

Le jeu des allergies aux pollens

Règles du jeu

- Lancez le dé** et avancez du nombre de cases indiqué
- Sur chaque case**, devinez ce qui peut aggraver ou soulager les allergies aux pollens
- Bonne réponse** : bravo, rejouez une fois !
- Mauvaise réponse** : c'est la fin du tour
- Les réponses** sont sur la fiche livrée avec le jeu



Le jeu des allergies aux pollens



À partir de 7 ans, accompagné·e d'un adulte

Le jeu permet d'engager un dialogue dans un esprit ludique pour aider les enfants à retenir les bonnes pratiques. N'hésitez pas à vous appuyer sur les réponses pour leur faire deviner les différentes cases

- 1 Prends tes médicaments, comme ton médecin te l'a recommandé, et n'ajuste pas ton traitement sans avis médical
- 2 Évite de t'exposer à des substances irritantes à l'intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, etc...)
- 3 Les graminées sont très allergisantes ! Le pic est en mai-juin : c'est le moment où il y en a le plus dans l'air et où beaucoup de personnes sont gênées
- 4 Passe l'aspirateur régulièrement pour diminuer la quantité de pollens présents chez toi
- 5 Tu respires mieux grâce à la pluie ! Elle "lessive" l'air, en entraînant les pollens vers le sol

- 6 Brosse ou rince tes cheveux le soir, les pollens s'y déposent en grand nombre
- 7 Les temps secs, ensoleillés et venteux favorisent la présence de pollen dans l'air. Les personnes allergiques peuvent être davantage gênées à ces moments là
- 8 Change tes draps (et ta taie d'oreiller !) régulièrement, car les pollens s'y déposent
- 9 Consulte toujours un professionnel de santé pour ajuster ton traitement
- 10 Les pollens de bouleaux sont très allergisants. On les retrouve en général de mars à juin
- 11 Vrai ! Une personne sur 4 est allergique en France. Ce chiffre est en augmentation ces dernières années
- 12 Le pollen de plantain est allergisant. On le retrouve d'avril à octobre
- 13 Les orages, en présence de pollen, peuvent déclencher de l'asthme d'orage. Il s'agit de crises d'asthme aggravées par la présence de milliers de grains de pollens, auxquels le corps répond fortement
- 14 Évite d'aérer en journée quand il y a beaucoup de pollen dans l'air. Fais-le tôt le matin et tard le soir !
- 15 Le savais-tu ? Le pollen de cyprès est allergisant. On le retrouve généralement entre janvier et mars

- 16 Consulte l'indice pollen sur www.airpl.org/pollens pour moins t'exposer. Tu pars en vacances ? Il existe sur toute la France sur www.atmo-france.org
- 17 Le pollen de noisetier est allergisant. C'est lui qui lance la saison pollinique, en décembre ou en janvier
- 18 Lorsque les concentrations de pollen dans l'air sont élevées, il est préférable de garder les vitres de la voiture fermées
- 19 Après avoir passé du temps dehors, n'oublie pas de te laver le visage pour te débarrasser des pollens
- 20 Évite de faire sécher le linge dehors, pour ne pas que les pollens se déposent sur le linge humide
- 21 Évite les activités en extérieur lorsqu'il y a beaucoup de pollen dans l'air
- 22 La pollution de l'air exacerber les allergies aux pollens et te rendre plus sensible
- 23 Évite de tondre la pelouse en période de pic pollinique
- 24 Porter un masque et des lunettes peut permettre d'être moins exposé·e aux pollens
- 25 Le savais-tu ? La saison pollinique dure plus longtemps qu'avant avec les changements climatiques

Plus d'information sur les pollens :
www.airpl.org/pollens