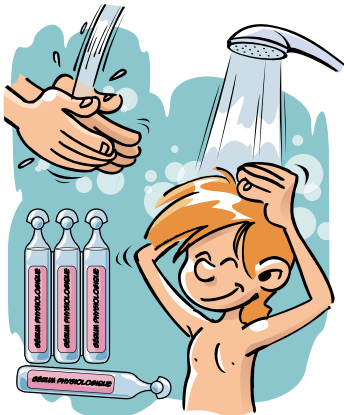


OBJECTIF 8

Tu es allergique **aux pollens**... que faire ?



Lave-toi régulièrement les mains, le nez et prends une douche le soir en période pollinique



Méfie-toi quand tu fais du sport à l'extérieur en période de pollens



Prends ton médicament anti-allergique si ton pédiatre/médecin te l'a conseillé

D'autres conseils à suivre en période pollinique, si tu es allergique aux pollens :

Evite :

- **d'ouvrir les fenêtres** de la maison ou de la voiture dans la journée
- **de tondre l'herbe** ou être présent lors de la tonte
- le contact direct avec l'herbe et surtout l'herbe fraîchement coupée
- **de sécher le linge dehors**

Préfère :

- **Aérer le matin** (car la rosée plaque les pollens au sol) ou tard le soir
- **Te balader en bord de mer**
- Rouler en voiture les fenêtres fermées et vérifier régulièrement les filtres à air



Et si tu veux en savoir plus, voici quelques informations à découvrir à la maison

Les pollens : sont de minuscules grains de quelques dizaines de micromètres de diamètre. C'est une poussière fécondante de fleurs produite par de nombreuses espèces de **plantes** : **les graminées, les arbres et les herbacées.**

Leur croissance est favorisée par un temps ensoleillé, chaud et un vent modéré. La pluie plaque les pollens aux sols et ils sont alors moins virulents.

Si tu veux connaître les pollens de la région où tu es, il existe des calendriers et des sites (par exemple : www.pollens.fr).