

ALLERGIES SAISONNIERES

OBJECTIF DE CE DOCUMENT

Ce document est là pour vous aider en cas d'allergies saisonnières. Une routine bien-être naturelle est proposée ici.

Attention néanmoins car naturelle ne veut pas dire sans risque !

Il existe quelques précautions à prendre :

- Ne pas être allergique aux produits proposés
- Ne pas être enceinte (sinon on retirera les huiles essentielles)
- Ne pas être sous anticoagulant ou avoir des calculs rénaux (sinon on retirera l'infusion bonus)
- Ne pas dépasser les doses proposées
- Ne pas mettre d'huile essentielle directement dans le nez

ALLERGIE = ALLERGOLOGUE !

Même si cette routine va vous soulager, l'allergie aux pollens (comme toute allergie) peut s'aggraver d'une année sur l'autre. Sans traitement de fond, ça peut finir par toucher les bronches, provoquer de l'asthme ou d'autres réactions.

Un allergologue peut proposer des traitements sur mesure, comme la désensibilisation, bien plus efficaces et durables. Ce serait vraiment utile qu'il prenne ce temps-là pour lui.

Si vous n'arrivez pas à trouver un rendez-vous rapide chez l'allergologue, pensez à en parler à votre médecin traitant (et si vous n'en avez pas, à un médecin généraliste lambda) pour qu'il vous aide et vous accompagne.

AGGRAVATION DES SYMPTOMES

En cas d'aggravation des symptômes, il est primordial d'aller voir un médecin. Cela veut dire que votre allergie s'aggrave ou que vous êtes en contact avec l'allergène.

PROPOSITION DE ROUTINE SUR 3 A 5 JOURS

Cette proposition est là pour vous aider. Elle n'est en rien une obligation ou une contrainte d'aucune sorte. De plus, si votre emploi du temps ne vous permet pas de tout faire, vous pouvez adapter le tout.

Tous les produits sont vendus en pharmacie et sans ordonnance. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien.

MATIN

- ❖ Lavage de nez avec *Respimer Isotonique* ou *Stérimar Allergie*
- ❖ 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de **ravintsara** ou **eucalyptus radié** sur un mouchoir, à respirer doucement
- ❖ 1 comprimé d'**Allervi** (desloratadine), sauf contre-indication médicale

PAUSE MIDI

- ❖ Lavage rapide du nez au sérum physiologique si exposition au pollen
- ❖ Spray nasal apaisant type **Prorhinel Aloe Vera**

ALLERGIES SAISONNIERES

SOIR

- ❖ Lavage des yeux au sérum physiologique ou à *Euphrasia*
- ❖ Lavage du nez profond avec poire ou Neti pot (eau bouillie + sel pur à 0,9%)
- ❖ Diffusion de 3 gouttes d'huiles essentielles (ravintsara, eucalyptus radié (possibilité d'eucalyptus globuleux si vous n'êtes pas asthmatique car irritant), lavande fine) pendant 15 à 20 min max

BONUS : INFUSION

- ❖ Matin et soir :
 - Infusion de **plantain lancéolé + ortie** (1 c. à s. de chaque, 10 min d'infusion, 1 grande tasse)