

CHASSE AUX ŒUFS ET POLLENS DE BOULEAU EN COMPÉTITION POUR CE WEEK-END DE PÂQUES !

Les pollens de bouleau sont en augmentation dans l'air des Hauts-de-France . Ainsi, ce week-end, les habitants sont confrontés à un double défi : dénicher les œufs en chocolat tout en évitant les éternuements et les démangeaisons provoqués par les allergènes printaniers.

Le bouleau, arbre commun dans notre région, est une source importante d'allergies au printemps. Les pollens libérés par cet arbre peuvent déclencher des réactions allergiques chez les individus sensibles.

Comment reconnaître l'allergie ?

Si vous présentez de façon répétitive et saisonnière un ou plusieurs des symptômes suivants : crises d'éternuement, nez qui gratte, parfois bouché ou qui coule clair, yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient, éventuellement une respiration sifflante ou une toux, vous souffrez peut-être d'une allergie aux pollens. Pensez à consulter votre médecin ou un allergologue !

Comment se protéger ?

Pour profiter pleinement du week-end de Pâques tout en réduisant l'impact des symptômes allergiques sur leur qualité de vie, les personnes sensibles peuvent :

- Se rincez les cheveux le soir avant le coucher.
- Roulez fenêtres fermées lors des déplacements en voiture.
- Aérez leur logement au moins 10 min par jour, de préférence en début et fin de journée pour éviter les pics de pollinisation.
- Limitez les sorties en plein air, notamment par temps sec, ensoleillé et venteux.
- Evitez de faire sécher le linge à l'extérieur.

Comment identifier les bouleaux ?

Les bouleaux sont des arbres reconnaissables à leur écorce blanche caractéristique, qui se détache en plaques minces et papier. Les chatons, fleurs mâles du bouleau, apparaissent au début du printemps sous forme de petites grappes pendantes jaunes ou verdâtres. Reconnaître ces caractéristiques peut aider les personnes sensibles aux allergies au pollen de bouleau à éviter les zones où ces arbres sont présents en grande quantité.



Bouleau



66

Rejoignez le réseau citoyen
d'observateurs des pollens et
soyez alerté des risques !
Pollin'Air Hauts-de-France
www.pollinair.fr

99

**Tenez-vous informé et inscrivez-vous
aux alertes pollens sur :**

www.atmo-hdf.fr



CONTACT PRESSE

Aurore ROYNETTE

07.44.95.60.22
contact@atmo-hdf.fr

Atmo Hauts-de-France
Bâti. Douai - 199 rue Colbert
Tél. : 03 59 08 37 30
www.atmo-hdf.fr

Atmo Hauts-de-France, l'Observatoire de l'Air, surveille, informe, accompagne sur la qualité de l'air en Hauts-de-France. Il s'appuie sur une expertise de plus de 40 ans pour répondre aux enjeux majeurs tels que la santé, le climat, l'aménagement du territoire, les transports, etc.

Agréé par le Ministère en charge de l'Ecologie et du Développement Durable et organisé sur les principes de collégialité et d'impartialité, Atmo Hauts-de-France développe son programme d'actions, en lien avec les thématiques Santé, Climat et Energie.