

Nos conseils pour combattre les allergies printanières



L'allergie au pollen touche environ 25% de la population et est responsable de rhinites appelées aussi « rhumes des foin », de conjonctivites, de crises d'asthme...

Parmi les allergènes respiratoires, on trouve en première ligne les pollens mais tous ne sont pas allergisants et n'ont pas le même impact selon les personnes.

Téléchargez l'appli Météo Pollen



sur Apple Store



sur Google Play

INFORMEZ-VOUS SUR LE TAUX DE POLLEN TOUS LES JOURS

Le meilleur moyen de réduire les symptômes de l'allergie est d'éviter les agents qui la déclenchent. Mais fuir des pollens n'est pas une mince affaire au printemps, car ils circulent dans l'air et nous les respirons même si nous ne sommes pas en contact direct avec eux.

Toutefois, il est recommandé de se tenir au courant de la période de pollinisation pour mettre en place des mesures protectrices : sur le site du RNSA (Réseau national de surveillance Aérobiologique) www.pollens.fr, vous pouvez consulter le taux de pollen chaque jour dans votre ville.

PORTEZ DES LUNETTES LES JOURS DE VENT ET ÉVITEZ LA CAMPAGNE

Les jours de pollinisation ou de vent fort, évitez de sortir dehors pendant les heures centrales du jour et n'allez pas à la

campagne, et ne vous baladez pas dans les parcs et les jardins. Si vous sortez, mettez des lunettes : elles vous protégeront du contact direct avec l'air et si votre indice d'allergie est très élevé, le port d'un masque fera office de barrière entre l'air et vos voies respiratoires.

CHANGEZ SOUVENT DE VÊTEMENTS

Les jours de pollinisation maximum, il est conseillé de mettre à laver vos vêtements et de prendre une douche fraîche, à peine arrivé chez vous, pour éliminer toute trace de pollen sur le corps. Les lavements du nez avec du sérum physiologique sont également vivement conseillés, pour déboucher le nez et vous soulager.

ÂÉREZ VOTRE INTÉRIEUR

Si vous êtes allergique aux acariens et au pollen, une astuce simple mais efficace : aérez bien votre intérieur le matin. Évitez d'avoir les fenêtres ouvertes pendant les heures ensoleillées et la nuit.

ASPIRATEUR AVEC FILTRE ET LINGES HUMIDES

Les personnes allergiques doivent garder leur foyer bien propre. Évitez d'empiler les livres sur les étagères, retirez la poussière en passant un linge humide sur toutes les surfaces et insistez sur le nettoyage des rideaux, des housses de canapé et des coussins. Au moins une fois par semaine, vous devez faire le ménage et aspirez la maison avec un aspirateur équipé d'un filtre HEPA ou qui fonctionne uniquement avec de l'eau et veillez à changer souvent le filtre.

ÉVITEZ LA LAINE, LES PELUCHES ET LES COUSSINS À PLUMES

Oubliez les peluches et les édredons à plumes. Gardez les vêtements dans les armoires et placez les vêtements en laine dans des sacs en plastiques bien hermétiques. Changez très souvent les draps, vos pyjamas, les housses de matelas et les oreillers, et lavez-les tous dans une eau à 55°C, chaque semaine. Il est également recommandé d'utiliser des matelas, des sommiers et des coussins conçus avec des matières anti-acariens.

UTILISEZ UN DÉSHUMIDIFICATEUR

Les acariens se reproduisent mieux à des températures supérieures à 24°C et avec un indicateur d'humidité supérieure à 50%. Alors si vous vivez dans une zone chaude et humide, équipez-vous d'un déshumidificateur à la maison, il vous permettra de garder l'air ambiant sec.

APPLICATION MOBILE POUR LES ALLERGIQUES

Profitez de l'ère 2.0 et téléchargez sur votre smartphone une application pour les allergiques, qui vous aidera à suivre l'évolution de vos symptômes. L'offre est conséquente, et il existe de nombreuses applications téléchargeables gratuitement, que ce soit pour Android ou iPhone.

SE LAVER LES CHEVEUX AVANT DE DORMIR

En période de pollinisation ou après une balade en forêt, les personnes allergiques sont invitées à se laver les cheveux pour éviter de ramener les allergènes sur leur oreiller et passer alors une nuit difficile...



Le saviez-vous ?

L'anaphylaxie est une réaction allergique grave et potentiellement mortelle. Dans certains cas, on la compare aux allergies alimentaires, dont on dénombre de plus en plus de cas et auxquelles nous sommes particulièrement exposés pendant les mois les plus chauds. Les pollens et autres allergènes qui s'inhalent dans l'air provoquent rarement des anaphylaxies.