

28 %

de la population belge souffre du rhume des foins.

DÉCOUVREZ LES SOLUTIONS CONSEILLÉES PAR VOTRE PHARMACIEN.

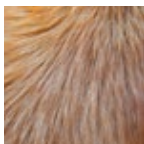
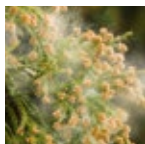
## Préparez-vous pour le retour du **rhume des foins**

AVEC L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS, VOS YEUX PLEURENT ET VOTRE NEZ SE REMET À COULER ? VOUS SOUFFREZ PROBABLEMENT DE RHINITE ALLERGIQUE SAISONNIÈRE, PLUS CONNUE SOUS LE NOM DE "RHUME DES FOINS".

### La rhinite allergique, c'est...

Une inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse nasale provoquée par une allergie à un des composants suivants :

- le **pollen** des arbres (bouleau, noisetier...), des graminées (foins...), des herbacées (plantain...)
- les **acariens**
- les **poils d'animaux**
- les **moisissures**.



### Comment reconnaître les symptômes ?

Vous n'avez pas de fièvre ni de mal de gorge **mais...**

- votre nez coule, le liquide est transparent, souvent abondant
- votre nez est bouché
- vous éternuez "à répétition"
- votre nez, vos yeux ou votre palais vous démangent et picotent.

Ces symptômes peuvent aussi s'accompagner de conjonctivite allergique (larmolement, démangeaisons, œdème des paupières), de troubles du sommeil et de la concentration ou de perte de l'odorat.

## Comment vous prémunir contre les allergènes ?

- Consultez les calendriers polliniques pour connaître les pics de pollinisation : [www.airallegry.be](http://www.airallegry.be)
- Lavez chaque narine à l'aide de sérum physiologique ou d'eau de mer (**Physiomer® Sinus**, **Stérimar® Hypertonique**)
- Appliquez une couche de pommade (**Homéoplasmine®**) pour isoler la muqueuse nasale
- Lavez la literie une fois par semaine et lavez-vous les cheveux chaque soir pour éliminer toute trace de pollen
- Aérez brièvement le matin et gardez ensuite les fenêtres fermées car les pollens circulent plus en journée
- Evitez de faire sécher le linge à l'extérieur et de tondre vous-même le gazon pendant la saison pollinique
- Faites la chasse aux acariens : aspirez régulièrement la chambre et la literie
- Pour supprimer les acariens des matelas, utilisez la nouvelle méthode **Acar'Up®**, qui attire et piège les acariens dans un textile technique



1. Physiomer® Sinus 135 ml | 2. Stérimar® Hypertonique 100 ml  
3. Homeoplasmine® 40 gr | 4. Acar'Up® Kit Familypack (2 x 100 ml + 2 supports)

## Comment soulager vos symptômes ?

La rhinite allergique peut entraîner des complications (sinusite, otite, surinfection pulmonaire et/ou oculaire...) et augmente le risque d'apparition de l'asthme. Il faut donc la traiter dès l'apparition des symptômes.

SOLUTIONS ALLOPATHIQUES SUGGÉRÉES PAR VOTRE PHARMACIEN 		
<b>Solution nasale antihistaminique</b>	<b>Allergodil®</b> <i>Spray nasal 10 ml</i>	 Action rapide contre l'écoulement nasal et les éternuements
<b>Collyre antihistaminique (si larmoiements)</b>	<b>Allergodil®</b> <i>Collyre 6 ml</i>	 Soulage les démangeaisons et l'œdème des paupières
<b>Antihistaminiques oraux</b>	<b>Allegratab®</b> <i>20 compr.</i> <b>Cetirizine EG®</b> <i>50 compr.</i>	 Action sur l'écoulement nasal, les éternuements, les démangeaisons et l'écoulement lacrymal (prise le soir car risque de somnolence)
<b>Décongestionnants locaux et oraux</b>	<b>Rhinosinutab®</b> <i>14 compr.</i> <b>Rhinospray®</b> <i>15 ml</i>	 En cas d'obstruction nasale importante (à utiliser maximum 5 jours)
<b>Cure de désensibilisation*</b>	 <b>STALLERGENES</b>	Administration de faibles doses du ou des allergènes auxquels le patient est sensible

\* C'est le seul traitement permettant de modifier le cours naturel de la maladie allergique et le développement d'un asthme associé.

SOLUTIONS NATURELLES POUR TRAITER VOTRE ALLERGIE



PHYTOTHÉRAPIE

**Allerprill®**  
(huile de Périlla)  
15 Capsules  
Spray 100 ml



Permet de normaliser les réactions d'hypersensibilité respiratoires, cutanées et alimentaires

Sans effets secondaires ni accoutumance. Peut être utilisé par les bébés, femmes enceintes et allaitantes

AROMATHÉRAPIE

**Pranarôm®** huile essentielle d'**Estragon** (Artemisia dracunculus)  
5 ml



Antiallergique et antispasmodique

À commencer 3 semaines avant le pic de pollinisation

**Pranarôm®** spray nasal **Allergoforce** (7 huiles essentielles et de la teinture mère de plantain)  
15 ml



Décongestionne le nez, calme les éternuements et démangeaisons et apaise les irritations des muqueuses

Peut être utilisé dès 3 ans. Convient aux femmes enceintes ou allaitantes

Spray **Puressentiel® assainissant** aux 41 huiles essentielles  
200 ml



Limite les sources d'allergie dans l'environnement

GEMMOTHÉRAPIE

**Herbalgem Allargem®** composé de bourgeons de cassis, jeunes pousses de romarin et propolis  
50 ml - 23,35€



Action synergique qui rééquilibre le terrain allergique et procure rapidement un soulagement

Préventif et curatif

HOMÉOPATHIE

Comprimés **APP®**  
30 comprimés



Traitement préventif

À commencer 1 mois avant le pic de pollinisation

**Rhinalergy®** association de 6 médicaments homéopathiques  
60 comprimés



Agit sur tous les symptômes

Dès apparition des symptômes

Collyre **Homeoptic®** (Euphrasia officinalis, Calendula officinalis, Magnesia carbonica)  
30 unidoses



En cas de symptômes oculaires

Sous forme d'unidoses



Ce qu'il faut retenir

Le rhume des foin, ça se soigne ! Mais il peut entraîner des complications : traitez-le dès l'apparition des premiers symptômes.