



# INDICE POLLEN

## KIT DE COMMUNICATION

COLLECTIVITÉS

Avril 2025

# SOMMAIRE

-  **Article prêt à insérer** p. 3
-  **Posts réseaux sociaux** p. 4
-  **Vignettes pour les réseaux sociaux** p. 7
-  **Vidéos** p.8
-  **Infographies** p. 10

# UN ARTICLE PRÊT À INSÉRER (NEWSLETTER, BULLETIN D'INFORMATION, SITE WEB ETC.)

## L'Indice Pollen : un allié précieux pour mieux vivre avec les allergies

Les allergies aux pollens touchent de plus en plus de personnes, avec des symptômes parfois très inconfortables : éternuements, nez qui coule, yeux irrités, gêne respiratoire... Heureusement, il est possible d'anticiper ces épisodes allergiques grâce à un outil simple et gratuit : l'Indice Pollen réalisé par ATMO.

### Un outil d'aide au quotidien

L'Indice Pollen informe, chaque jour, sur la concentration des principaux pollens allergisants présents dans l'air. Il permet aux personnes sensibles de prévoir les périodes à risque et d'adapter leurs activités en conséquence.

### Pourquoi consulter l'Indice Pollen ?

- ✓ Anticiper les pics polliniques et adapter ses activités en extérieur
- ✓ Ajuster son traitement préventif en concertation avec un professionnel de santé
- ✓ Adopter les bons réflexes pour réduire l'exposition (aérer son logement aux bons moments, éviter certaines sorties, porter des lunettes de protection, etc.)

### Où le trouver ?

L'Indice Pollen est disponible gratuitement :

- 👉 sur le site [www.atmo-hdf.fr](http://www.atmo-hdf.fr)
- 👉 et via l'application mobile AirtoGo

Il est recommandé de le consulter quotidiennement, notamment lors des saisons à forte activité pollinique.

Pour toute question sur la gestion de votre allergie, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, votre allergologue ou votre pharmacien.

👉 **Prévenir, c'est mieux respirer !**

# DES POSTS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



## Allergies aux pollens ? Adoptez les bons réflexes grâce à l'indice pollen !

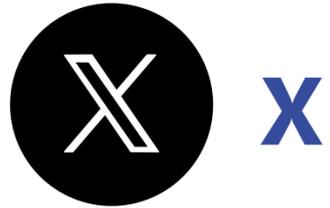
Nez qui coule, éternuements, yeux qui piquent... Ces réactions allergiques sont souvent déclenchées par les pollens présents dans l'air. Pour mieux les prévenir, pensez à consulter **l'indice pollen d'@ATMO Hauts-de-France !**

- ✓ Suivez quotidiennement le niveau de pollens allergisants dans votre commune
- ✓ Adaptez vos sorties et votre traitement en conséquence
- ✓ Limitez votre exposition grâce aux bons gestes

 Consultez les prévisions sur [www.atmo-hdf.fr](http://www.atmo-hdf.fr) et sur l'application AirtoGo

Pour toute question, parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin.

# DES POSTS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



🤧 **Allergique aux pollens ?** Pensez à consulter l'**indice pollen** pour anticiper les périodes à risque et mieux gérer vos symptômes.

📍 Prévisions ici 🖱️ [www.atmo-hdf.fr](http://www.atmo-hdf.fr)

💡 Un doute sur votre traitement ? Parlez-en avec votre professionnel de santé !

#Allergies #Pollens #SantéRespiratoire #indicepollen

# DES POSTS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



🌿 Pollens : une information précieuse pour mieux vivre le printemps

La saison des pollens est de retour... et avec elle, les allergies qui peuvent perturber le quotidien de nombreux habitants.

Pour aider chacun à se protéger, un indice pollen régional réalisé par @Atmo Hauts-de-France est désormais disponible en Hauts-de-France.

📍 Mis à jour chaque jour, il permet d'anticiper les pics d'exposition et d'adopter les bons réflexes.

● Un petit geste, un vrai impact sur la santé respiratoire :

✓ Consultez l'indice sur **[www.atmo-hdf.fr](http://www.atmo-hdf.fr)** ou l'application AirtoGo

✓ Adaptez vos activités ou traitements en cas de pic

✓ Limitez votre exposition avec les bons gestes au quotidien

👉 Pour toute question sur votre allergie, n'hésitez pas à en parler avec un pharmacien ou un médecin.

# VIGNETTES POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Découvrez

## Indice pollen



Atmo HAUTS-DE-FRANCE

## Indice pollen

Des prévisions quotidiennes

à l'échelle de la commune

pour le jour même & le lendemain



Atmo HAUTS-DE-FRANCE

## Indice pollen

6 espèces allergisantes



Atmo HAUTS-DE-FRANCE

## Indice pollen

6 catégories de risque allergique



Atmo HAUTS-DE-FRANCE

## Indice pollen

Inscrivez-vous!

Recevez gratuitement par mail

l'indice pollen de votre commune pour le jour même & le lendemain



Atmo HAUTS-DE-FRANCE

## Indice pollen

Devenez acteur de la prévention

Rejoignez le réseau



Atmo HAUTS-DE-FRANCE

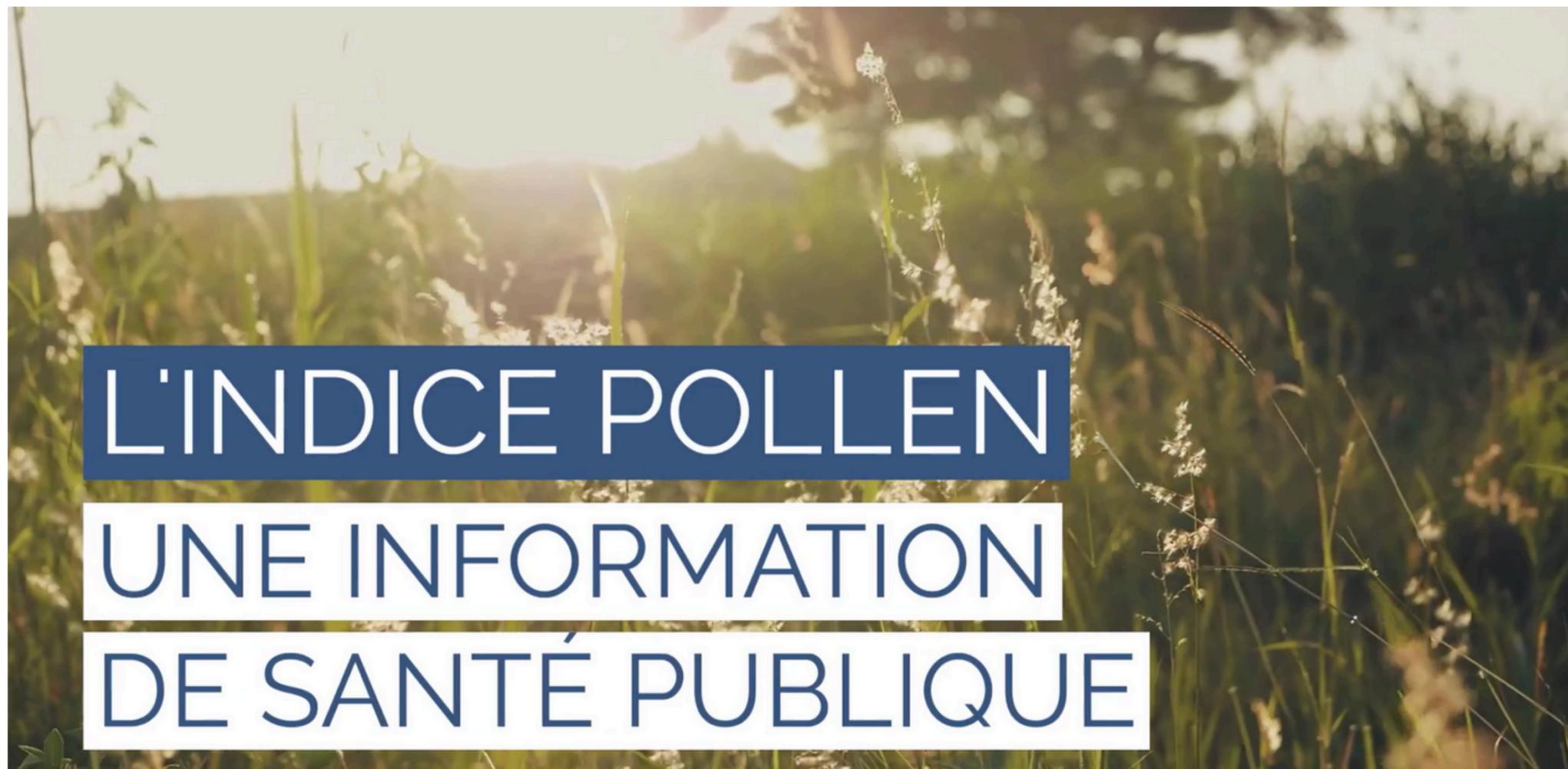
Pour avoir plus d'informations sur les pollens, rendez-vous sur :

[www.atmo-hdf.fr](http://www.atmo-hdf.fr)

#qualitéair

Atmo HAUTS-DE-FRANCE

## DES VIDEOS



🌿 Vidéo explicative pour comprendre l'**indice pollen**.

<https://youtu.be/tnM2Uby-PNs>

# DES VIDEOS

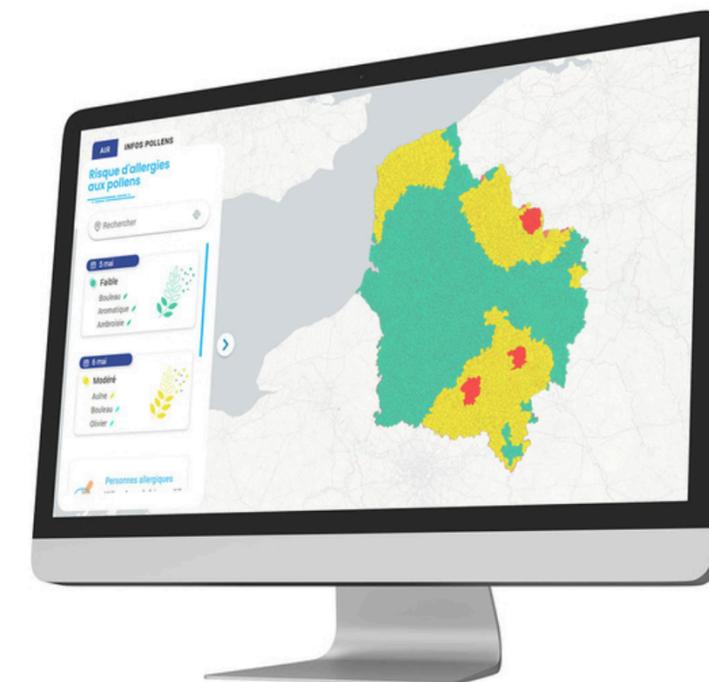
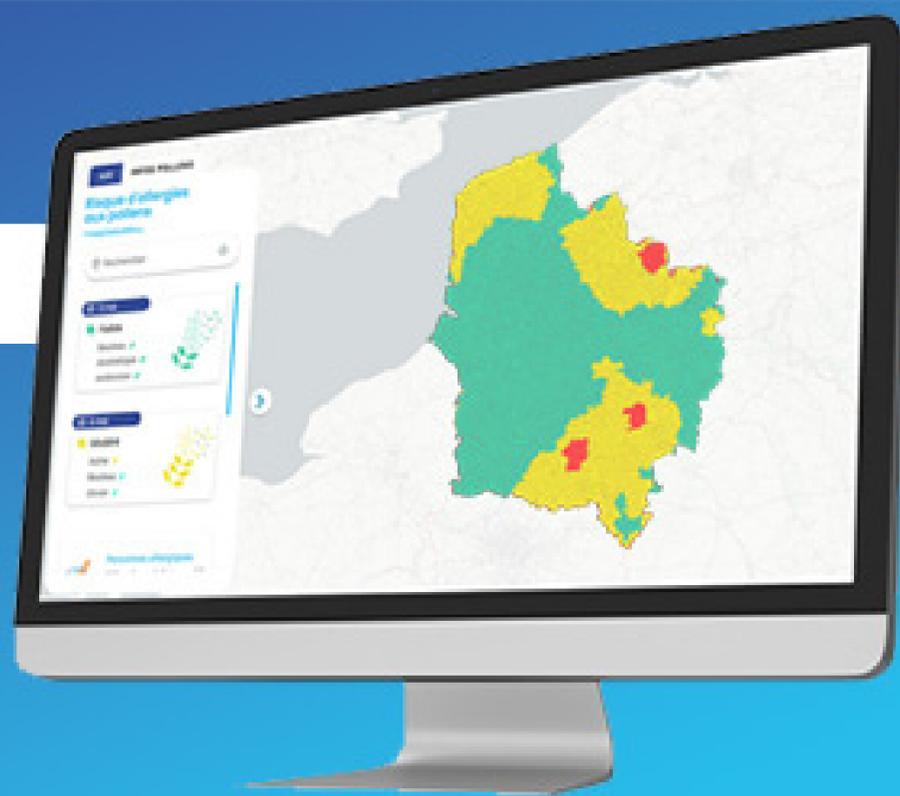


🌿 Vidéo courte pour promouvoir **l'indice pollen auprès de vos habitants !**

<https://youtube.com/shorts/usWHJfSGR-c>

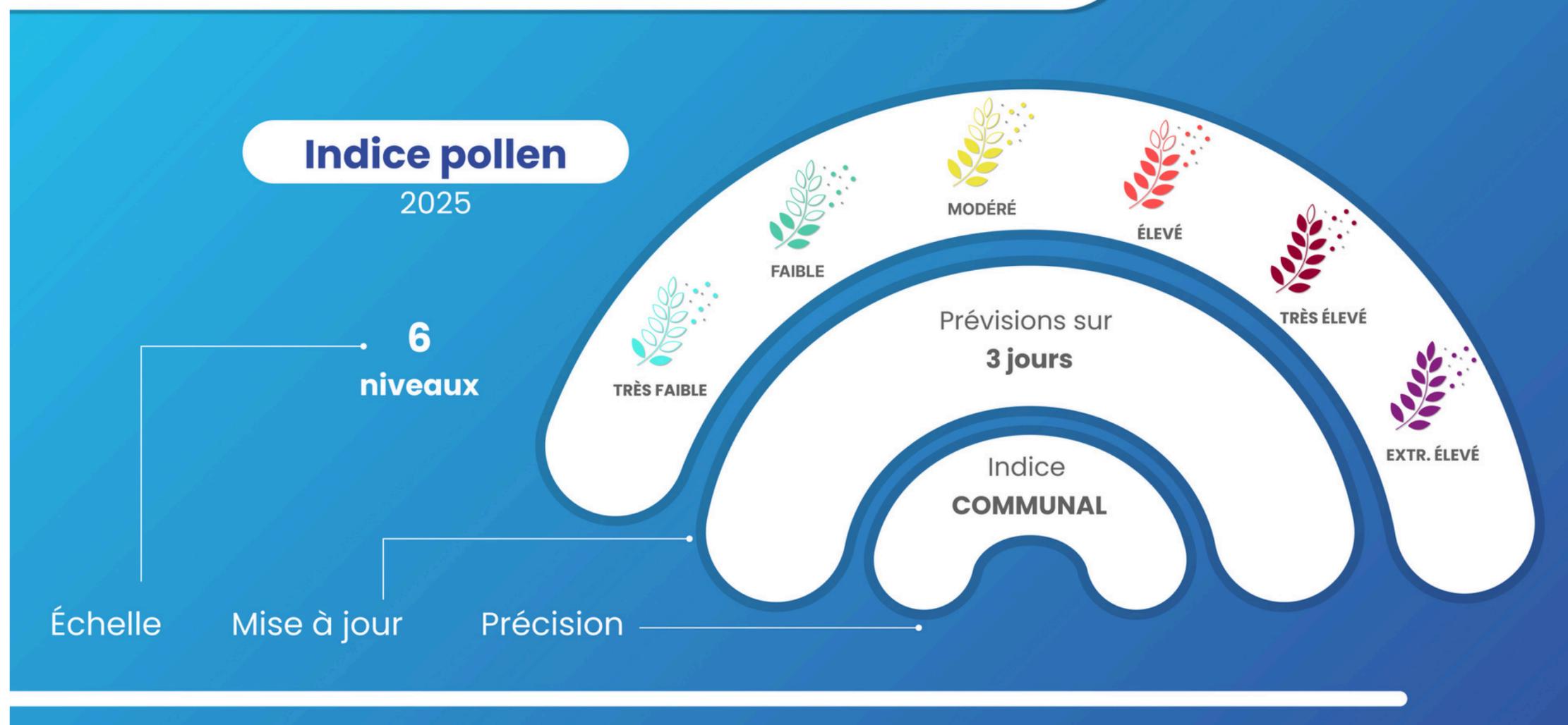
# DES INFOGRAPHIES

## NOUVEL INDICE POLLEN



# DES INFOGRAPHIES

## Comprendre l'indice pollen



# DES INFOGRAPHIES

INDICE  
POLLEN

## RECOMMANDATIONS COMPORTEMENTALES

Recommandations générales\* à adapter selon les cas pendant la période pollinique concernée avec un professionnel de santé dès l'apparition des premiers symptômes

### EN EXTÉRIEUR

Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur, car le pollen se dépose sur le linge humide.



Évitez les activités extérieures qui entraînent une sur-exposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.) ; en cas de nécessité, privilégiez la fin de journée et le port de lunettes de protection et de masque.



Évitez de planter des végétaux dont le pollen peut provoquer des allergies (comme le bouleau, le chêne, le noisetier, le cyprès, l'olivier, le roseau, la féтуque ou le carex).



*Pour plus d'informations sur les espèces à risque, consultez le site [www.plantes-risque.info](http://www.plantes-risque.info).*

### À LA MAISON



Favorisez l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil, car l'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil.



Évitez l'exposition aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.).



Rincez-vous les cheveux le soir, car le pollen se dépose en grand nombre sur les cheveux.



Respectez votre traitement, même si vous allez mieux. Ne le modifiez pas ni l'arrêtez sans avis médical.

\*Recommandations comportementales issues du Haut Conseil de la santé publique et de l'Assurance maladie. Il s'agit de recommandations générales qui sont à adapter selon les cas avec le médecin traitant.

