Les allergies saisonnières



Les études montrent que les allergies saisonnières deviennent plus intenses et se prolongent en raison du **changement climatique**. Ces études établissent un lien entre la hausse des températures et les concentrations élevées de CO2 dans l'atmosphère, qui stimulent la croissance des plantes, et intensifient les concentrations de pollen dans l'air.
L'augmentation de l'humidité et des orages pendant la saison pollinique peut également accroître les concentrations de pollens et d'allergènes dans l'air, ce qui peut provoquer des réactions allergiques plus graves ainsi que des crises d'asthme.

La pollution aggrave les symptômes allergiques chez de nombreuses personnes. Elle peut provoquer une inflammation des voies respiratoires, rendant le corps plus réactif aux allergènes. Les particules fines irritent les voies respiratoires et aggravent les symptômes de la rhinite allergique. Certains polluants peuvent augmenter la concentration d'allergènes dans l'air, comme le pollen ou les spores de moisissures, rendant les personnes allergiques plus sensibles.

L'allergie est **un dérèglement du système immunitaire** : au lieu de nous défendre contre une agression réelle, il réagit de façon exagérée contre des substances étrangères (allergènes) normalement inoffensives (pollens, poussières, aliments, acariens...). Cette réaction se traduit notamment par une production d'anticorps spécifiques de l'allergie - les IgE (Immunoglobulines E).



Les allergies peuvent se manifester de façons très variées.

- forme nasale : rhinite allergique ou "rhume des foins" ;
- forme respiratoire : crise d'asthme ;
- forme oculaire : conjonctivite allergique ;
- forme cutanée : exanthème, urticaire, dermatite atopique ;
- oedème de Quincke et choc anaphylactique nécessitant un traitement d'urgence.

La fréquence des rhinites allergiques s’est multipliée ces dernières décennies. Elle touche désormais 25 % de la population en France. On peut consulter le site: https://www.atmo-france.org/indiceatmo qui indique les indices de pollution et de pollen.

Les causes des allergies saisonnières liées à la production de pollens sont schématiquement : de février à avril pour les pollens d’arbres, de mai à juillet pour ceux des graminées, d’août à octobre pour les herbacées. Cependant, d’autres substances peuvent provoquer des rhinites allergiques, tels les acariens et leurs déchets, les poils d’animaux, ou certaines substances chimiques. L’allergie peut alors se manifester toute l’année, elle est dite perannuelle.



L’allergie touche tous les âges et tous les sexes, elle est souvent le fait d’allergies croisées (alimentation - acariens - pollens) associées au stress et aggravées par le réchauffement climatique et la pollution. Lorsque la cause de l’allergie est identifiée, le médecin prescrit des mesures d’éviction pour limiter les contacts avec l’allergène.

Lorsqu’il n’est pas possible d’éviter complètement les allergènes responsables de la crise, il est possible de limiter le risque d’exposition et de crises allergiques en adoptant quelques règles au quotidien. Le Haut Conseil de santé publique et l’Assurance-maladie dispensent plusieurs conseils : éviter de faire sécher le linge dehors en période de floraison (les pollens peuvent adhérer aux vêtements humides), se changer après une promenade pour éviter de ramener des pollens à l’intérieur, se rincer les cheveux le soir, éviter de tondre son jardin ou reporter ses activités sportives en extérieur en période de pic de pollens. Il est aussi recommandé d’aérer son logement avant et après le coucher du soleil.

Dans les formes graves, il est nécessaire de recourir aux traitement anti-histaminiques et anti-inflammatoires prescrits par un médecin allergologue.

Pour limiter les manifestations allergiques, une alimentation anti-inflammatoire est recommandée. Il faut éviter les produits contenant des conservateurs, les acides gras trans, l’excès de sucre, l’excès de protéines animales, les produits ultra-transformés. Une alimentation saine et équilibrée respectueuse des rythmes biologiques permet de ne pas surcharger un organisme en pleine lutte immunitaire.

L’apport de micro-nutriments permet de soutenir le système immunitaire.

Le système immunitaire des muqueuses (digestives et respiratoires) a pour fonction essentielle la protection des muqueuses contre les agressions exogènes. Les systèmes immunitaires situés au niveau des muqueuses sont regroupés sous le nom de MALT (mucosa-associated lymphoid tissue) Les principaux nutriments qui soutiennent le MALT sont :

Les vitamines et les minéraux
La vitamine D
Le Soufre
Les pré et pro biotiques

Ainsi, en début de saison, il est utile de mettre en place une cure de :

VITAMINERO complex propose une synergie de vitamines et de minéraux réunis pour relancer le métabolisme cellulaire, lutter contre le stress oxydatif et la fatigue, soutenir le système immunitaire (atteintes virales ou bactériennes, allergies, convalescence, fatigue passagère, fatigue chronique, grossesse, allaitement, activité sportive, sudation excessive).



Conseil d’utilisation : 1 gélule par jour (2 gélules par jour pour la femme enceinte ou qui allaite). Pendant un mois à renouveler si besoin

D3 3000 IU complex

La vitamine D est considérée comme une hormone car elle agit sur plus de 200 gènes. Elle régule en particulier l’homéostasie phosphocalcique et le système immunitaire. Son apport, dans le respect des limites établies est bénéfique pour la santé humaine.
Conseils d’utilisation : 1 gélule par jour au cours d’un repas accompagné d’acides gras pour une meilleure absorption de la vitamine D3



Précautions d’emploi : ***Ne pas dépasser la dose conseillée.***
Il est recommandé d’espacer les doses en fonction des besoins physiologiques.
Précaution d’emploi chez la femme enceinte et qui allaite. Réservé à l’adulte.

PROTECTO complex propose une synergie d'action autour du Soufre organique en favorisant son action sur le système de défense et le stress oxydatif (Cuivre - Zinc) et son action sur les tissus conjonctif (en particulier dans les articulations et les muqueuses) avec le Cuivre.

<u>Conseil d'utilisation</u> : 1 gélule par jour au repas du soir, 5 jours sur 7. Cure de un mois à renouveler si besoin



PROFLORO complex est à base de lactobacilles ou probiotiques (L.rhamnosus - L.caséï - L.plantarum)

Profloro Complex est à utiliser pour favoriser une flore intestinale équilibrée et saine et un transit normal et régulier, faciliter une bonne assimilation des aliments et renforcer le système de défense intestinal.

Ce Complexe permet d'améliorer en douceur les multiples problèmes passagers liés aux dysfonctionnements de la flore intestinale et notamment aux fermentations excessives.

Association synergique recommandée avec Fibro complex



FIBRO complex est à base de fibres solubles ou prébiotiques Fibregum® et ResistAid®

Ce complex est à utiliser pour activer la multiplication des lactobacilles et des bifodobactéries, ainsi que la flore du colon, favoriser l'hydratation des selles et l!absorption des minéraux, moduler et soutenir le système immunitaire au sein du tractus gastro-intestinal.

Conseil d'utilisation : 1 gélule le matin à jeun. Soit une cure d'un mois, soit deux fois par semaine à renouveler.

Association synergique recommandée avec Profloro complex



Lorsque l'allergie est installée, on peut apporter une aide avec des nutriments qui agissent sur les inflammations

Les oméga 3 poly-insaturés à longues chaînes Des extraits de plantes : le Boswelia, l'Ananas (la bromelaine), le cassis, l'échinacée, la griffe de chat

Super Oméga 3 Complex est un complément riche en Acides Gras Poly-Insaturés oméga 3 issus de petits poissons des mers froides associés à de l'acide gamma linolénique (GLA) issu de l'onagre.

Il propose une synergie d'action pour contribuer à soutenir les fonctions immunitaires, cardiaques, circulatoires et mentales.

Conseil d'utilisation : 1 gélule au repas du soir.

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule) et au Soja (lécithines).



➞ encombrement des voies respiratoires

BROMELEO complex est à base de Bromélaïne, de Boswelia, de Prêle, de Cassis et de soufre organique.

Il contient de la vitamine C d'origine naturelle, de la vitamine D3, du zinc, du cuivre et du manganèse.

Conseils d'utilisation : 1 à 2 gélules hors des repas pendant la réaction allergique.



➞ soutien + du système immunitaire

IMMUNO Complex est à base d'Echinacée, de Griffe de chat et de Resvératrol, de vitamines (C,E,B6, béta-carotène), de minéraux (bisglycinates de magnésium et de zinc, sélénium organique)

Conseil d'utilisation : 1 gélule par jour au cours d'un repas en cure d'une semaine à un mois selon l'avis d'un professionnel de santé

Précautions d'emploi chez la femme enceinte ou qui allaite.



➞ Soutien la barrière intestinale

TRANSITO Complex contient de la L-glutamine, de la spiruline, de la curcumine, du Boswellia et du romarin.

Il Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif (Spiruline) Contribue au confort digestif (Curcumine) Aide à soutenir une digestion normale (Romarin)

Conseil d'utilisation : 3 gélules par jour avant le repas du soir La complémentation peut être réalisée par cure de 2 mois ou au long cours (plusieurs mois) si besoin.

Précaution d'emploi chez la femme enceinte et qui allaite. Consultez votre médecin ou votre pharmacien en cas d'usage concomitant d'anticoagulants. Déconseillé aux personnes présentant des altérations de la fonction hépato-biliaire ou des calculs biliaires.



En cas de prise simultanée de médicaments, il est recommandé de consulter un médecin avant la prise du produit.(curcuma)

Certaines de nos gélules non vegan sont déconseillées aux personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule)

Adresses mail :

•Commandes : info@vitaminor.eu
•Conseils : laboratoire.fr@vitaminor.eu

Numéros de téléphones gratuits :

•Commandes particuliers : **01 82 88 08 70** (du lundi au vendredi de 9h à 18h)
•Professionnels de santé et assistance conseils - SAV : 05 56 03 50 70 du lundi au vendredi de 9h à 13h (possibilité de laisser un message sur le répondeur)

ORTHOFOODS LABORATOIRES

VITAMINOR