

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



# Santé Physique

• Pour le mois d'Avril 2025

## Prévention des allergies saisonnières

### Conseils :

#### 1. Rinçage des sinus :

• Utilisez un nettoyeur de sinus (ou une solution saline) pour rincer vos sinus et éliminer les allergènes comme le pollen. Cela peut aider à réduire les symptômes d'allergies saisonnières.

#### 2. Alimentation anti-allergies :

• Consommez des aliments riches en antioxydants, comme les légumes à feuilles vertes, pour soutenir votre système immunitaire et réduire les réactions allergiques.

#### 3. Prévention des allergies à la maison :

- Gardez les fenêtres fermées pendant les pics de pollen.
- Passez l'aspirateur fréquemment pour garder votre maison propre.

جزاک اللہ احسن الجزا

Équipe Santé Physique