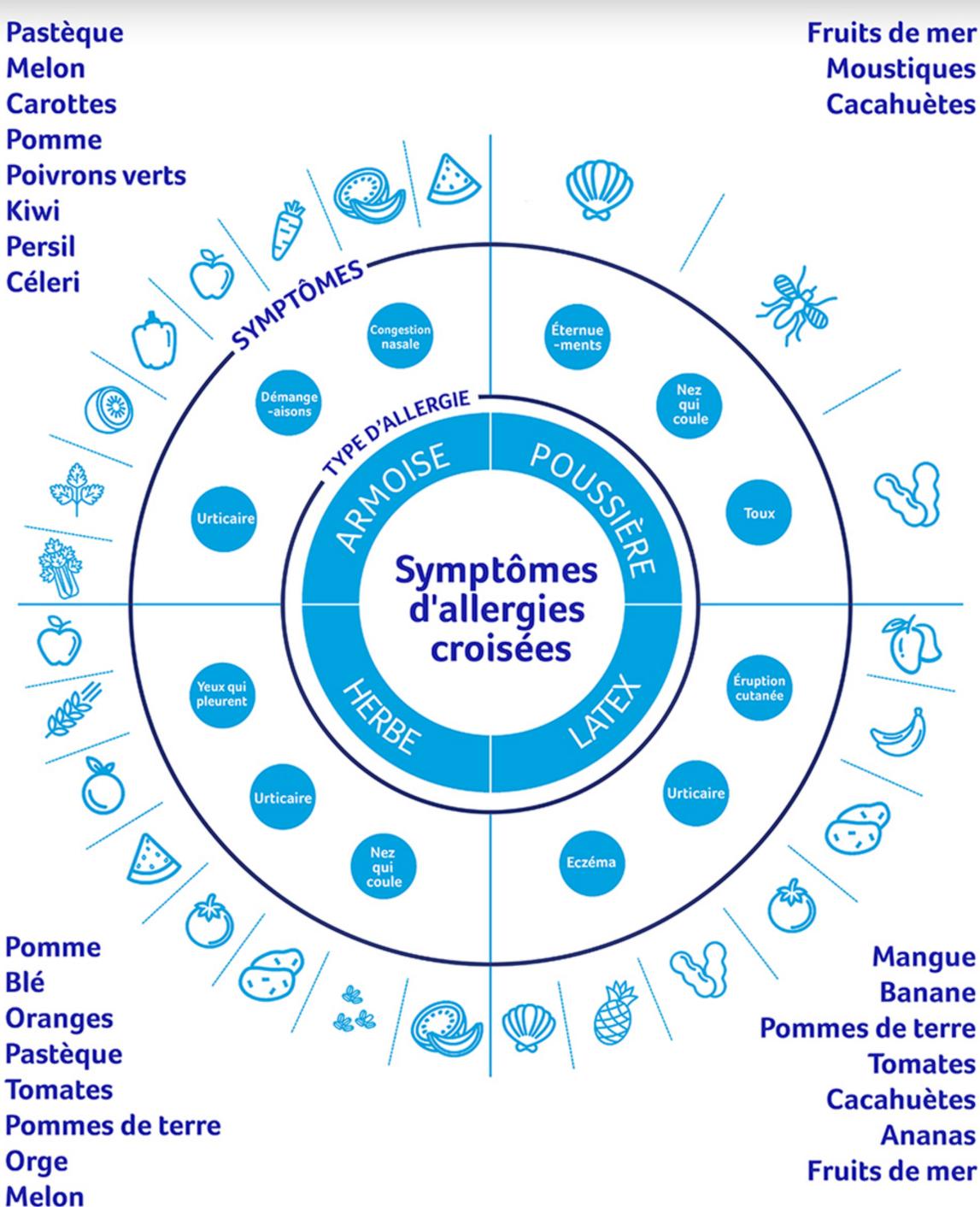


# Allergies à réactivité croisée

## Symptômes et traitement

### Qu'est-ce qu'une allergie à réactivité croisée?

Nos corps peuvent avoir une réaction allergique aux protéines du pollen ainsi qu'à des substances similaires dans certains aliments. Lorsque cela se produit, on parle d'une réactivité croisée.



### Que faire ?

01

#### Réchauffer ou bien cuire vos aliments

Le changement de température peut suffire à tuer l'allergène.

02

#### Peler les fruits et légumes

Le plus souvent, la peau est la principale source de protéines à l'origine des symptômes, donc l'enlever élimine le risque de réaction.

Découvrez-en plus sur [lotushygiene.com](http://lotushygiene.com)



Le bien-être au quotidien

©Essity