

**Allergique ? Demandez
conseil maintenant
pour ne pas louper
le printemps !**

**Conseil et
traitement pour
les allergies.**



**Votre pharmacie.
Un aller simple vers la guérison.**





Qu'est-ce qu'une allergie ?

On parle d'allergie lorsque l'organisme répond par une réaction immunitaire exagérée à des substances habituellement inoffensives (pollen par ex.). Cela se traduit par des symptômes allergiques dans lesquels la sécrétion d'histamine et de médiateurs inflammatoires joue un rôle majeur.

En Suisse, une personne sur cinq souffre d'allergie au pollen (communément appelée rhume des foins).

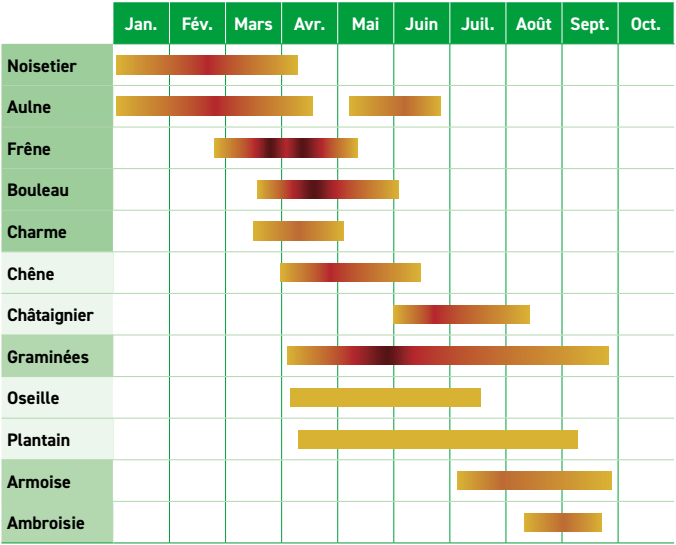
Symptômes d'une allergie au pollen

Symptômes classiques d'une allergie au pollen :

- Crises d'éternuements
- Nez bouché, respiration nasale difficile
- Nez qui coule
- Yeux rougis et larmoyants
- Démangeaisons au niveau des yeux, du nez, du palais, des oreilles
- Asthme allergique

Comme le nom l'indique, les symptômes de l'allergie au pollen sont principalement déclenchés par les pollens. La plupart du temps, les personnes allergiques ne réagissent pas à tous les pollens mais seulement à certains pollens d'arbres, d'herbacées et de graminées. La saison pollinique s'étend de janvier à septembre en fonction des périodes de floraison et provoque donc des symptômes saisonniers chez les personnes allergiques.

Calendrier du vol pollinique en Suisse



Pollinisation: ● faible ● moyenne ● forte ● très forte. Allergénicité: ● modérée ● forte
Source: aha! Centre d'Allergie Suisse, aha.ch

Les nouveaux antihistaminiques sont à privilégier par rapport aux anciens dans le traitement de l'allergie au pollen

Pour contrer les effets de l'histamine et soulager les symptômes allergiques, on peut recourir à un traitement médicamenteux symptomatique par des substances qui combattent l'action de l'histamine ; les antihistaminiques. Les directives internationales recommandent les antihistaminiques modernes de 2^e génération tels que la bilastine, la (lévo-)cétirizine et la (des)loratadine, aussi bien chez les enfants que chez les adultes, car ils provoquent beaucoup moins de fatigue et de limitations cognitives.

Les symptômes sont là ! Que faire ?

Vous souffrez de symptômes allergiques saisonniers et souhaitez un traitement ? Demandez conseil dans votre pharmacie.

Trouvez ici une pharmacie près de chez vous :
voiedeguerison.ch/fr/localisateur-de-pharmacie





Rhume des foins – comment la nature peut y remédier

Le pétasite a de nombreux domaines d'utilisation différents en tant que plante médicinale. Les extraits des feuilles de pétasite sont utilisés pour lutter contre les symptômes du rhume des foins. Quant aux extraits des racines, ils ont un effet antispasmodique, notamment en cas de troubles des organes de la digestion.

Remède à base de plantes en cas de rhume des foins

Le pétasite (*Petasites hybridus* L. Gaertn.) doit son nom à son utilisation contre la peste au Moyen Âge. Ses huiles essentielles fortement odorantes devaient contribuer à chasser la maladie. On sait aujourd'hui que le pétasite n'exerce aucune action contre la peste, mais il a d'autres effets utiles. Les extraits de feuilles de la plante ont des effets anti-inflammatoires et antiallergiques. Ces effets sont dus aux pétasines contenues dans le pétasite. On compte parmi les pétasines les substances suivantes : la pétasine, l'isopétasine et la néopétasine. Les pétasines inhibent entre autres la production de certains médiateurs inflammatoires, ce qui réduit les symptômes en cas de rhume des foins.

Ainsi, les extraits de feuilles de pétasite constituent une option de traitement à base de plantes pour soulager les symptômes typiques du rhume des foins tels que l'écoulement nasal ou la congestion nasale, l'irritation des yeux et de la gorge.

Informations complémentaires

sur le rhume des foins :

zellerag.ch/fr/sante-et-savoir-faire/rhume-des-foins



Le rhume des foins doit toujours être traité

Pourquoi est-ce qu'environ 1,2 million de Suisses souffrent de ces pollens inoffensifs ? Le système immunitaire des personnes concernées réagit par erreur aux protéines contenues dans les grains de pollen : l'organisme libère de l'histamine et d'autres substances, ce qui provoque les symptômes typiques. Si ceux-ci ne sont pas traités, un asthme allergique peut à terme se développer. C'est pourquoi une allergie au pollen doit toujours être examinée.

Quel traitement contre le rhume des foins ?

L'allergie au pollen est généralement traitée par des antihistaminiques sous forme de gouttes, de comprimés ou de sprays, d'antiallergiques à base de plantes ainsi que par des préparations à base de cortisone. À long terme, une immunothérapie spécifique à l'allergène (désensibilisation) peut aider à habituer lentement le corps à l'allergène. Les symptômes sont ainsi réduits d'environ 75 à 80%.

L'homéopathie permet aussi de traiter le rhume des foins. L'entreprise suisse Similasan produit des médicaments homéopathiques sous forme de collyre, de globules, de comprimés et de spray nasal pour soulager les symptômes du rhume des foins.

En principe, les personnes souffrant du rhume des foins devraient éviter autant que possible le contact avec le pollen.

Quelques astuces utiles au quotidien

- Porter des lunettes de soleil à l'extérieur
- N'aérer que brièvement la maison
- Se laver les cheveux avant de se coucher
- Ne pas enlever ses vêtements dans la chambre à coucher

**Suivez le vol pollinique actuel :
pollenetallergie.ch**



Autres allergies fréquentes

Allergie aux acariens

Les allergènes produits par les acariens entrent dans l'organisme par les voies respiratoires.

Symptômes caractéristiques :

- Nez bouché ou nez qui coule
- Éternuements
- Yeux rougis, qui piquent
- Asthme allergique

Ces symptômes se manifestent surtout le matin et sont plus fréquents durant les mois d'hiver.

Allergies aux animaux

Les allergies aux animaux concernent généralement les poils de chat, de chien, de cheval et de rongeurs.

Symptômes caractéristiques :

- Éternuements
- Conjonctivite
- Asthme allergique
- Irritations et gonflements cutanés allergiques

Allergie alimentaire (réaction croisée)

Les personnes allergiques au pollen sont souvent intolérantes à certains aliments sous l'effet de réactions croisées. En effet, les protéines présentes dans les pollens ont des structures comparables à celles de certains fruits, légumes ou fruits à coque.

Principaux symptômes survenant juste après la consommation :

- Les démangeaisons au niveau des lèvres et du cou
- Une sensation pâteuse dans la bouche et le palais
- Un gonflement des lèvres, de la langue et de la muqueuse des joues et de la gorge

En principe, ces symptômes disparaissent rapidement. Il faut distinguer réaction croisée et allergie alimentaire primaire dont les symptômes peuvent représenter une menace mortelle.

Pour réduire les symptômes, évitez tout contact avec l'allergène. Vous trouverez ici quelques informations supplémentaires sur le sujet:
voiedeguerison.ch/fr/allergie



AllergoTest dans votre pharmacie : nous sommes là pour vous conseiller.

De nombreuses substances allergènes peuvent déclencher une série de symptômes. Seule l'identification de l'allergène permet de remédier spécifiquement aux symptômes. Un AllergoTest réalisé en pharmacie vous permet de savoir rapidement si vous réagissez aux allergènes respiratoires les plus courants.

Quelles allergies pouvez-vous tester en pharmacie ?

- Allergie aux pollens (armoise, bouleau, frêne, pariétaire, fléole des prés)
- Allergie à la poussière domestique
- Allergie aux poils de chat et de chien
- Allergie aux moisissures
- Allergie aux blattes

En quoi consiste l'AllergoTest ?

Une goutte de sang prélevée sur le doigt suffit à réaliser ce test rapide. Vous discutez ensuite du résultat avec l'assistant.e en pharmacie ou votre pharmacien.ne et obtiendrez des recommandations sur le traitement à adopter, ainsi que des conseils utiles pour éviter les problèmes d'allergie.

→ **Durée : 20 à 30 minutes**

Conseil :

Faites un AllergoTest sans tarder. Vous éviterez ainsi des symptômes chroniques tels que l'asthme, provoqué par une rhinite allergique persistante.



Informations complètes sur le thème des allergies :
voiedeguerison.ch



Participez et
gagnez dès
maintenant.



Concours Gagnez des bons Reka!

Date limite de participation : 31 mars 2023



GFH

Bündnis Gesundheitsfachhandel
Union commerciale du secteur de la santé
Unione commerciale nel settore sanitario



Votre pharmacie.
Un aller simple vers la guérison.

Similasan



A. MENARINI
Pharma

zeller



VIATRIS™

Les sponsors n'ont exercé aucune influence sur cette campagne et ne peuvent être tenus
aucunement responsables de son contenu.