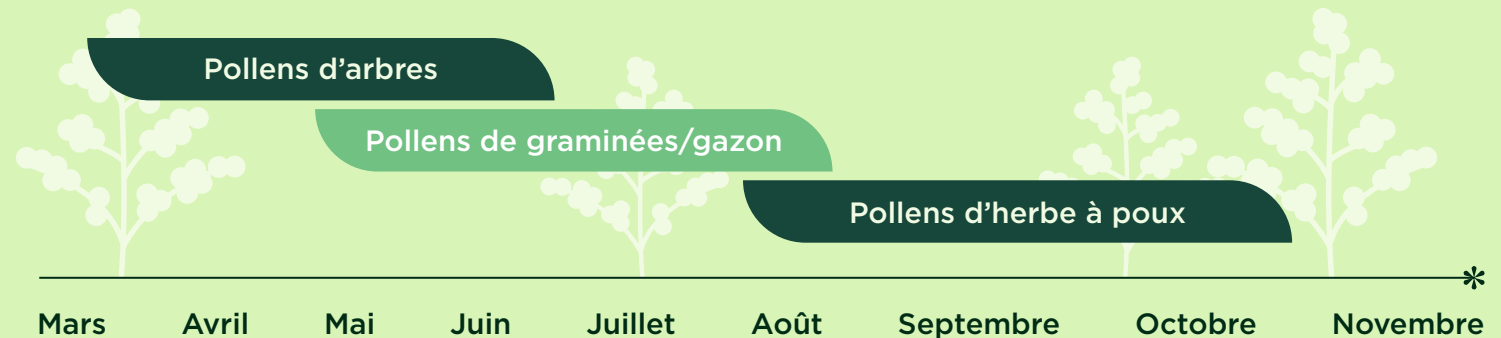


En Outaouais, **1 personne sur 6** âgée de 15 ans et plus a déclaré avoir **une allergie aux pollens**. Parmi ces personnes, environ **3 sur 4** sont allergiques à **l'herbe à poux**.

Quand y a-t-il du pollen?

La saison des pollens débute vers la **mi-mars** et se termine en **octobre**. Différents types de pollens sont présents à différents moments. Il est possible d'être allergique à un seul ou plusieurs types de pollens.



Quels sont les symptômes d'allergie aux pollens?

- Congestion nasale;
- Maux de tête;
- Écoulement nasal clair et abondant;
- Démangeaisons, larmolement et rougeur des yeux;
- Éternuements;
- Picotements ou démangeaison du nez, de la gorge et des oreilles.

Les symptômes d'allergie aux pollens peuvent réduire la qualité de vie, affecter le sommeil et diminuer la productivité à l'école ou au travail.

Comment se protéger contre les symptômes d'allergie aux pollens lors de la saison des pollens?

- Vérifier les prévisions de pollen avant de sortir;
- Réduire les activités extérieures lorsqu'il y a beaucoup de pollen;
- Privilégier les sorties en après-midi;
- Lorsque possible, garder les fenêtres fermées à la maison et dans la voiture;
- Éviter les activités qui favorisent la dispersion des pollens comme la tonte de la pelouse ou le ramassage des feuilles mortes;
- Changer de vêtements au retour à la maison et prendre une douche pour se débarrasser des pollens;
- Consulter un pharmacien ou médecin pour connaître les options de médicaments pour soulager vos symptômes.

D'autres gestes pour réduire la concentration de pollens dans l'air autour de votre résidence :

- Planter différents types d'arbres et choisir des espèces qui produisent peu de pollen; (Par exemple : les cerisiers, les pommiers et les mélèzes.)
- Arracher ou tondre l'herbe à poux sur votre terrain;
- Couvrir le sol avec des plantes ou des matériaux qui empêchent l'herbe à poux de pousser;
- Éviter de planter des graminées qui produisent beaucoup de pollens;
- Tailler les plantes régulièrement.

Références :

[Rhinite saisonnière \(rhume des foins\) - quebec.ca](http://rhinite.saisonniere(rhume.des.foins)-quebec.ca)

[Rapport de surveillance sur l'allergie au pollen en Outaouais](#)

[Reconnaître et limiter l'herbe à poux - quebec.ca](#)