

Communiqué de presse

Arrivée des pollens de bouleau dans les Hauts-de-France



Connaissez-vous bien le bouleau et son pollen ?

Les bouleaux sont présents de façon naturelle dans de nombreux bois, forêts et plantés à tort dans de nombreux espaces verts. Nous pouvons les reconnaître facilement grâce à leur écorce blanche parsemée de gris et de noir.

Au printemps (*mi-mars - fin avril*), ils se parent de chatons qui émettent les fameux grains de pollen qui génèrent les allergies.



Quand y a-t-il le plus de pollens dans l'air et quelles sont les conséquences sur notre organisme ?

Les concentrations seront fortes lors de belles journées venteuses et ensoleillées. Seule la pluie pourra offrir un peu de répit aux personnes allergiques en plaquant les pollens au sol. Attention tout de même aux périodes orageuses qui peuvent fragmenter les grains de pollens libérant de plus grandes quantités d'allergènes. **Les épisodes de pollution atmosphérique peuvent aussi exacerber les symptômes des allergies.**

Dans notre région, le bouleau est l'arbre dont le pollen est le plus allergisant.

En effet, il est responsable de **rhinites, conjonctivites, quintes de toux et d'éternuements, voire de crises d'asthme.**

Existe-t-il des moyens de prévention ?



Favorisez l'ouverture des fenêtres tôt le matin et tard le soir.



Rincez vous les cheveux le soir.



Évitez de faire sécher votre linge à l'extérieur.



Aspirez le logement et le matelas. Changez votre linge de lit régulièrement.



Roulez en voiture fenêtres fermées.



Limitez vos sorties en plein air, notamment par temps sec, ensoleillé et par grand vent.

Soyez plus attentif en cas de pic de pollution et renseignez-vous sur l'indice allergo-pollinique de votre région.

*Dès les premiers symptômes, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé !
Il est conseillé aux personnes allergiques de respecter scrupuleusement les traitements prescrits par leur médecin.*

Le saviez-vous ?

Certaines personnes allergiques au pollen de bouleau peuvent développer des allergies croisées. En effet des réactions peuvent survenir au contact d'autres pollens (aulne, charme, noisetier, chêne, châtaigner, olivier) ou en consommant des aliments comme la pomme, poire, pêche, cerise, abricot, prune, noisette, amande, arachide, pomme de terre, carotte, célerin tomate, soja... (crus car la cuisson détruit les allergènes de cette famille).



Mesure, comptage et analyse des pollens, on vous explique tout !



L'APPA (Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique) se mobilise sur toutes les questions relatives à la qualité de l'air (intérieur et extérieur), notamment sur le risque allergique lié aux pollens.

<https://www.appa.asso.fr/>





Retrouvez toutes les **informations régionales, les conseils de prévention et la météo pollinique** sur notre site :

www.pollen-hautsdefrance.fr

Contact presse : pollen@appa.asso.fr

Téléphone : **03.20.31.71.57**



Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
235 avenue de la recherche 59120 Loos
Tél : 03 20 31 71 57 - www.appa.asso.fr

Cet email a été envoyé à @, [cliquez ici](#) pour vous désabonner.

235 avenue de la recherche BP86 59373 Loos cedex FR