



MON CONSEIL SUR L'ALLERGIE SAISONNIERE AU POLLEN

LES SYMPTÔMES ET SYMPTÔMES ASSOCIES

- Rhinorée claire et abondante
- Eternuement
- Démangeaisons des yeux
- Fond du palais qui gratte
- Nez bouché

LES QUESTIONS A POSER

- Pour qui ? Quel âge ?
- Depuis quand ?
- Quels sont les symptômes ?
- Y a-t-il des allergies ?
- Y a-t-il de traitements au long court ? Quel(s) traitement(s) a été pris récemment ?

LES REGLES HYGIENO-DIETETIQUES

- Aérer la maison le matin plutôt que le soir (le matin, les pollens sont moins volatiles avec la rosée)
- Se laver les cheveux le soir, les pollens peuvent se trouver aussi dans les cheveux
- Eviter de se gratter les yeux
- Se laver le nez et se moucher régulièrement
- Se nettoyer les yeux avant de mettre les gouttes traitantes

LES TRAITEMENTS

∞ Un comprimé (CETIRIZINE/LORATADINE)

- anti-histaminique, permet de réduire de manière général les symptômes de l'allergie
- Prendre le comprimé de préférence le soir, car effet somnolent léger

∞ Des gouttes oculaires (CROMOGLICATE DE SODIUM...)

- calme localement la gêne occasionnée par les pollens
- Se laver les yeux avant avec une solution de lavage oculaire pour retirer les pollens
- Attendre 5 à 10 minutes avant de mettre le collyre traitant

∞ Un spray nasal (BECLOMETHASONE)

- diminue la congestion et les écoulements de nez, ainsi que les démangeaisons entraînant les éternuement
- se laver le nez avant avec une solution de lavage nasale pour retirer le pollen respiré

Le conseil en aromathérapie :

- ◊ Le **bourgeon de Cassis** : 1 goutte par année d'âge - max 15/jour - pas avant 3 ans

Le 04/06/2023

PRECAUTIONS ET CONTRE INDICATIONS

- Risque de somnolence avec les anti-histaminiques

QUAND ORIENTER ?

- Δ Si pas d'amélioration dans les 5 jours après le traitement
- Δ Si l'allergie est associé à des difficultés respiratoires