



# INDICE POLLEN

## KIT DE COMMUNICATION

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

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

## L'Indice Pollen : un allié précieux pour mieux gérer vos allergies

Les allergies aux pollens touchent un nombre croissant de personnes et peuvent impacter la qualité de vie : éternuements, nez qui coule, conjonctivite, gêne respiratoire... Autant de symptômes qui peuvent être mieux anticipés grâce à l'**Indice Pollen d'ATMO**.

### Un outil d'aide au quotidien

L'Indice Pollen est un indicateur qui informe chaque jour sur la concentration des principaux pollens allergisants dans l'air. Il permet aux personnes allergiques d'adapter leur quotidien et de limiter leur exposition lors des périodes de forte pollinisation.

 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.)

### Comment accéder aux prévisions ?

L'indice pollen est accessible gratuitement sur [www.atmo-hdf.fr](http://www.atmo-hdf.fr) et sur l'appli AirtoGo. Il est recommandé aux personnes allergiques de le consulter quotidiennement, en particulier lors des changements de saison.

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



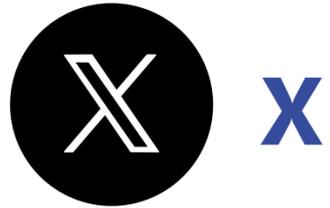
 **Vous souffrez d'allergies aux pollens ? Anticipez vos symptômes avec l'indice pollen !**

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 parlons-en lors de votre prochaine visite !

# DES POSTS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



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

📍 Prévisions disponibles 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 utile pour mieux vivre le printemps**

Chaque année, les pollens déclenchent des réactions allergiques impactant la qualité de vie de nombreux patients. L'indice pollen développé par @ATMO Hauts de France est un outil essentiel pour anticiper les pics polliniques et mieux gérer les symptômes.

En tant que professionnel de santé, nous recommandons à nos patients de :

- ✓ Consulter quotidiennement l'indice pollen sur [www.atmo-hdf.fr](http://www.atmo-hdf.fr) ou sur l'application AirtoGo
- ✓ Adapter leur traitement et leurs activités en conséquence
- ✓ Adopter les bons réflexes pour limiter l'exposition

 Pour toute question sur votre allergie, parlez-en avec votre pharmacien ou votre 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

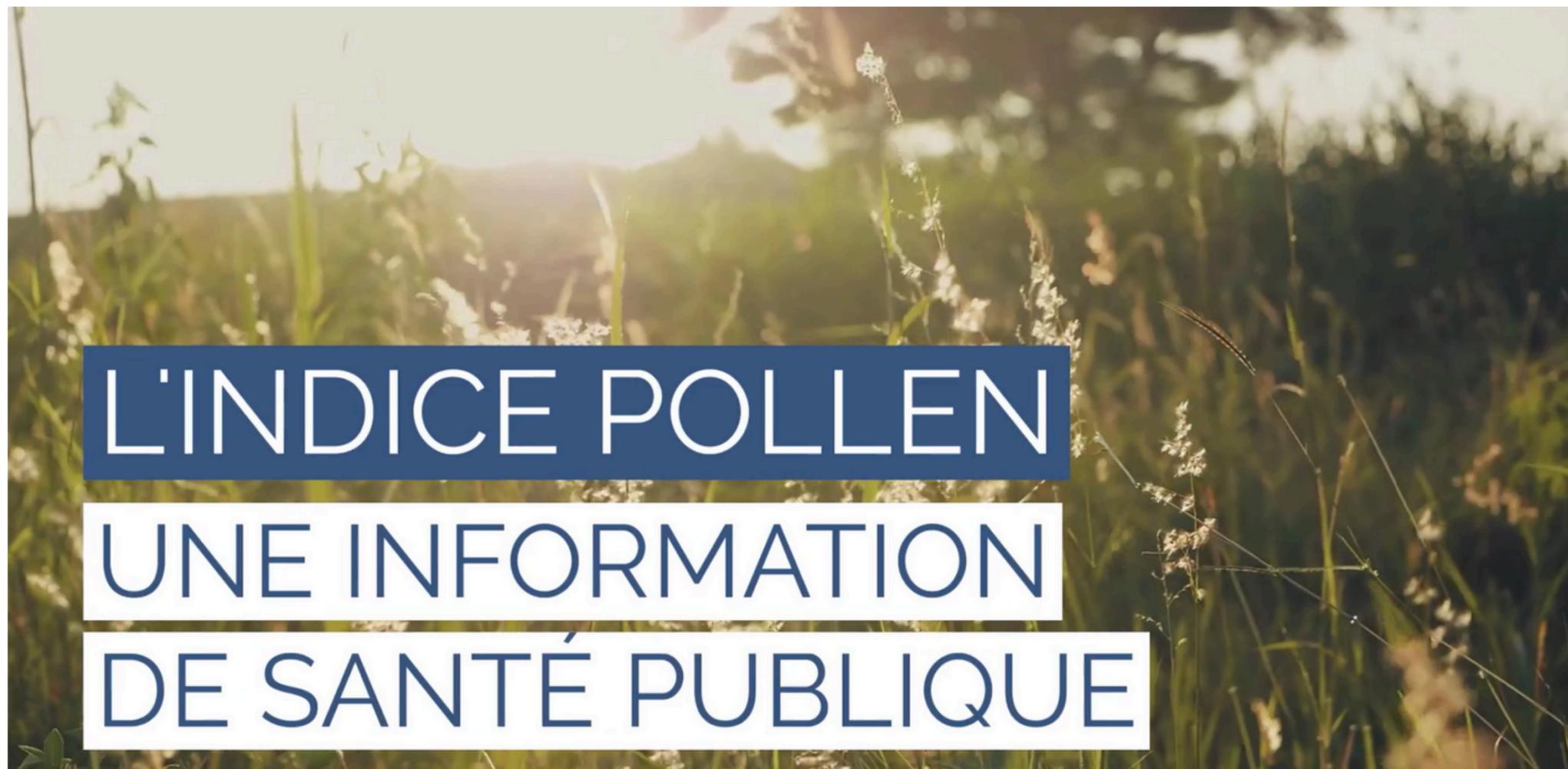
Pour avoir plus d'informations sur les pollens, rendez-vous sur :

[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



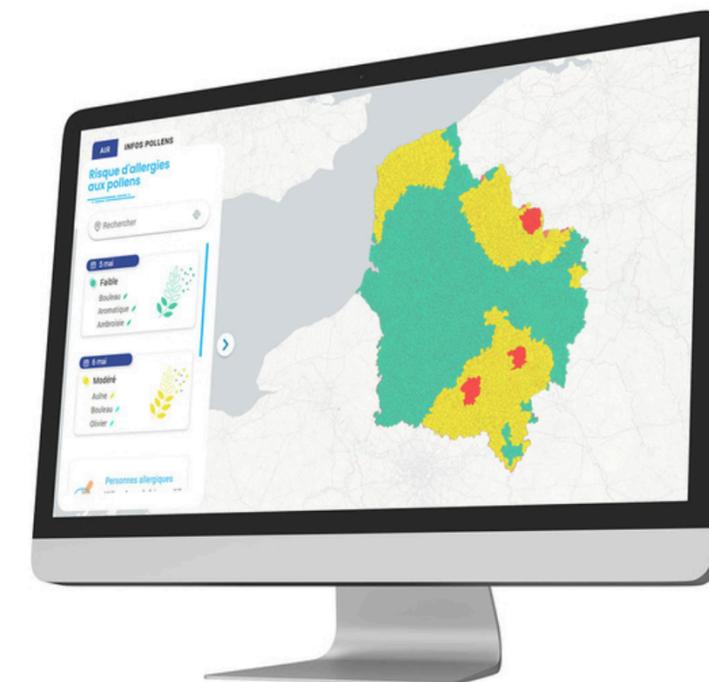
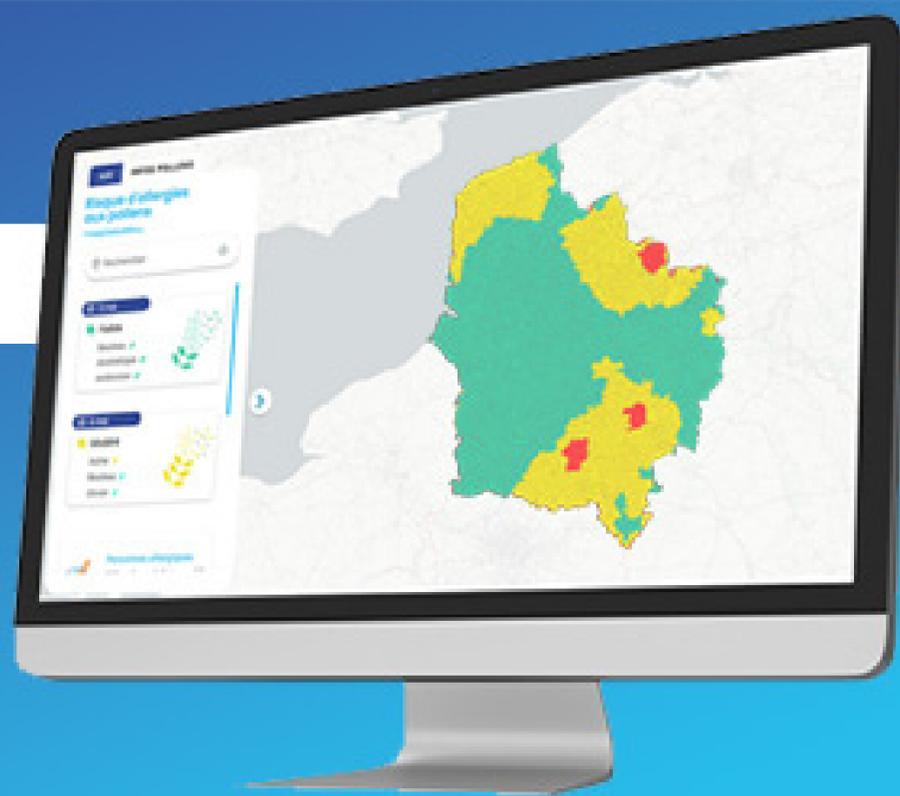
**Prêt** et prête à mieux  
vivre vos allergies ?

🌿 Vidéo courte pour promouvoir **l'indice pollen**

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

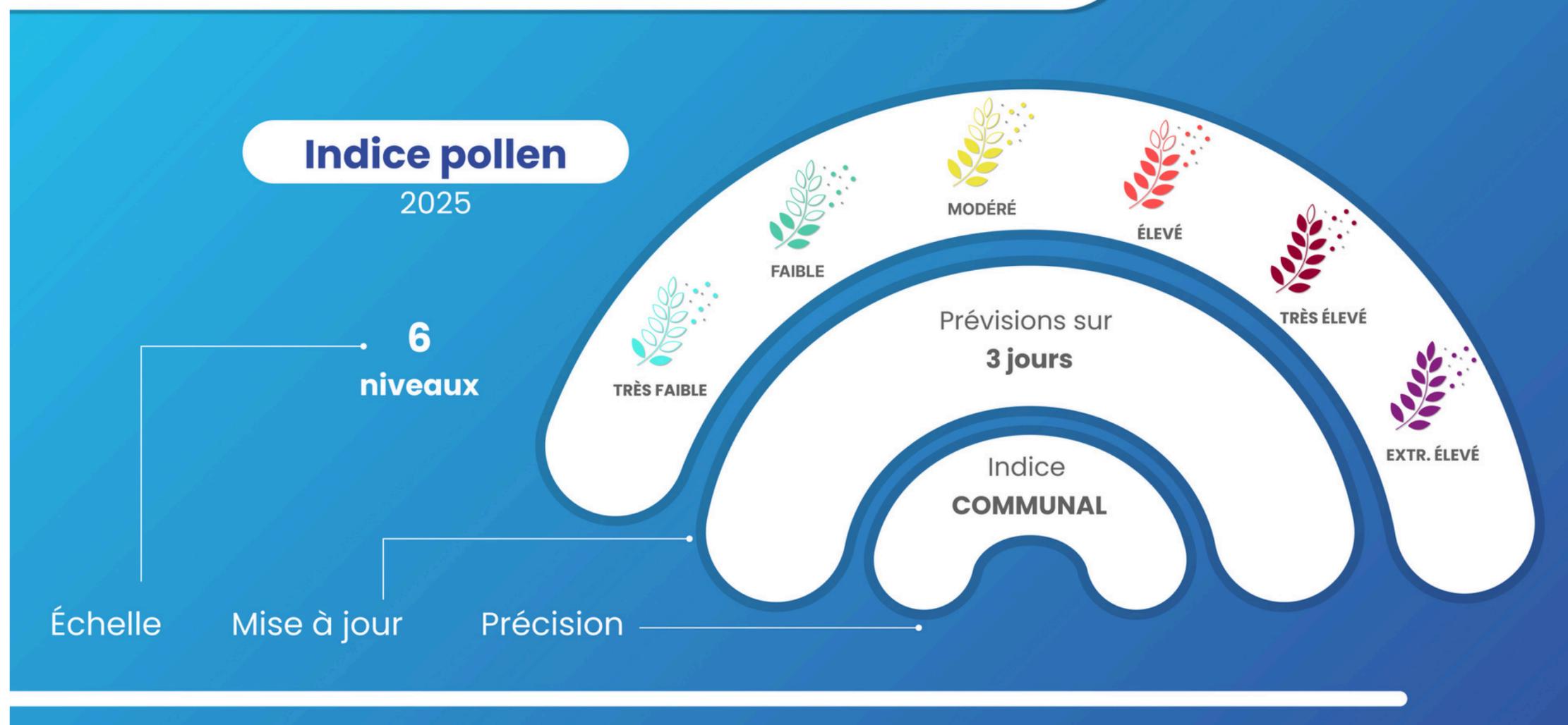
# DES INFOGRAPHIES

## 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.

