

## Dénomination du médicament

**ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée**  
**Dichlorhydrate de cétirizine/Chlorhydrate de pseudoéphédrine**

## Encadré

**Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.**

Vous devez toujours prendre ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin ou votre pharmacien.

- Gardez cette notice. Vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Adressez-vous à votre pharmacien pour tout conseil ou information.
- Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4.
- Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien 5 jours.

## Que contient cette notice ?

1. Qu'est-ce que ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ?
3. Comment prendre ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations.

## 1. QU'EST-CE QUE ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

**Classe pharmacothérapeutique : DECONGESTIONNANTS A USAGE SYSTEMIQUE, code ATC : R01BA52**

Ce médicament contient deux principes actifs : la cétirizine (anti-histaminique de seconde génération) et la pseudoéphédrine (décongestionnant nasal).

Il est indiqué chez l'adulte et l'adolescent de plus de 15 ans :

- dans le traitement symptomatique des **manifestations allergiques associées à la congestion nasale**
- en cas de symptômes des **rhinites allergiques** saisonnières (rhume des foins) ou non saisonnières (poils d'animaux, moisissures, acariens...) **associées ou non à une conjonctivite allergique** : congestion nasale, écoulement nasal clair, éternuements à répétition, prurit (démangeaisons) nasal et/ou oculaire.

## 2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ?

**Ne prenez jamais ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée :**

- si vous êtes allergique à la pseudoéphédrine, à la cétirizine, à l'hydroxyzine, aux dérivés de la piperazine ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament, mentionnés dans la rubrique 6.
- Chez l'enfant de moins de 15 ans.
- si vous avez présenté un accident vasculaire cérébral.
- si vous présentez une hypertension artérielle grave ou mal équilibrée par le traitement.
- si vous présentez une maladie grave du cœur (insuffisance coronarienne).
- si vous présentez certaines formes de glaucomes (augmentation de la pression dans l'œil).
- si vous présentez des difficultés à uriner d'origine prostatique ou autre.
- si vous présentez des convulsions anciennes ou récentes.
- si vous allaitez.
- si vous présentez une insuffisance rénale sévère (maladie des reins) due à la présence de cétirizine.
- si vous prenez déjà (voir rubrique « Autres médicaments et ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ») :

o des inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO), ou pendant 2 semaines après l'arrêt du médicament IMAO. L'utilisation concomitante de ces médicaments peut provoquer une augmentation de la tension artérielle ou une crise hypertensive.

o d'autres sympathomimétiques à action indirecte : vasoconstricteurs destinés à décongestionner le nez, qu'ils soient administrés par voie orale ou nasale [bupropion, cafédrine, phényléphrine, pseudoéphédrine, éphédrine, théodrine] et méthylphénidate, en raison du risque de vasoconstriction et/ou de poussées hypertensives.

o des sympathomimétiques de type alpha : vasoconstricteurs destinés à décongestionner le nez, qu'ils soient administrés par voie orale ou nasale [éthyléphrine, midodrine, naphazoline, oxymétazoline, phényléphrine, synéphrine, tétryzoline, tuaminoheptane], en raison du risque de

vasoconstriction et/ou de poussées hypertensives.

**L'association de deux décongestionnants est contre-indiquée, quelle que soit la voie d'administration (orale et/ou nasale) : une telle association est inutile et dangereuse et correspond à un mésusage.**

*EN CAS DE DOUTE, IL EST INDISPENSABLE DE DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN.*

#### **Avertissements et précautions**

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée.

Si vous présentez des symptômes tels que de la fièvre, des rougeurs ou de nombreuses petites pustules, arrêtez d'utiliser ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée et contactez immédiatement votre médecin.

#### **Mises en garde**

NE LAISSEZ PAS CE MEDICAMENT A LA PORTEE DES ENFANTS.

- Il est impératif de respecter strictement la posologie, la durée de traitement de 5 jours, et les contre-indications.
- En cas de surdosage ou de prise par erreur d'une dose trop élevée, consultez immédiatement votre médecin.
- Au cours du traitement, en cas de survenue d'hypertension artérielle, de sensation d'accélération des battements du cœur, de palpitations, d'apparition ou d'augmentation de maux de tête, d'apparition de nausées, de troubles du comportement, arrêtez le traitement et contactez immédiatement votre médecin.
- Des douleurs abdominales soudaines et des saignements rectaux peuvent survenir avec ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, dus à une inflammation grave du côlon (colite ischémique). En cas de survenue de ces symptômes gastro-intestinaux, arrêtez le traitement et contactez immédiatement votre médecin.

PREVEENEZ VOTRE MEDECIN si vous souffrez :

- d'hypertension artérielle,
- d'affections cardiaques, d'hyperthyroïdie (hyperfonctionnement de la glande thyroïde),
- de troubles de la personnalité,
- de diabète,
- de maladie thyroïdienne,
- de troubles rénaux,
- d'une diminution de la fonction rénale,
- d'hypertrophie de la prostate,
- d'une maladie du foie ou du rein.

#### **Précautions d'emploi**

La prise de ce médicament doit ETRE EVITEE avec (voir rubrique « Autres médicaments et ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ») :

- un IMAO-A réversible (bleu de méthylène, linézolide, moclobémide),
- un traitement contenant un alcaloïde de l'ergot de seigle :
  - o dopaminergique, comme de la bromocriptine, de la cabergoline, du lisuride ou du pergolide, (par exemple un antiparkinsonien)
  - o vasoconstricteur, comme de la dihydroergotamine, de l'ergotamine ou de la méthylergométrine (par exemple un antimigraineux)
- de l'oxybate de sodium, un médicament agissant sur le système nerveux.

L'utilisation de ce médicament est déconseillée chez les patients présentant une intolérance au galactose, un déficit en lactase de Lapp ou un syndrome de malabsorption du glucose ou du galactose (maladies héréditaires rares).

En cas d'écoulement nasal purulent, de persistance de la fièvre, d'absence d'amélioration ou d'aggravation au bout de 5 jours de traitement, ou d'apparition de nouveaux symptômes, arrêtez le traitement et CONSULTEZ VOTRE MEDECIN.

*EN CAS DE DOUTE, NE PAS HESITER A DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN.*

#### **Enfants**

Sans objet.

#### **Autres médicaments et ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée**

Informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez, avez récemment pris ou pourriez prendre tout autre médicament.

Ce médicament contient un vasoconstricteur, la pseudoéphédrine.

Ce médicament NE DOIT PAS ETRE ASSOCIE à (voir rubrique « Ne prenez jamais ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ») :

- d'autres vasoconstricteurs qu'ils soient administrés par voie orale ou nasale (bupropion, cafédrine, phényléphrine, pseudoéphédrine, éphédrine, méthylphénidate, théodrénaline, étiléfrine, midodrine, naphazoline, oxymétazoline, synéphrine, tétryzoline, tuaminoheptane, tymazoline);
- un IMAO-A irréversible (iproniazide).

Il est déconseillé d'utiliser ce médicament si vous êtes déjà traité :

- par un médicament IMAO-A réversible (bleu de méthylène, linézolide, moclobémide), médicament prescrit dans certains états dépressifs ;

· et/ou par d'autres médicaments dopaminergiques ou vasoconstricteurs tels que la bromocriptine, la cabergoline, le lisuride, le pergolide ou la dihydroergotamine, l'ergotamine, médicaments prescrits pour traiter certains troubles neurologiques ou endocriniens ou des migraines ;

Afin d'éviter les effets néfastes d'un surdosage,  
NE PAS ASSOCIER SANS AVIS MEDICAL d'autres médicaments contenant des vasoconstricteurs ou  
des antihistaminiques.  
EN CAS DE DOUTE, NE PAS HESITER A DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE  
PHARMACIEN.

### **ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée avec de l'alcool**

Eviter la prise de boissons alcoolisées pendant la durée du traitement.

#### **Grossesse et allaitement**

Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous pensez être enceinte ou planifiez une grossesse, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien avant de prendre ce médicament.

#### **Grossesse**

Du fait de la présence de pseudoéphédrine, l'utilisation d'ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE est déconseillée pendant la grossesse, sauf avis contraire de votre médecin.

Si vous découvrez que vous êtes enceinte pendant le traitement, consultez rapidement votre médecin..

#### **Allaitement**

La pseudoéphédrine passe dans le lait maternel et peut entraîner des effets gênants chez votre enfant (troubles du rythme cardiaque, convulsions, agitations, insomnie...). Ainsi, du fait de la présence de pseudoéphédrine, l'utilisation d'ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE est contre indiquée quand vous allaitez votre enfant.

#### **Sportifs**

Attention : cette spécialité contient un principe actif (pseudoéphédrine) pouvant induire une réaction positive des tests pratiqués lors des contrôles antidopage.

#### **Conduite de véhicules et utilisation de machines**

Chez certains patients sensibles, la cétirizine peut provoquer une somnolence. Cet effet est rare si la posologie est respectée. Néanmoins, il est recommandé de s'assurer de l'absence de cet effet lors des premières prises avant de conduire ou d'utiliser des machines dangereuses.

**ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée contient du lactose.**

### **3. COMMENT PRENDRE ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ?**

Veillez à toujours prendre ce médicament en suivant exactement les indications de votre médecin ou pharmacien. Vérifiez auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

#### **Posologie**

RESERVE A L'ADULTE ET A L'ADOLESCENT DE PLUS DE 15 ANS.

Prendre 2 comprimés par 24 heures (matin et soir) pendant ou en dehors des repas.

Chez les patients présentant une insuffisance rénale légère à modérée (seule ou associée à une insuffisance hépatique), la posologie sera réduite à un comprimé par jour.

Chez le sujet âgé, la posologie maximale d'un comprimé par jour est recommandée.

*EN CAS DE DOUTE, DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN OU A VOTRE PHARMACIEN.*

#### **Mode et voie d'administration**

Voie orale.

Le comprimé est à avaler avec un peu d'eau et ne doit pas être croqué.

#### **Durée du traitement**

La durée d'utilisation est limitée à 5 jours. En l'absence d'amélioration comme en cas de persistance des symptômes au-delà de 5 jours de traitement, prenez un avis médical.

Une fois les symptômes de la rhinite allergique soulagés, prendre le relais de la prise en charge de la conjonctivite allergique par un traitement plus adapté.

#### **Utilisation chez les enfants**

Sans objet.

**Si vous avez pris plus de ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée que vous n'auriez dû**

En cas de surdosage accidentel ou d'intoxication, ARRETEZ LE TRAITEMENT.

Consultez immédiatement votre médecin ou votre pharmacien.

TENIR HORS DE LA PORTEE DES ENFANTS. EN CAS DE SURDOSAGE, DEMANDEZ DE L'AIDE A UN MEDECIN OU CONTACTEZ IMMEDIATEMENT UN CENTRE ANTIPOISON.

**Si vous oubliez de prendre ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée**

Ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oublié de prendre.

**Si vous arrêtez de prendre ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée**

Sans objet.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin, à votre pharmacien.

### **4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?**

Comme tous les médicaments, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

#### **Effets indésirables rapportés lors des essais cliniques chez 1% ou plus des patients traités :**

- par la **cétirizine seule** : somnolence, nervosité, fatigue, sécheresse buccale, sensation vertigineuse.
- par la **pseudoéphédrine seule** : sécheresse buccale, nausées, sensation vertigineuse, insomnie, nervosité.

#### **Effets rapportés lors d'essais cliniques et lors de l'utilisation post-commercialisation de la cétirizine, de la pseudoéphédrine ou de l'association cétirizine/pseudoéphédrine.**

**Effets indésirables très fréquents (pouvant affectant au moins 1 patient sur 10) :**

- Somnolence

#### **Effets indésirables fréquents (pouvant affecter moins de 1 patient sur 10 à plus de 1 patient sur 100) :**

- Insomnie
- Nervosité
- Sensations vertigineuses
- Bouche sèche
- Nausées
- Fatigue

Effets indésirables de fréquence indéterminée (ne peut pas être estimée à partir des données disponibles) :

- Mal de tête
- Anxiété, agressivité, agitation, troubles du comportement, hallucinations
- Accidents vasculaires cérébraux hémorragiques survenus en cas de surdosage, de non-respect des contre-indications ou des mises en gardes spéciales, ou chez des patients présentant des facteurs de risque vasculaire (voir 2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée, sous-rubriques : « Ne prenez jamais ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée » et « Avertissements et précautions »).
- Accidents vasculaires cérébraux ischémiques, convulsions
- Trouble de la perception du goût, mouvements anormaux, troubles du tonus musculaire, troubles de la mémoire, sensation de fourmillement, tremblements
- Syncope
- Douleur oculaire (consulter votre médecin), gonflement des yeux, sensibilité à la lumière, vision floue
- Troubles de l'accommodation, dilatation anormale des pupilles
- Crise de glaucome par fermeture d'angle pouvant se traduire par un œil rouge et douloureux
- Infarctus du myocarde, palpitations, battements rythme cardiaque, battements irréguliers du cœur
- Hypertension
- Vomissements
- Inflammation grave du colon (colite ischémique). (voir 2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé à libération prolongée, sous-rubriques : « Ne prenez jamais ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée » et « Avertissements et précautions »).
- Anomalie du bilan sanguin hépatique, hépatite, jaunisse
- Pustulose exanthématique aiguë généralisée (réaction cutanée grave caractérisée par la survenue de fièvre et de nombreuses petites pustules superficielles apparaissant sur des plaques cutanées plus larges rougeâtres). (voir 2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé à libération prolongée, sous-rubriques : « Ne prenez jamais ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée » et « Avertissements et précautions »).
- Angioœdème, rash, éruptions cutanées
- Douleurs articulaires
- Exanthème, sueurs, urticaire, prurit
- Réactions allergiques à type de réactions cutanées et d'œdème de Quincke, réactions d'hypersensibilité
- Difficultés à respirer (dyspnée)
- Choc anaphylactique
- Emission involontaire d'urine, difficulté à uriner, rétention urinaire
- Troubles de l'érection
- Malaise, sensation anormale
- Prise de poids

DANS CES CAS, ARRETEZ LE TRAITEMENT ET CONTACTEZ IMMEDIATEMENT VOTRE MEDECIN.

#### **Déclaration des effets secondaires**

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et réseau des Centres Régionaux de Pharmacovigilance - Site internet: [www.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.fr)

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

#### **5. COMMENT CONSERVER ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée ?**

Tenir ce médicament hors de la vue et de la portée des enfants.

N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur la boîte. La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.

Pas de précautions particulières de conservation.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ou avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

## 6. CONTENU DE L'EMBALLAGE ET AUTRES INFORMATIONS

### Ce que contient ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée

· Les substances actives sont :

Dichlorhydrate de cétirizine..... 5 mg  
Chlorhydrate de pseudoéphédrine..... 120 mg

Pour un comprimé pelliculé à libération prolongée.

· Les autres composants sont :

Noyau : hypromellose, cellulose microcristalline, silice colloïdale anhydre, stéarate de magnésium, lactose monohydraté, croscarmellose sodique.

Pelliculage : OPADRY Y-1-7000 blanc (hypromellose, dioxyde de titane, macrogol 400).

### Qu'est-ce que ACTIFED LP RHINITE ALLERGIQUE, comprimé pelliculé à libération prolongée et contenu de l'emballage extérieur

Ce médicament se présente sous forme de comprimé pelliculé à libération prolongée (comprimé blanc à blanc cassé, biconvexe, rond). Boîte de 10 comprimés.

### Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché

#### JOHNSON & JOHNSON SANTE BEAUTE FRANCE

1 RUE CAMILLE DESMOULINS  
92130 ISSY-LES-MOULINEAUX

### Exploitant de l'autorisation de mise sur le marché

#### JOHNSON & JOHNSON SANTE BEAUTE FRANCE

1 RUE CAMILLE DESMOULINS  
92130 ISSY-LES-MOULINEAUX

### Fabricant

#### AESICA PHARMACEUTICALS SRL

VIA PRAGLIA, 15  
10044 PIANEZZA (TO)  
ITALIE

ou

#### JANSSEN-CILAG

DOMAINE DE MAIGREMONT  
27100 VAL DE REUIL

### Noms du médicament dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen

Sans objet.

### La dernière date à laquelle cette notice a été révisée est :

[à compléter ultérieurement par le titulaire]

< {MM/AAAA}>< {mois AAAA}.>

### Autres

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site Internet de l'ANSM (France).

#### Conseil d'éducation sanitaire :

##### a) Qu'appelle-t-on allergie, qu'est-ce qu'une réaction allergique ?

L'allergie est une réaction excessive de notre organisme vis-à-vis de substances qu'il considère comme nocives, les allergènes. Les allergènes sont les facteurs et substances déclenchant l'allergie et les troubles qui y sont associés.

Au cours de contacts répétés et intenses de notre organisme avec l'allergène, une réaction allergique se déclenche. La réaction allergique désigne l'ensemble des symptômes apparaissant quelques minutes ou quelques heures après l'exposition aux allergènes. Ces allergènes sont issus de plantes, de poils d'animaux, d'aliments, d'acariens, de moisissures ou sont des substances d'origine professionnelle.

Cette réaction allergique provoque la libération dans l'organisme de substances telles que l'histamine responsable des troubles ressentis.

**Comme toute maladie de nature allergique, il est important de consulter un médecin au moins une fois. IL DETERMINERA NOTAMMENT LA NECESSITE D'EFFECTUER UN BILAN ALLERGOLOGIQUE.**

##### b) Comment reconnaître une rhinite allergique, une conjonctivite allergique saisonnière ou non saisonnière, l'urticaire aiguë localisée ?

**La rhinite allergique** se traduit par les symptômes suivants : éternuements successifs, écoulement nasal incolore, obstruction nasale (nez bouché), démangeaisons et picotements du nez. Elle peut être accompagnée d'irritations des deux yeux (larmoiments, rougeurs), de la gorge et du nez.

On distingue :

· **les rhinites allergiques saisonnières ou rhume des foins** : elles surviennent chaque année à la même saison, lorsque la

concentration des pollens augmente dans l'air. Ces allergies dues aux pollens sont très fréquentes et se manifestent généralement pour la première fois pendant l'adolescence. Elles se répètent chaque année à la même période, en fonction de la présence du ou des pollens responsables. Cependant, vous n'êtes pas allergique à tous les pollens, mais à un ou plusieurs d'entre eux seulement.

· **les rhinites allergiques perannuelles**, se manifestent tout au long de l'année et dépendent le plus souvent des allergènes domestiques comme les acariens, la poussière, les moisissures, les animaux domestiques.

**La conjonctivite allergique** se caractérise par des larmoiements et picotements des deux yeux.

**L'urticaire aiguë localisée** se traduit par des plaques avec démangeaisons, rougeur, œdème (gonflement).

### **c) Quelques conseils pratiques**

Faire disparaître l'allergène (l'éviction) est la mesure de choix pour supprimer ou réduire les symptômes de l'allergie.

Pour les allergènes de maison : il est indispensable de prendre des mesures pour réduire la présence d'allergène :

- le matelas devra être totalement entouré d'une housse plastique anti-acariens ainsi que les oreillers. Le sommier, sauf s'il est en lattes ou en métal, devra être entouré d'un plastique. Toute la literie devra être lavée deux fois par mois à 60°C si possible.
- la chambre doit être aérée et nettoyée régulièrement ;
- sur le sol, on évitera les descentes de lit et les moquettes ;
- évitez les animaux domestiques.

Pendant la saison pollinique, il est possible de diminuer l'exposition aux pollens :

- dans votre jardin, diversifiez les plantations en évitant les espèces les plus allergisantes (cyprès, thuyas, bouleaux...) ;
- évitez de tondre vous-même le gazon pendant la saison pollinique ;
- jardinez de préférence avec des lunettes et un masque de protection.

### **"QUE FAIRE EN CAS DE NEZ BOUCHE OU DE NEZ QUI COULE" :**

Ce médicament est utilisé dans le traitement de la sensation de nez bouché et/ou des maux de tête au cours des rhumes chez l'adulte et l'adolescent de plus de 15 ans.

Le rhume est une infection bénigne aiguë très fréquente qui affecte la muqueuse nasale (paroi interne du nez). Cette muqueuse sécrète un liquide dont le rôle est d'humidifier en permanence l'air inspiré et de lutter contre les agents infectieux. Lorsque cette muqueuse est irritée, elle gonfle et augmente sa sécrétion habituelle de liquide, de sorte que le nez « est bouché » ou que le nez « coule ».

Afin de limiter l'apparition des symptômes, respecter autant que possible, les règles d'hygiène suivantes :

- se laver les mains régulièrement, en particulier avant les repas ou lors de leur préparation ;
- se couvrir la bouche quand vous toussez ou éternuez ;
- se moucher souvent avec des mouchoirs jetables (pour ne pas vous recontaminer) et les jeter dans une poubelle immédiatement après utilisation, puis se laver les mains ;
- éviter de rendre visite à une jeune accouchée et à son nouveau-né, à une personne âgée, ou à une personne traitée par des immunodépresseurs (corticoïdes, médicaments pour une maladie du sang ou un cancer...). Dans ces cas, le port du masque est recommandé.

Pour votre confort :

- boire suffisamment ;
- humidifier la muqueuse nasale avec des solutions de lavage adaptées (sérum physiologique, sprays d'eau thermale ou d'eau de mer) ;
- éviter de fumer ou de respirer la fumée des autres ;
- dormir la tête surélevée pour améliorer le flux d'air dans les narines bouchées et dormir suffisamment ;
- protéger au besoin la peau de la lèvre supérieure et des narines par une crème car la répétition des mouchages a tendance à irriter la peau ;
- éviter les climatiseurs qui déshumidifient l'air et assèchent les muqueuses nasales, la température idéale de la pièce doit être aux environs de 18-20°C ;
- aérer régulièrement les pièces.