

# Fiche conseils

---

- Limitez autant que possible le contact avec des allergènes déclencheurs (**scannez le QR code** pour connaître la concentration de l'air en pollen si votre enfant y est allergique).
- Aérez régulièrement votre maison.
- Éliminez les acariens de votre domicile.
- Limitez l'usage d'aérosols.
- Ne fumez pas à proximité de votre enfant.
- Effectuez régulièrement des lavages de nez par solution saline isotonique. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien sur les différents dispositifs existants et sur ceux les plus adaptés à l'âge de votre enfant.

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes ci-dessous.**

---



Vivre au quotidien  
avec une allergie



Carte des pollens

---