

# QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

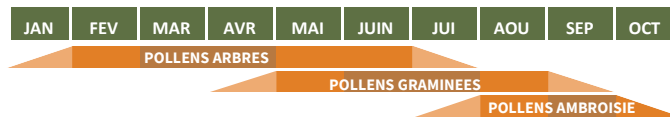
# OÙ TROUVER DE L'INFO ?

# AMBROISIE ET ALLERGIES



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 savoir sur la plante et la lutte : [www.ambroisie.info](http://www.ambroisie.info)

S'informer sur le risque allergique aux pollens en France : [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

S'informer sur les allergies : [www.afpral.fr](http://www.afpral.fr)

En parler : [asthme-allergies.org](http://asthme-allergies.org)

Numéro vert (gratuit) 0 800 19 20 21

## CONTACT

[observatoire.ambroisie@fredon-france.org](mailto:observatoire.ambroisie@fredon-france.org)  
Tél : +33 (0)1 53 83 71 75

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux




Document produit en 2020 - Observatoire des ambroisies



Vivre avec mon allergie aux pollens d'ambroisie

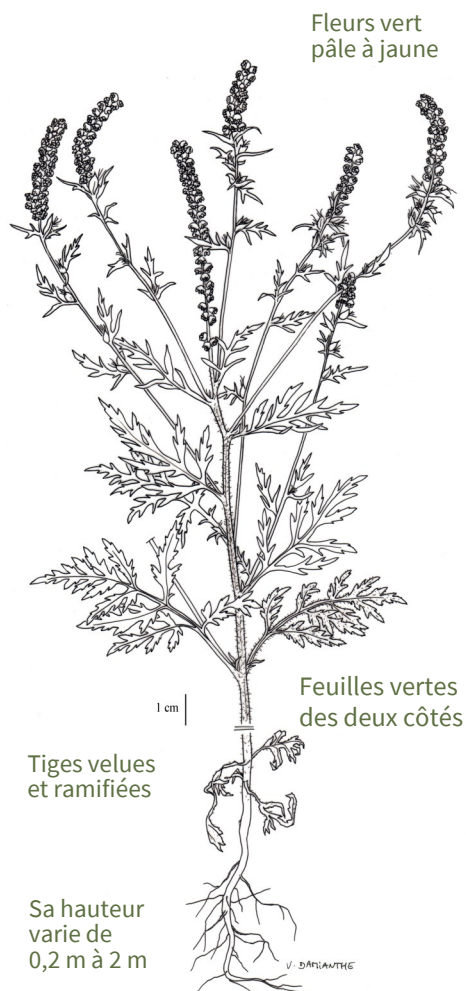
ATTENTION AMBROISIE ATTENTION AMBROISIE ATTENTION AMBROISIE



 **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.

# 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**.



# 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 des **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** du RNSA sur [pollens.fr](http://pollens.fr) (possibilité de recevoir des alertes mails) ou sur **l'application Alertes pollens**

## Signaler l'ambrosie

Sur la plateforme de signalement ambrosie :

- [www.signalement-ambrosie.fr](http://www.signalement-ambrosie.fr)
- L'application mobile **Signalement ambrosie**
- Email : [contact@signalement-ambrosie.fr](mailto:contact@signalement-ambrosie.fr)
- Téléphone : **0 972 376 888**

