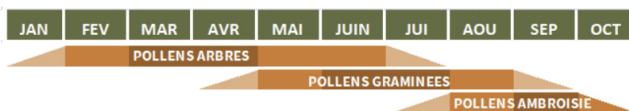


QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les pollens sont responsables de réactions allergiques appelées pollinoses au niveau des muqueuses respiratoires et oculaires, qui se traduisent surtout par des rhinites et des rhino-conjonctivites, et plus rarement de l'asthme.

Les pollens d'ambroisie sont très allergisants et présents dans l'air d'août à octobre avec des concentrations maximales de mi-août à mi-septembre.



Tout le monde peut devenir allergique à l'ambroisie à n'importe quel âge de sa vie dès lors qu'il est fréquemment en présence de son pollen.

OÙ TROUVEZ DE L'INFO ?

Tout savoir sur la plante et la lutte :
www.ambroisie-risque.info

S'informer sur les allergies :
www.afpral.fr

En parler :
asthme-allergies.org
Numéro vert (gratuit) 0 800 19 20 21

CONTACT

support-signalment@fredon-france.fr
Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux



Vivre avec mon allergie aux pollens d'ambroisie

Ne pas jeter sur la voie publique - Document produit par l'Observatoire des ambroisies - FREDON France, 2020 - crédits photos : FREDON France

AU FAIT, L'AMBROISIE C'EST QUOI ?

Les ambrosies sont des **plantes originaires d'Amérique du Nord**, que l'on peut trouver dans des **environnements très variés**.



Flleurs vert pâle à jaune



Tiges velues et ramifiées

Feuilles vertes des deux côtés



Sa hauteur varie de 0,2 m à 2 m

COMMENT SE PROTÉGER ?



Aérer mon logement tôt le matin, moment où les pollens sont moins présents dans l'air



Porter des **lunettes**. Un **masque** couvrant le nez et la bouche peut aider à limiter l'inhalation lors des pics de pollen



Eviter de sortir en milieu de matinée et en fin d'après-midi en particulier pour pratiquer un sport (périodes de forte concentration pollinique dans l'air)



Eviter de se promener par **temps sec, ensoleillé** et **venteux** dans les zones à risque pollinique élevé



Eviter de rouler les **fenêtres ouvertes**

Entretien les **filtres à pollen** de ma voiture



Changer de vêtement, se **laver les cheveux** en rentrant chez moi

Ne pas sortir les **cheveux mouillés**, ni faire **sécher le linge à l'extérieur**



Consulter son médecin pour poser un diagnostic et prescrire le **traitement adapté**

COMMENT AGIR ?

S'informer pour en savoir plus et anticiper

- Demander **conseil à son pharmacien**, professionnel de santé de proximité
- En parler avec mon **médecin traitant** qui pourra m'orienter vers un allergologue, lequel complétera le diagnostic et proposera des solutions pour l'avenir
- Suivre les **bulletins allergo-polliniques**

Signaler l'ambrosie

Sur la plateforme de signalement ambrosie :

- www.signalement-ambrosie.fr
- L'application mobile **Signalement ambrosie**
- Email : support-signalement@fredon-france.fr
- Téléphone : **01 89 70 52 98**



PLATEFORME INTERACTIVE
SIGNALEMENT
AMBROISIE