

OFFERT PAR **B'ONATURIS** et son produit **NOVAstamin**

Face aux pollens et aux allergies

Le printemps est une période de l'année pénible à vivre pour les personnes allergiques aux pollens. Pourquoi est-il nécessaire de se protéger bien avant l'arrivée des beaux jours? Comment prévenir ou diminuer l'intensité des symptômes liés à ces allergies?



Depuis une quarantaine d'années, les allergies sont devenues l'une des épidémies les plus visibles et les plus coûteuses de notre époque. De plus, l'allergie au pollen est accentuée par le changement climatique. Les mécanismes? D'une part, les températures assez élevées dès le printemps avancent la floraison de nombreuses espèces et d'autre part, l'augmentation du dioxyde de carbone (CO₂) dans l'atmosphère a un effet fertilisant sur certaines espèces envahissantes comme l'ambrosie qui est fortement allergisante.

Une saison des pollens plus précoce

Une étude⁽¹⁾ réalisée dernièrement en Allemagne et publiée dans la revue «Frontiers in Allergy» montre que l'on peut réagir, par exemple, au pollen de bouleau avant que les arbres qui nous

entourent aient fleuri. Ceci est dû au fait que ces pollens ont voyagé sur des centaines de kilomètres. N'oublions pas que les pollens sont faits pour voler! Entre 1987 et 2017, en Bavière, les pollens de bouleau sont arrivés, en moyenne, une demi-journée plus tôt chaque année. Pour les pollens de noisetiers et d'aulne, cette arrivée précoce était de deux jours chaque année. Contre toute attente, l'équipe de chercheurs a mis en évidence que ce pollen importé est courant et qu'il se retrouve dans les deux tiers des prélèvements effectués.

Les bons réflexes pour prévenir les réactions allergiques

Comme les allergies saisonnières débent de plus en plus tôt, il est recommandé, aux personnes allergiques aux pollens, de suivre des traitements de prévention dès l'hiver. Premiers automa-

tismes: éviter l'exposition intense (jardinage, promenade à proximité des arbres en fleurs), se laver les cheveux chaque soir, éviter de dormir près de ses habits portés pendant la journée ou encore, se laver le nez plusieurs fois par jour. Second réflexe de protection: la prise de compléments alimentaires.

Le pantascal, par exemple, est un extrait breveté de bourgeons de cèdre et de feuilles d'olivier, contenu dans **NOVAstamin** de B'Onaturis. Quelques études ont montré que le cèdre - riche en polyphénols caractéristiques - atténue les réactions inflammatoires et soulage les symptômes liés aux allergies. De son côté, la feuille d'olivier - riche en flavonoïdes spécifiques - diminue la concentration des leucotriènes qui sont des médiateurs des allergies. Une manière d'anticiper la protection face aux pollens allergisants! ■

(1): Menzel A, Ghasemifard H, Yuan Y and Estrella N (2021) A First Pre-season Pollen Transport Climatology to Bavaria, Germany. *Front. Allergy* 2:627863. doi: 10.3389/falgy.2021.627863



POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez plus d'info sur **B'Onaturis** et son produit **NOVAstamin** en flashant le QR Code ci-contre.

vit@express® est édité en français, allemand et italien.

Supervision des éditions: Virginie Rivière. Éditeur: © Verticalizer - Vertical Media Group GmbH, 2502 Bienne. Chef des ventes: Jean-Claude Schmalz. Ont collaboré à cette édition: Simone Flückiger, Martina Musella, Giuliana Paciolla, Julie Paysant. Graphisme: Xavier Catherinet. Editeur responsable: Clément Charles.

© Toute reproduction partielle ou intégrale de la version imprimée ou digitale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Les publicités et les publi-informations sont clairement séparées et identifiables.

Nova Stamin[®]

Accueillez le printemps

sereinement!

