

Votre pharmacien

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 67

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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)

Gorge 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 (sommolence, 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