

Conseils simples pour lutter contre les pollens :

- Éviter les sorties en plein air à la campagne ou dans les espaces verts pendant la période pollinique et plus particulièrement lors des pics polliniques.
- En voiture, rouler les fenêtres fermées.
- Ne pas pique-niquer dans l'herbe.
- Ne pas tondre la pelouse les fenêtres ouvertes.
- Ne pas faire sécher son linge dehors.
- Se rincer le visage et les cheveux après une promenade à l'extérieur.
- Un bon réflexe : se renseigner sur les pics polliniques