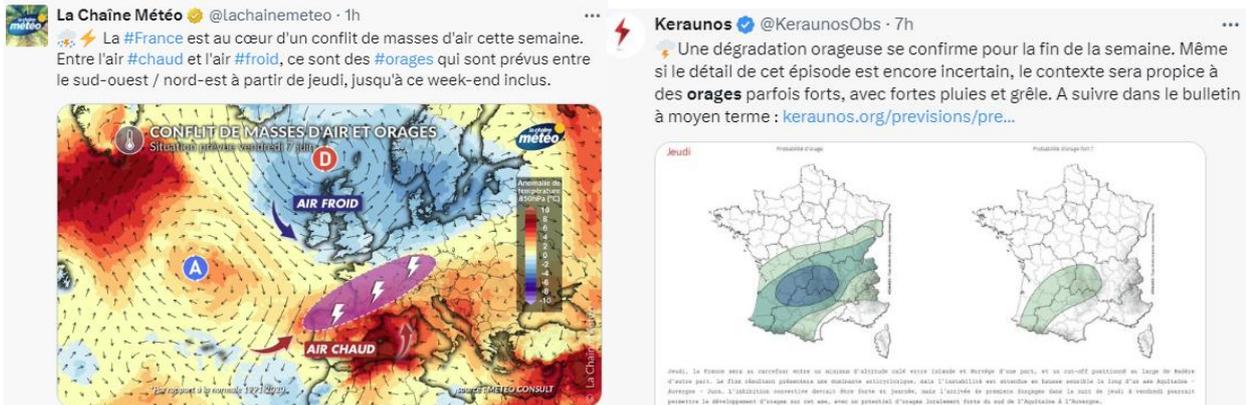


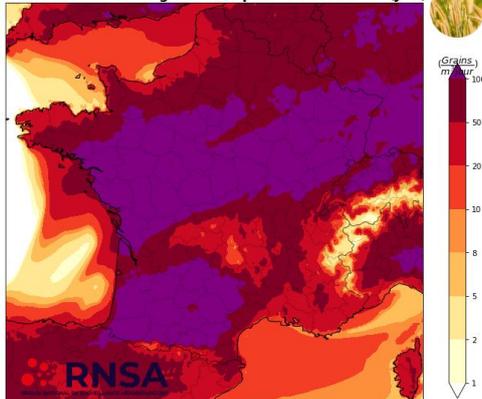
Attention aux Risques d'Asthme d'Orage : Alerte dès ce jeudi 06 juin en France !

Le RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique) informe les allergiques aux pollens de graminées qu'il existe un **risque d'asthme d'orage pour cette fin de semaine** ! Météo France et les différents sites météorologiques annoncent de violents orages prévus dès ce jeudi 6 juin, qui toucheront une large partie du pays, allant du Sud-Ouest au Nord-Est comme le montre ces derniers post publiés sur les réseaux sociaux :



Ces conditions météorologiques, combinées aux fortes concentrations de pollens de graminées actuellement observées et prévues pour cette semaine (cf carte de modélisation des concentrations de pollens de graminées ci-dessous prévues pour ce jeudi), augmentent considérablement le risque d'asthme d'orage, une forme sévère d'asthme allergique.

Prévisions ICON-ART graminées pour le 06-06-2024 (J+2)



Lors des orages, la concentration de pollens augmente rapidement près du sol avec les forts vents descendants qui amènent les pollens de graminées des couches d'air supérieures vers les couches d'air proches du sol. En raison de la forte humidité de l'air et des éclairs, les pollens se gorgent d'eau et éclatent. Il en résulte de minuscules particules allergènes qui, lorsqu'elles sont inhalées, peuvent pénétrer encore plus profondément dans les poumons. Ce phénomène peut déclencher des crises d'asthme graves !

Populations à Risque :

- Les personnes asthmatiques.
- Les individus présentant des allergies aux pollens de graminées.
- Les jeunes enfants et les personnes âgées.

L'asthme d'orage peut toucher tout le monde, asthmatique ou non. Il est donc important de connaître les gestes pour s'en prémunir et éviter ses symptômes !

10 Mesures de Prévention Recommandées :

- 1. Rester à l'intérieur :** Il est conseillé de limiter les sorties pendant les orages, surtout au moment où le pollen est le plus susceptible d'être dispersé.
- 2. Fermer les fenêtres :** Maintenez les fenêtres fermées pour éviter que les pollens n'entrent à l'intérieur des habitations et des voitures.
- 3. Prendre les traitements prescrits :** Les personnes souffrant d'asthme doivent s'assurer d'avoir leurs médicaments à portée de main et suivre scrupuleusement les prescriptions médicales.
- 4. Éviter les activités extérieures :** Limitez les activités physiques intenses en extérieur, particulièrement avant et pendant les orages.
- 5. Rincer vos cheveux le soir :** Les cheveux sont un très bon capteur de pollens ! Pensez à bien vous les rincer pour les éliminer !
- 6. Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur :** le pollen se colle sur le linge et il vaut mieux le faire sécher à l'intérieur si on est allergique.
- 7. Porter un masque :** Si vous devez absolument sortir, le port d'un masque peut réduire l'inhalation de pollens et d'autres particules irritantes.
- 8. Rester attentifs à la pollution atmosphérique :** Elle peut exacerber les allergies aux pollens dans certaines grandes villes même si en général il y a peu de pollution lors des orages !
- 9. Éviter les substances irritantes et/ou allergisantes (cigarette, parfum d'ambiance, encens..) qui peuvent accentuer les effets des pollens.**
- 10. Surveiller les symptômes :** En cas de symptômes d'asthme ou d'allergie (toux, essoufflement, respiration sifflante), consulter immédiatement un professionnel de santé.

Le RNSA continuera de surveiller étroitement les niveaux de pollen de graminées dans toute la France et cette situation particulièrement à risque pour les allergiques et fournira des mises à jour régulières sur l'évolution de ce phénomène sur ses réseaux sociaux et son site internet <https://pollens.fr/> pour vous aider à mieux gérer cette période compliquée.

Bon courage à tous les allergiques !

