

L'allergie au pollen



Ton corps considère le pollen comme une menace et déclenche une réaction immunitaire.

Les signes les plus courants :

- Éternuements fréquents.
- Nez qui coule et yeux larmoyants.
- Toux sèche.
- Fatigue ou maux de tête.

Quand survient l'allergie ?

De mars à août, avec un pic en mai-juin.

Tu n'es pas seule :

1 personne sur 5 en souffre.

N'hésite pas à demander conseil à ton médecin ou ton pharmacien !

Astuces pour survivre à la saison pollinique

- Aère la maison tôt le matin ou après la pluie.
- Sèche les vêtements à l'intérieur afin de limiter l'accumulation de pollen sur les tissus.
- Limite les activités extérieures lors des pics.
- Fenêtres fermées.
- Change-toi et douche-toi en rentrant.
- Médication selon ton équipe médicale.
- Suis les alertes pollen.
- Utilise un purificateur d'air HEPA.



Scannez-moi pour plus d'infos !

Par Lora El-Masri

