

### QUAND ?

LA DURÉE DE LA SAISON DES ALLERGIES DÉPEND DE L'ALLERGÈNE EN CAUSE. AU CANADA, LES ALLERGIES SAISONNIÈRES COMMENCENT AU PRINTEMPS ET S'ÉTENDENT JUSQU'AU MILIEU DE L'AUTOMNE.

**AVRIL & MAI** LES ARBRES POLLINISENT AU PRINTEMPS. LA DENSITÉ POLLINIQUE EST ÉLEVÉE.

**JUIN & JUILLET** LA POLLINISATION DES GRAMINÉES ATTEINT SON SOMMET EN JUIN / JUILLET.

**MI-JUILLET** L'ALLERGIE RESPIRATOIRE AUX MOISSISSURES CONNAIT UN PIC EN JUILLET.

**AOÛT - OCTOBRE** L'HERBE À POUX EST TRÈS PRÉSENTE ENTRE LE MOIS D'AOÛT ET LE DÉBUT DE L'AUTOMNE.



### ASTUCES

#### POUR MIEUX VIVRE LA SAISON DES ALLERGIES

- RÉDUISEZ L'HUMIDITÉ DE L'AIR.
- PASSEZ L'ASPIRATEUR CHAQUE SEMAINE ET ÉPOUSSEZ AVEC UN CHIFFON HUMIDE.
- DEHORS, PROTÉGEZ VOS YEUX AVEC DES LUNETTES ET COUVREZ VOTRE TÊTE AVEC UN CHAPEAU POUR NE PAS RÉCOLTER DE POLLEN DANS VOS CHEVEUX OU VOS YEUX.
- NETTOYEZ VOTRE NEZ À L'AIDE D'UN PULVÉRISATEUR/VAPORISATEUR NASAL D'EAU SALINE (CONTENANT DU SEL).
- UTILISEZ DES GOUTTES POUR LAVER VOS YEUX ET SOULAGER L'IRRITATION ET LA DÉMANGEAISON DUES AU POLLEN.

### SYMPTÔMES

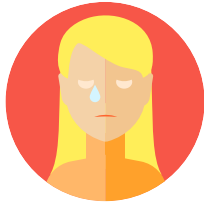
#### QUELS SONT LES SYMPTÔMES DES ALLERGIES SAISONNIÈRES ?



ÉCOULEMENT  
NASAL



PICOTEMENT  
DE LA GORGE



LARMOIEMENT,  
DÉMANGEAISONS  
DES YEUX



ÉTERNUEMENTS



20-25% des Canadiens souffrent de la rhinite allergique.

#### CHIFFRES-CLÉS\*



55% de Canadiens affirment que leurs allergies affectent leur productivité.

Si l'un des parents est allergique, les enfants ont 30-40% de chance de devenir allergiques.



10M de Canadiens souffrent de symptômes allergiques.



1/4 Canadiens disent limiter les activités en extérieur quand les concentrations de pollen sont les plus élevées.

### À FAIRE ET À ÉVITER

#### À ÉVITER

TONDRE LE GAZON ET RAMASSER LES FEUILLES.

#### À FAIRE

GARDER LES PORTES ET FENÊTRES FERMÉES.

#### À ÉVITER

FAIRE SÉCHER SES DRAPS DE LIT OU DE VÊTEMENTS EN EXTÉRIEUR.

#### À FAIRE

LAVER DRAPS ET COUVERTURES CHAQUE SEMAINE À L'EAU CHAUDE.

