



Allergies respiratoires : les pollens

Les pollens sont surtout très présents au printemps et en été mais il peut y en avoir toute l'année : Chêne (Mars à Juin), Bouleau (Mars à Mai), Graminées (Mars à Octobre), Ambroisie(Juillet à septembre), Cyprès (Février à Mai).

LA BONNE CONDUITE A TENIR LORS DE PICS POLLINIQUES

- ✓ Faites porter le plus souvent possible des lunettes, une casquette, des petites vestes légères en pleine saison pollinique pour éviter que les allergènes des plantes et des arbres rentrent en contact avec l'enfant, sa peau et ses muqueuses.
- ✓ Le port de lunette évitera aussi à l'enfant de trop se frotter les yeux, ce qui accentue l'inflammation des yeux en contact avec les pollens.
- ✓ Faire changer les vêtements ou simplement la veste de l'enfant après une sortie ou la récréation.
- ✓ Eviter les récréations aux enfants les plus sensibles en pleine saison pollinique, par temps très sec, quand il y a beaucoup de vent et que les pollens volent et sont très visibles à l'oeil nu.
- ✓ Ne pas faire sécher le linge de l'école, de la crèche ou du centre (serviettes, torchons, draps etc..) à l'extérieur mais plutôt à l'intérieur pour ne pas ramener les pollens à l'intérieur.
- ✓ Idéalement, aérer les pièces tôt le matin ou tard, avant le lever du soleil ou après le coucher du soleil, car les pollens sont moins présents.