

**Annexe 4: Pollens**

conseils	précisions	sources (1)	sources (2)	sources (3)	Validation	Hiérarchisation	Commentaire du HCSP
Éviter les efforts physiques intenses en plein air pendant les pics polliniques.	Il est toujours mieux de pratiquer une activités physique plutôt que de rester sédentaire. Néanmoins, plus vous respirez d'air, plus vous respirez de pollens ! En saison pollinique, privilégiez des activités peu intenses en extérieur, <b>ou bien réalisez-les en intérieur.</b>	<a href="https://www.pollenundallergie.ch/infos-sur-pollens-et-allergies/conseils-prevention/?oid=1881&amp;lang=fr">https://www.pollenundallergie.ch/infos-sur-pollens-et-allergies/conseils-prevention/?oid=1881&amp;lang=fr</a>			A	B	ajoutez dans la precision : ou bien réalisez à l'intérieur
Aspirer régulièrement la literie, les tissus d'ameublements et de décoration (canapé, tapis, moquette, rideaux, etc.).	Il est conseillé de privilégier l'aspirateur au balai, car il remet moins de particules en suspension et d'allergènes dans l'air intérieur. Si vous ne disposez pas d'un aspirateur, il vaut mieux privilégier un nettoyage humide qu'un balayage simple.	Airparif <a href="https://www.airparif.asso.fr/pollution/air-interieur-generalites">https://www.airparif.asso.fr/pollution/air-interieur-generalites</a>	ATMO BFC <a href="https://www.atmo-bfc.org/qui-sommes-nous/actualites/filtre-hepa-pas-le-genre-a-remuer-la-poussiere">https://www.atmo-bfc.org/qui-sommes-nous/actualites/filtre-hepa-pas-le-genre-a-remuer-la-poussiere</a>		sans objet	sans objet	ne concerne pas les pollens mais l'air intérieur (acariens, etc.)
Changer régulièrement les sacs d'aspirateur afin d'éliminer les acariens, poils, pollens et autres allergènes.	Les filtres HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) sont les plus efficaces pour retenir les poussières. Plus la classe d'un filtre est élevée (de « H10 » à « H14 »), plus celui-ci est efficace.	ATMO BFC : <a href="https://www.atmo-bfc.org/qui-sommes-nous/actualites/filtre-hepa-pas-le-genre-a-remuer-la-poussiere">https://www.atmo-bfc.org/qui-sommes-nous/actualites/filtre-hepa-pas-le-genre-a-remuer-la-poussiere</a>			sans objet	sans objet	peu d'intérêt pour les pollens, plutôt air intérieur
Nettoyer fréquemment les draps, couettes, oreillers et aérer régulièrement la literie.	Les pollens se fixent sur les draps et les taies d'oreiller, ce qui peut entraîner des réactions allergiques pendant la nuit. Les cheveux retiennent aussi les pollens : les brosser avant de se coucher.	OQAI <a href="https://www.oqai.fr/fr/pollutions/les-acariens">https://www.oqai.fr/fr/pollutions/les-acariens</a>			A	B	la recommandation est secondaire et plutôt générale pour l'air intérieur. Par contre la précision sur les cheveux est valide et très importante
En saison pollinique, brosser ou rincer ses cheveux avant de se coucher le soir.	Les cheveux retiennent les pollens et graminés qui vont se déposer sur l'oreiller, ce qui peut gêner la respiration pendant le sommeil. Après une douche ou un bain ne pas oublier d'aérer la pièce.	ATMO Grand Est <a href="http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes">http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes</a>		HCSF Avis du 28 avril 2016	A	A	
Il est conseillé de se changer après une promenade pour éviter d'amener des pollens dans son logement.	Les pollens s'accrochent aux vêtements tout au long de la journée. Se changer permet d'éviter qu'ils se propagent dans votre logement. Au minimum, il est conseillé de retirer ses chaussures et de les laisser loin des lieux de vie.	ATMO : Nouvelle aquitaine <a href="https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens">https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens</a>			A	C	irréaliste. Ne laisser que ses chaussures dehors n'a aucun intérêt. C'est la première couche de vêtement qu'il faudrait laisser dehors
En période de pollinisation, éviter de sortir avec les cheveux mouillés.	Les cheveux mouillés retiennent les pollens et peuvent donc aggraver les symptômes allergiques. Il est conseillé de se brosser les cheveux le soir, en dehors de sa chambre à coucher.	ATMO : Nouvelle aquitaine <a href="https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens">https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens</a>			A	B	
Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur en période pollinique.	Même si le temps est idéal pour faire sécher le linge en extérieur, il est conseillé de le faire sécher dans une pièce fermée. Le pollen se dépose et se fixe sur les surfaces humides.	ATMO Grand Est <a href="http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes">http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes</a>		HCSF Avis du 28 avril 2016	A	A : très important	le terme "pièce fermée" peut prêter à confusion, le remplacer plutôt par "en intérieur"
Éviter les promenades dans les champs ou en forêt lorsque le temps est sec.	En périodes de pollinisation, les pollens sont particulièrement présents dans l'air lorsque le temps est sec. Le vent favorise leur mise en suspension dans l'air.	ATMO Grand Est <a href="http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes">http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes</a>			A	C	important uniquement en période de pic si on est allergique
En cas d'allergie aux pollens et/ou graminés, jardiner	Ces équipements de protection permettront de diminuer l'exposition aux pollens. Les lunettes vont protéger la muqueuse oculaire et limiter les conjonctivites dues aux pollens. Les masques limiteront l'inhalation des pollens.	ATMO Grand Est <a href="http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes">http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes</a>		HCSF Avis du 28 avril 2016	A	A	ajouter en période de pollinisation, se promener ou jardiner...
Eviter de tondre si on est allergique le gazon pendant la saison pollinique ou d'être présent pendant la tonte.	Tout au long de l'année, il est conseillé de maintenir l'herbe courte dans votre jardin par une tonte régulière. En période pollinisation, tondre son jardin remet les pollens en suspension dans l'air. Durant les tontes, fermer les fenêtres de votre logement.	ATMO Grand Est <a href="http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes">http://www.atmo-grandest.eu/les-bons-gestes</a>	ATMO Nouvelle Aquitaine <a href="https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens">https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens</a>	<a href="https://www.pollenundallergie.ch/infos-sur-pollens-et-allergies/conseils-prevention/?oid=1881&amp;lang=fr">https://www.pollenundallergie.ch/infos-sur-pollens-et-allergies/conseils-prevention/?oid=1881&amp;lang=fr</a>	A	C	on dit plutôt, éviter de tondre soi-même ou de rester à proximité

conseils	précisions	sources (1)	sources (2)	sources (3)	Validation	Hiérarchisation	Commentaire du HCSP
Eviter de rouler en voiture fenêtres ouvertes en période de pics polliniques,	En roulant fenêtres fermées, vous éviterez d'exposer votre visage aux pollens et limiterez leur accumulation dans l'habitacle du véhicule.	<a href="https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens">ATMO : Nouvelle aquitaine https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens</a>	<a href="https://pharmacie-des-arcades-luneville.com/allergies-10-conseils-a-suivre/">https://pharmacie-des-arcades-luneville.com/allergies-10-conseils-a-suivre/</a>	HCSP	A	A	ajouter dans la recommandation: utiliser la climatisation et dans la précision: s'assurer du bon état des filtres à pollens
En période de pollinisation, il est conseillé de porter des lunettes ( de soleil).	Les lunettes retiennent une partie du pollen qui pourrait arriver dans vos yeux et limitent votre éblouissement. Les yeux sont en effet plus sensibles à la lumière lorsque la conjonctive est irritée par une réaction allergique.	<a href="https://www.atmo-bfc.org/tout-sur-l-air/pollens">ATMO BFC https://www.atmo-bfc.org/tout-sur-l-air/pollens</a>	<a href="https://www.pollenundallergie.ch/infos-sur-pollens-et-allergies/conseils-prevention/?oid=1881&amp;lang=fr">https://www.pollenundallergie.ch/infos-sur-pollens-et-allergies/conseils-prevention/?oid=1881&amp;lang=fr</a>	<a href="https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens">ATMO : Nouvelle aquitaine https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens</a>	A	A	
En période de pollinisation, il est recommandé de se laver régulièrement le nez avec du sérum physiologique.	Faire un lavage du nez matin et soir avec un sérum physiologique permet d'éliminer au fur et à mesure les pollens qui s'accumulent dans les muqueuses nasales.	<a href="https://www.atmo-bfc.org/tout-sur-l-air/pollens">ATMO BFC https://www.atmo-bfc.org/tout-sur-l-air/pollens</a>	<a href="https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/allergies/allergies-respiratoires/rhume-des-foies-allergie-les-gestes-pour-se-protger-des-pollens-178388#:~:text=Se%20laver%20le%20nez%20pour,accumulent%20dans%20les%20muqueuses%20nasales.">Santé magazine https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/allergies/allergies-respiratoires/rhume-des-foies-allergie-les-gestes-pour-se-protger-des-pollens-178388#:~:text=Se%20laver%20le%20nez%20pour,accumulent%20dans%20les%20muqueuses%20nasales.</a>		A	B	
Favoriser la plantation de plantes et d'arbres peu allergisants dans les espaces extérieurs.	Dans les jardins et espace extérieurs, il est important de faire attention au potentiel allergisant des plantes.Attention à ne pas nuire à la biodiversité pour autant : planter des espèces variées permet aussi de diminuer la concentration de pollens d'une même espèce dans l'air, réduisant les risques d'allergies.	<a href="https://www.pollens.fr/le-reseau/allergie">RNSA https://www.pollens.fr/le-reseau/allergie</a> <a href="https://huit.re/vegetation">https://huit.re/vegetation</a>			A	A	
Favoriser l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil.	L'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil. Il est conseillé d'aérer votre logement à partir de 19h.	Haut Conseil de la santé publique (HCSP) avis du 28 avril 2016			A	B	
Éviter l'exposition aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.).	L'air intérieur que nous respirons 80 % de notre temps (chez nous, au travail, dans les transports en commun...) est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur. En plus de l'air extérieur qui y pénètre s'ajoutent des polluants spécifiques de l'air intérieur (polluants chimiques, fibres, particules...).	Haut Conseil de la santé publique (HCSP) avis du 28 avril 2016	<a href="https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-un-air-sain-chez-soi.pdf">ADEME https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-un-air-sain-chez-soi.pdf</a>		A	B	rajouter dans la recommandation: en periode de pics pollinique
Éviter les activités extérieures qui entraînent une sur-exposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.)	En cas de nécessité, privilégier la fin de journée et le port de lunettes de protection et de masque pour vos activités extérieures.	Haut Conseil de la santé publique (HCSP) avis du 28 avril 2016			A	A	
En cas de gêne répétitive et saisonnière liée aux symptômes ci-dessous, et dans un contexte de fatigue inhabituelle, vous souffrez peut être d'une allergie aux pollens. (NB Proposition d'envoyer aux personnes non allergiques à partir d'un RAEP > ou = 4)	Les symptômes en cas d'allergie aux pollens sont : - crises d'éternuement, - nez qui gratte, parfois bouché ou qui coule clair, - yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient, - en association éventuelle avec une respiration sifflante ou une toux. L'allergie peut bénéficier de mesures de prévention et de soins. Pour cela demandez conseil à votre pharmacien/ consultez votre médecin.</p>	Haut Conseil de la santé publique (HCSP) avis du 28 avril 2016			A	A	
Arroser les plantes en fin de journée pour faire retomber les pollens.	L'eau permet de plaquer les pollens au sol ce qui les empêche d'atteindre les voies respiratoires.	<a href="https://www.pollens.fr/le-reseau/allergie">RNSA https://www.pollens.fr/le-reseau/allergie</a>			A	B	

conseils	précisions	sources (1)	sources (2)	sources (3)	Validation	Hiérarchisation	Commentaire du HCSP
Il est conseillé de tailler les plantes avant l'apparition des fleurs pour diminuer la quantité de pollen émis.	Une taille régulière des arbres, haies, gazon... empêche les fleurs d'apparaître et ainsi diminue la quantité de grain de pollen dans l'air.	<a href="#">Thèse en pharmacie Université de Picardie : "LES PLANTES COMMUNES ALLERGENES ET TOXIQUES DANS LES JARDINS PICARDS"</a> <a href="https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01366665/document">https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01366665/document</a>			A	B	
Pour lutter contre l'expansion de l'ambrosie, signaler les zones infestées par l'ambrosie en dehors de votre propriété.	L'ambrosie est une plante très allergisante dont le pollen, émis en fin d'été, provoque de fortes réactions (rhinites, conjonctivites, asthme, urticaire...) chez les personnes sensibles. En France, il existe un dispositif pour signaler les plantes d'ambrosie : <a href="https://www.signalement-ambrosie.fr/">https://www.signalement-ambrosie.fr/</a> . Votre signalement sera communiqué à la mairie concernée qui engagera les actions nécessaires à l'élimination des plants.	<a href="#">RNSA</a> <a href="https://www.pollens.fr/le-reseau/allergie">https://www.pollens.fr/le-reseau/allergie</a>	<a href="#">MSS/ Fredon France</a> <a href="https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/ambrosie-info/">https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/ambrosie-info/</a>		A	A	message général et non individuel
Si des pieds d'ambrosie se trouvent sur votre terrain, vous êtes tenus de les éliminer avant leur floraison en août.	L'ambrosie est une plante très allergisante dont le pollen, émis en fin d'été, provoque de fortes réactions (rhinites, conjonctivites, asthme, urticaire...) chez les personnes sensibles. En France, depuis 2016, un nouveaudispositif réglementaire national spécifique à la lutte contre l'ambrosie a été intégré dans le code de la santé publique. ⚠ Il est déconseillé aux personnes sensibles au pollen de participer aux actions de gestion.	<a href="#">MSS</a> <a href="https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/ambrosie-info/">https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/ambrosie-info/</a>  LegiFrance <a href="https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000034503018?r=kftq6nHSrO">https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000034503018?r=kftq6nHSrO</a>			A	A	
En période pollinique, il est déconseillé de dormir la fenêtre ouverte.	Garder la fenêtre ouverte durant la nuit favorise la pénétration des pollens dans le logement. Si nécessaire, des filtres à pollen peuvent être installés sur les fenêtres pour permettre l'aération sans risque.	<a href="#">ATMO : Nouvelle aquitaine</a> <a href="https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens">https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/les-pollens</a>	<a href="https://www.pollenundallergie.ch/infos-sur-pollens-et-allergies/conseils-prevention/?oid=1881&amp;lang=fr">https://www.pollenundallergie.ch/infos-sur-pollens-et-allergies/conseils-prevention/?oid=1881&amp;lang=fr</a>		C	nul	a supprimer
Il est conseillé de débiter son traitement (pour les personnes allergiques, à partir d'un RAEP de 1)	Il est prouvé scientifiquement et par la pratique allergologique qu'un traitement précoce peut diminuer l'intensité de la réponse clinique aux agressions polliniques printanières.	L'Association des Pollinarius sentinelles de France (APSF)			B	secondaire	c'est au médecin de préconiser ou au pharmacien