

Traiter les symptômes de la rhinite allergique - Fiche conseil

- Limitez autant que possible le contact avec des allergènes déclencheurs (**scannez le QR code** pour connaître la concentration de l'air en pollen, si vous y êtes allergique).
- Aérez régulièrement votre maison.
- Éliminez les acariens de votre domicile.
- Limitez l'usage d'aérosols.
- Ne vous exposez pas à la fumée de cigarette.
- **Lavez-vous régulièrement le nez avec une solution salée isotonique. Demandez conseils à votre médecin ou à votre pharmaciens sur les différents dispositifs existants.**

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



Vivre au quotidien avec une allergie

Ameli
Site



Indice pollen

Atmo France
Cartographie



Guide de la pollution de l'air intérieur

INPES
PDF