 5 semaines à compter du 7 juin.



Pour les sujets les plus sensibles, le pollen de graminées est responsable de ce que l'on appelle communément le « rhume des foins »

## Comment se protéger des pollens de graminées en période de (dé)confinement ?

Il est recommandé aux personnes allergiques de suivre leurs traitements (et de ne pas les stopper) ou de consulter un médecin. En dépit de la situation sanitaire actuelle, les médicaments anti-allergiques/antihistaminiques ne sont pas contre-indiqués et peuvent soulager. En cas de symptômes inhabituels, il est conseillé aux personnes allergiques de consulter un médecin en téléconsultation.

Pour limiter les risques d'exposition :

- Restez chez vous ;
- Aérez votre logement tôt le matin ou en soirée, fermez les fenêtres le reste de la journée ;
- En cas de déplacement en voiture, roulez vitres fermées, notamment en campagne ;
- Évitez les sorties dans les champs ou les herbes hautes par temps sec et ensoleillé, surtout en milieu ou fin de journée ;
- Portez des lunettes de soleil afin de protéger vos yeux des pollens ;
- Évitez de mettre à sécher le linge dehors ;
- Ne tondez pas votre gazon vous-même ;
- Rincez vos cheveux avant de vous coucher afin d'éviter le transfert des pollens accumulés en journée sur l'oreiller.

## CONTACTS

Elise DARLAY 03 81 31 28 62  
Hélène TISSOT 06 27 05 02 72  
[medias@atmo-bfc.org](mailto:medias@atmo-bfc.org)

Atmo Bourgogne-Franche-Comté  
Tél. : 03 81 25 06 60  
[www.atmo-bfc.org](http://www.atmo-bfc.org)



Chaque semaine, un bulletin d'information est publié sur [www.atmo-bfc.org](http://www.atmo-bfc.org) !