



Offert par:

Avant et pendant la saison des pollens, pensez aux probiotiques!

La famille des probiotiques ne cesse de s'agrandir ou, plutôt, nos connaissances à ce sujet ne cessent de croître. Après les souches bénéfiques pour la flore intestinale, buccale ou vaginale, voici le *Lactobacillus paracasei* LP-33, qui freine la production de l'histamine, le médiateur de l'allergie.

Ecoulement nasal, yeux rougis et larmoyants, éternuements à répétition, épuisement: ces symptômes, bien connus, caractérisent le rhume des foins ou rhinite allergique.

Dans la rhinite allergique, l'organisme fabrique des quantités excessives d'histamine. Par l'intermédiaire des récepteurs H1 des petits vaisseaux sanguins, l'histamine déclenche une vasodilatation et une augmentation de la perméabilité des vaisseaux, ce qui entraîne, à son tour, un oedème de la peau et des muqueuses. Au niveau des bronches, l'histamine provoque une bronchoconstriction, jouant ainsi un rôle dans le développement de l'asthme allergique. L'intestin abrite de nombreuses cellules immunitaires, entre autres, les lymphocytes TH1 et TH2. Ceux-ci «décident» si un allergène est phagocyté (réponse TH1) par les cellules immunitaires (p. ex. les macrophages ou les lymphocytes T cytotoxiques) ou s'il doit être éliminé par des anticorps (réponse TH2: prolifération de lymphocytes B pour la produc-

tion d'immunoglobulines (anticorps). En cas d'allergie, le taux de réponses TH2 est plus élevé.

Une formule intéressante

Des souches spéciales de *Lactobacillus paracasei* (qui produisent de l'acide lactique), comme la LP-33, et la vitamine D₃, immunomodulante, rétablissent l'équilibre entre la réponse immunitaire des lymphocytes TH1 et TH2, ce qui permet de réduire, indirectement, la production de l'histamine.

Des préparations contenant les substances ci-dessus, qui s'adressent à toute la famille (aux enfants dès un an), accompagnent idéalement la saison pollinique.

Très bien tolérées, elles ne provoquent pas de fatigue.

Elles seront ingérées 1 x par jour, une semaine avant et durant la saison des pollens.



Des conseils utiles

- Pendant la saison pollinique, n'aérer que brièvement.
- Ne pas suspendre dans la chambre les habits ayant été portés la journée.
- Eviter de faire sécher le linge à l'extérieur.
- Laver ou rincer ses cheveux tous les soirs.
- Se rincer régulièrement le nez à l'aide d'une solution physiologique, afin d'éliminer les pollens.
- Se servir de mouchoirs en papier, pour un usage unique.
- Préférer le début de la matinée pour la pratique du sport.

Rita Ducret-Costa
www.vitaexpress.ch