

# L'ALLERGIE AUX POLLENS

Fontenay-sous-Bois, ville à vivre, possède plus de 50 000 arbres qui embellissent le cadre de vie des habitants. A condition de ne pas être allergique à certains pollens ou de savoir les éviter...

## CALENDRIER POLLENS EN ILE-DE-FRANCE

POTENTIEL ALLERGISANT	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
ARMOISE				☹️	☹️	☹️		😊				
GRAMINEES	☹️	☹️		😊	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	😊	😊			☹️
CHENE	☹️	☹️		☹️☹️	😊							☹️
CYPRES		😊	😊	😊						☹️	☹️	☹️
FRENE	☹️		☹️☹️	😊							☹️	☹️
BOULEAU	☹️		😊	☹️☹️							☹️	☹️
PARIETAIRE		☹️	☹️	☹️		😊						
PLANTAIN	☹️	☹️	☹️		😊	😊	😊	😊	😊			



Risque Allergique: très faible à faible



Risque Allergique: Moyen à très fort



Période conseillée du traitement de désensibilisation

### SYMPTOMES PRINCIPAUX DES ALLERGIES POLLINIQUES

- Rhinite (nez qui coule, éternuements, nez bouché, prurit)
- Conjonctivite
- Asthme
- Eczéma
- Urticaire

### ALLERGIES CROISEES

**Pollens/fruits-légumes :** l'allergie pollinique peut induire une allergie alimentaire.

**La plus typique :** bouleau/pomme

### CONSEILS

- Eviter les promenades dans les parcs et forêts pendant les pics polliniques
- Fermer les fenêtres en milieu de matinée et début d'après-midi (moments où la concentration pollinique dans l'air est la plus importante) Rouler en voiture vitres fermées

- Se laver les cheveux en fin de journée pour enlever les pollens
- Ne pas tondre la pelouse soi-même en cas d'allergie aux graminées
- Ne pas sécher votre linge à l'extérieur

### TRAITEMENT

Réalisation d'un prick-test ou d'un patch-test  
Prise en charge par un allergologue qui fera une désensibilisation.

Les traitements médicamenteux soulagent les symptômes mais ne guérissent pas de l'allergie.

**Attention : seule la désensibilisation peut induire une guérison de la maladie allergique.**

### CONSULTATIONS D'ALLERGOLOGIE A FONTENAY-SOUS-BOIS

Vous pouvez consulter un médecin allergologue les vendredis matins, sur rendez-vous, au Centre municipal de santé Roger-Salengro (40 bis, rue Roger-Salengro. Tél. : 01 49 74 76 56). N'hésitez-pas !