

Allergie

Nos conseils

Le printemps arrive et avec lui les allergies.

A SAVOIR :

Le rhume des foins ou « rhinite allergique » est une allergie à certaines particules qui se trouvent dans votre environnement. Il peut être saisonnier (pollens de plantes) ou durer toute l'année (poils d'animaux, acariens, aliments allergisants,...). Les signes sont éternuements répétés, sensation de nez bouché et écoulement nasal clair et abondant. Ils peuvent être associés à un écoulement des yeux (conjonctivite).

🕒 En pratique

Le meilleur traitement est la prévention : évitez autant que possible et si elle est connue la cause de l'allergie.

► Stoppez l'écoulement nasal et les éternuements

En l'absence de contre-indications, vous pouvez utiliser :

- localement un spray nasal antihistaminique ou anti-inflammatoire (ponctuellement si les symptômes sont très gênants).
- des comprimés anti-allergiques à base d'antihistaminiques. Attention cependant, ces produits provoquent une somnolence (notamment si vous prenez le volant).
- un traitement homéopathique, éventuellement en association.

► Lutte contre la congestion nasale

En l'absence de contre-indications, il est possible d'utiliser un spray décongestionnant à base d'huiles essentielles.

► Lutte contre l'écoulement des yeux

- Lavez-vous les yeux plusieurs fois par jour avec du sérum physiologique ou des solutions de lavage ophtalmique.
- Utilisez un collyre anti-allergique adapté. Respectez le nombre d'applications et la durée du traitement.
- Lavez-vous soigneusement les mains avant et après le traitement.
- Évitez les lentilles de contact.



PHARMACIE GODFROY

Notre conseil :

☺ Adoptez les bons réflexes

► Lavez vos narines plusieurs fois par jour

Avec des sprays d'eau de mer ou du sérum physiologique pour éliminer les particules allergiques présentes localement.

► Evitez les irritants

Comme le tabac, la pollution, l'air trop sec, les climatiseurs, le chauffage excessif... Humidifiez la chambre avec un humidificateur électrique ou un bol d'eau posé sur un radiateur.

► Fuyez les particules allergisantes

- si vous êtes allergiques aux acariens : évitez les moquettes et tapis, utilisez une literie anti-acarien et lavez la souvent, lavez vos rideaux et les peluches des enfants régulièrement, aérez régulièrement vos pièces, passez régulièrement l'aspirateur et pulvérisez les textiles, que vous ne pouvez pas laver, avec un spray anti-acarien.

- si vous êtes allergiques aux pollens : ne tondez pas la pelouse, ne pendez pas votre linge dans le jardin, évitez de vous allonger dans l'herbe, prenez une douche après une journée en extérieur, évitez d'aérer vos pièces en pleine journée.



L'association française pour la prévention des allergies (AFPRAL) a pour objectif de mieux informer le public sur les allergies et les moyens de les prévenir. N'hésitez pas à aller sur leur site www.afpral.fr



Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h