

# Précaution vis à vis des pollens

## Les Évictions allergènes 2

### À éviter

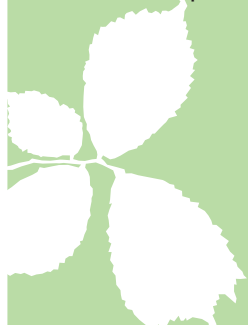
- Se promener par temps sec, ensoleillé et venteux dans les champs et forêts
- Aérer dans la journée, préférer tôt le matin et tard le soir
- Sécher du linge à l'extérieur : les pollens se déposent sur les objets humides
- Sortir les cheveux mouillés
- Tondre la pelouse



Dartmouth Electron Microscope Facility, Dartmouth College

### À faire

- Prendre une douche et changer de vêtements après les sorties afin d'éliminer un maximum de pollens qui se seraient fixés sur vous
- Préférer les bords de mers pour les vacances car la concentration en pollens est plus faible dans ces régions
- Utiliser un purificateur d'air muni d'un filtre HEPA afin d'éliminer les grains de pollens et les particules irritantes de la maison
- Rouler les fenêtres fermées en voiture
- Recevoir l'alerte pollinique par le site [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)



Réseau ALLERGOLOR  
[allergolor@chu-nancy.fr](mailto:allergolor@chu-nancy.fr)  
[www.allergolor.org](http://www.allergolor.org)

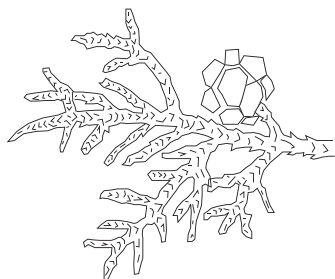


[www.chu-nancy.fr](http://www.chu-nancy.fr)

		janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	sept
Aulne	Valeurs maximales observées	3	4							
	Valeurs minimales observées		3	1						
Cyprès	Valeurs maximales observées		2	2	1					
	Valeurs minimales observées		1	1						
Frêne	Valeurs maximales observées		1	3	3	1				
	Valeurs minimales observées			2	1					
Noisetier	Valeurs maximales observées	2	2	1						
	Valeurs minimales observées		2							
Bouleau	Valeurs maximales observées			2	5	1				
	Valeurs minimales observées			2	2	1				
Chêne	Valeurs maximales observées				3	3	1			
	Valeurs minimales observées				2	1				
Platane	Valeurs maximales observées			1	3	2				
	Valeurs minimales observées				2	1				
Châtaignier	Valeurs maximales observées						2	1		
	Valeurs minimales observées						1			
Graminées	Valeurs maximales observées	1	1	1	1	4	5	4	2	1
	Valeurs minimales observées			1	1	3	3	3	2	1
Urticacées	Valeurs maximales observées				1	2	3	3	3	1
	Valeurs minimales observées					1	2	2	3	1

Notion de risque allergique associée dans l'Est de la France :

1	2	3	4	5
Très faible	Faible	Moyen	Elevé	Très élevé



Médecine Interne, Immunologie Clinique et Allergologie, Hôpital Central,  
29 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 54035 NANCY cedex  
Mise à jour : Avril 2009

