

## Les allergies respiratoires

Les allergies respiratoires correspondent à un dérèglement du système immunitaire qui reconnaît comme une menace des substances habituellement inoffensives.

### Conseils :

- ✓ Utiliser du sérum physiologique pour nettoyer le nez.
- ✓ Éviter si possible les activités où le pollen est présent en grande quantité. Exemple: tondre la pelouse.
- ✓ Fermer les fenêtres dans la journée et aérer plutôt le soir.
- ✓ Éviter de ramener des pollens à l'intérieur, prendre une douche en se lavant les cheveux en rentrant.
- ✓ Ne pas sécher le linge en plein air pour éviter que le pollen s'y dépose.
- ✓ S'informer sur la période de pollinisation des plantes auxquelles vous êtes allergique (bulletin pollinique).
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie, conseillère chez Herbafolia