

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 67  
  
**Rubrik:** Votre pharmacien

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Sandrine**  
**Kewe-Kamguia,**  
pharmacie  
BENU, Tour-de-  
Trême

## «Quelles solutions contre le rhume des foins?»

«Depuis quelques années, je souffre à cette époque. Quel traitement est indiqué, sachant que je préfère éviter les médicaments?»

Rosa, Sierre (VS)

**G**orge qui gratte, yeux qui piquent, nez qui coule, crises d'éternuements: cela ne fait aucun doute, le printemps et son lot d'allergies sont de retour. Ces symptômes, appelés communément «rhume des foins», sont une réaction de l'organisme au retour des pollens. Souvent, cette réaction est aussi due à des allergies à la poussière, aux poils d'animaux et à certains aliments.

Le rhume des foins affecte notre qualité de vie, mais il faut savoir que ce n'est pas une fatalité. Il y a des solutions simples pour diminuer les réactions allergiques, voire même les faire disparaître. Et contrairement à ce que l'on croit, le recours aux médicaments peut être utile, mais n'est pas forcément le meilleur remède. Une guérison efficace se fait en trois étapes:

**1** Avant de se focaliser sur les symptômes, il faut s'attaquer à la source du problème: l'exposition au pollen. Quand on est à l'extérieur, on peut diminuer le contact avec ce facteur allergène en

se protégeant les yeux avec des lunettes de soleil et en évitant de se balader près des champs ou de pelouses fraîchement tondues. A la maison, d'autres règles élémentaires s'imposent. Se laver les mains dès qu'on rentre, aérer les pièces très tôt le matin et tout refermer pendant la journée, garder les vêtements déjà portés en dehors des chambres et se laver les cheveux avant de dormir sont autant de petits gestes préventifs qui ont de grands effets.

**2** Parallèlement à cette hygiène de vie, il est recommandé de suivre un traitement de fond à base d'oligo-éléments ou d'homéopathie. A l'inverse des médicaments, qui inhibent les symptômes de manière ponctuelle, les remèdes naturels traitent les allergies sur une durée plus longue.

Ils prennent quelques semaines à agir, c'est pourquoi il convient de commencer le traitement dès le mois de février (avant l'apparition des premiers symptômes), mais ils sont tout de même d'une grande aide quand on débute le traitement en période d'allergie. Des solutions de rinçage de nez constituent aussi un bon coup de pouce puisqu'elles débarrassent les narines des allergènes et les protègent du pollen.

**3** En dernier recours, il existe toutefois des médicaments. Les comprimés antihistaminiques agissent rapidement sur les symptômes allergiques et les sprays nasaux stoppent les écoulements. Toutefois, ces produits sont à utiliser avec précaution, car ils s'accompagnent d'effets secondaires importants (somnolence, accoutumance, etc.) et peuvent interagir avec d'autres traitements. Les personnes souffrant

de problèmes respiratoires, d'hypertension, d'insuffisance rénale ou hépatique doivent être d'autant plus attentives. Pour éviter des mauvaises combinaisons de médicaments, il convient donc de s'adresser à un pharmacien qui connaisse votre historique de traitements.



PathDoc