

La saison pollinique de l'aulne (*Alnus* sp.)

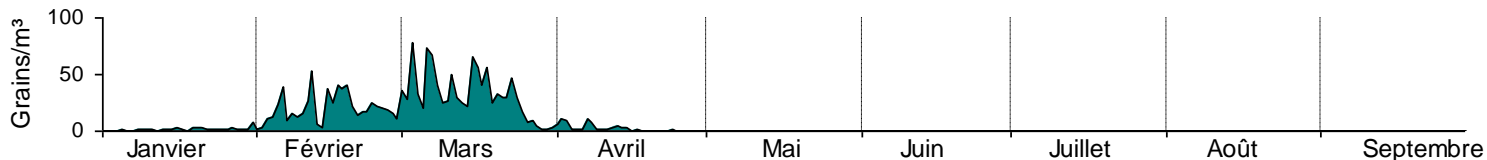


- L'aulne, arbre largement distribué en région tempérée, peut atteindre une hauteur de 20 à 30 m. En Belgique, deux espèces sont principalement présentes l'aulne glutineux et l'aulne blanc.
- La **période de dissémination** du pollen débute généralement en **janvier** et se prolonge jusqu'à la **mi-avril**. Son pollen est l'un des premiers de l'année à être récolté dans nos capteurs avec celui du noisetier.
- Il existe une **allergie croisée** entre les pollens des espèces de la famille des bétulacées (noisetier, aulne, bouleau, charme).
- Le pollen d'aulne peut être un déclencheur des symptômes allergiques chez les personnes fortement sensibilisées au pollen de bouleau.

La saison pollinique de l'aulne (*Alnus sp.*)

Période d'exposition au pollen d'aulne

Chaque année, la saison se présente différemment. On observe des variations au niveau de la date du début de la saison, de sa durée, du nombre total de grains dénombrés et de l'intensité des pics. Toutefois, entre janvier et mi-avril, l'air contient généralement du pollen d'aulne.



Quelques conseils pratiques :

- Suivez les recommandations et les traitements prescrits par votre médecin.
- Evitez les efforts et activités en plein air (sport, efforts physiques).
- Portez des lunettes pour diminuer le contact des yeux avec l'allergène.
- Lavez vos cheveux avant d'aller dormir.
- Utilisez des mouchoirs en papier.
- Evitez de faire sécher votre linge à l'extérieur.
- Gardez les fenêtres de la voiture fermées lors de vos déplacements.
- Consultez le site internet www.airallergy.be afin de vous tenir au courant de l'évolution de la saison pollinique.

