

Agir sur le système immunitaire pour éviter les allergies saisonnières

Publié le 26/04/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Certaines périodes de l'année, l'hiver et le printemps en particulier, sont favorables aux allergies saisonnières. Agissez sur votre système immunitaire pour mieux résister. Nez qui coule, yeux qui piquent, gorge qui démange... Les allergies saisonnières vous gênent ? Nous sommes nombreux dans ce cas. Elles sont liées à la présence d'un allergène, généralement transporté par l'air et le vent.

L'allergie saisonnière est-elle due à une faiblesse de l'immunité ?

L'allergie saisonnière est une réaction du système immunitaire agressé par un allergène. Lorsque l'allergène entre en contact avec les muqueuses du nez, de la bouche et des yeux, votre organisme se défend en déclenchant une sur-réaction au moyen de cellules de l'immunité, les globules blancs notamment. Pour détruire l'allergène, l'organisme provoque une réaction dans le tissu : c'est l'allergie. Le système immunitaire permet donc à votre corps de lutter contre ce désagrément saisonnier. Il réagit pour défendre votre organisme et non pas parce qu'il est affaibli.

Allergies saisonnières : comment agir sur son système immunitaire ?

Des solutions naturelles existent pour aider le système immunitaire. C'est le cas de certaines vitamines, comme les vitamines C et D, qui favorisent le bon fonctionnement du système immunitaire. Ces vitamines sont associées à l'huile de nigelle et à la quercétine dans le complément alimentaire [ALLERCÉTINE+](#).

Une fois la particule responsable de l'allergie identifiée, il est alors recommandé d'éviter tout contact avec elle. Si vous êtes sensible au pollen par exemple, veillez à bien protéger vos yeux avec des lunettes de soleil et votre bouche avec une écharpe lors des pics allergiques. Pour une prise en charge efficace de l'allergie, une consultation chez un médecin s'impose. Cependant, vous pouvez utiliser à la maison de l'huile essentielle d'estragon. Ce remède naturel est particulièrement recommandé en cas d'allergies respiratoires, comme le rhume des foins. Il apaise les démangeaisons et permet de renforcer l'organisme fragilisé. A appliquer en petite quantité directement sur les ailes du nez deux fois par jour ou diluée dans de l'eau, en inhalation pour libérer les voies respiratoires. La rhinite allergique communément appelée « allergie saisonnière » est surtout elle, déclenchée par les pollens à l'arrivée du printemps. Certains compléments alimentaires et médecines douces comme l'homéopathie ou encore des approches alternatives telles que l'acupuncture peuvent améliorer votre qualité de vie et aider à limiter les gênes occasionnées. **Les allergies saisonnières peuvent altérer notre qualité de vie, elles sont heureusement passagères. Des solutions naturelles existent et vous permettront de profiter des joies du printemps et de l'été.**

Adoptez les bons réflexes

- Éviter d'étendre votre linge à l'extérieur, les pollens peuvent s'y accrocher.
- Aérer votre maison de préférence le matin ou lorsqu'il pleut, les pollens étant moins présents dans l'atmosphère.
- Prendre une douche et effectuer un shampoing avant de vous coucher.
- Éviter de tondre le gazon ou d'être présent pendant la tonte.
- En voiture, mettez la ventilation en circuit fermé.
- Portez des lunettes (de soleil ou de vue), elles agissent comme un écran protecteur.
- Apprendre à reconnaître les plantes ou arbres allergisants. Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) propose de télécharger un poster indiquant les espèces d'arbres.
- Vous tenir informé du calendrier pollinique, également disponible sur le site du RNSA.

Aider à soulager les allergies saisonnières avec un complément alimentaire

Les vitamines C et D contribuent à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire.

Découvrez notre complément alimentaire [ALLERCÉTINE+](#)



Allercétine+

Une solution naturelle pour aider à limiter les désagréments printaniers

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

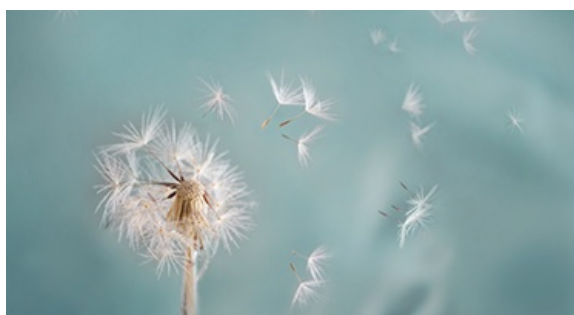
Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Système immunitaire ,

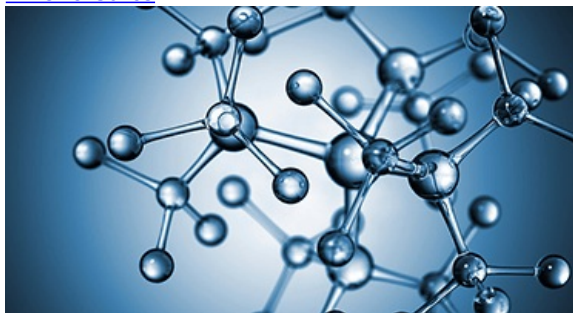
Les hypersensibilités, une intolérance du système immunitaire

05/04/2017

3 minutes de lecture

On observe une hausse des hypersensibilités en France. Acariens, pollens, moisissures, aliments, nombreux sont les allergènes responsables chez certaines personnes de manifestations physiques désagréables.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

Le système immunitaire, un arsenal de défenses étonnant !

27/02/2020

2 minutes de lecture

Pour mieux résister aux agressions extérieures, notre organisme dispose d'un étonnant arsenal de défenses mettant en oeuvre de nombreux organes et cellules. C'est ce que l'on appelle le système immunitaire...

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Système immunitaire ,

Comment préserver son système immunitaire ?

10/11/2020

3 minutes de lecture

En hiver, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à booster votre système immunitaire.

[Lire la suite](#)