

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 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.**

Une bonne technique d'utilisation du spray nasal est essentielle pour assurer une bonne efficacité du traitement.

Scannez le QR code pour visualiser une vidéo de démonstration de l'utilisation d'un spray nasal.

En cas de doute sur votre technique d'utilisation, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Vivre au quotidien avec une
allergie



Indice pollen



Guide de la pollution de l'air
intérieur



L'utilisation d'un spray nasal