



SANTÉ GUIDE

Un printemps moins allergique

Salves d'éternuements, rhinite, yeux larmoyants... Dégainer tôt les bonnes armes dope les chances de traverser la saison sans désagrément. PAR C. BAYLE

Un Français sur quatre est allergique et souffre de l'emballement, aussi inapproprié que démesuré, de son système immunitaire face à une substance inhalée, inoffensive à l'origine (pollen, acariens...), mais qu'il combat tel un ennemi juré. Limiter les dégâts ne s'inscrit pas que dans une quête de confort. En effet, « l'imprégnation massive et prolongée de l'organisme par les allergènes fait évoluer 40% des rhinites allergiques vers l'asthme », affirme le Pr Alain Didier, pneumo-allergologue au CHU de Toulouse.

On soutient les émonctoires

Notre organisme comprend des organes d'élimination et de filtration des déchets et des substances toxiques : le foie (au cœur du dispositif), les reins, la peau, les intestins et les poumons. Leur vitalité est capitale pour circonscrire en amont la flambée des processus allergiques.

En pratique : Pour détoxifier et renforcer le foie, faites une cure d'artichaut d'un mois. « En teinture mère à hauteur de 1 à 4 ml par jour le midi dans un verre d'eau », indique Frédérique Laurent, naturopathe, auteure de *Ma bible de la naturopathie* (éd. Leduc.s). A alterner avec 30 gouttes de teinture mère de chardon-marie, 3 fois par jour (sauf en cas de traitement anticoagulant) ou 1 gélule matin et soir de desmodium.

UN BOUCLIER MAGNÉSIQUE

Le magnésium intervient dans la synthèse des anticorps et permet d'inhiber la libération d'histamine. Capitalisez 360 mg par jour entre un massage à l'huile sèche (qui permet l'absorption de magnésium en transcutané), une banane, des céréales complètes, du chocolat noir et les eaux Hépar et Quézac.

Pour drainer les reins, misez sur une décoction quotidienne d'aubier de tilleul (en herboristerie), 3 semaines. **Pour cibler les intestins,** savourez quotidiennement 1 à 2 infusions de séné ou de mauve (en herboristerie), 10 jours. Pour potentialiser les voies d'élimination cutanées et lymphatiques, brossez le corps à sec avec une brosse en poils naturels (soie de sanglier, fibres d'agave) via des mouvements circulaires. **Et pour dépolluer les poumons,** réalisez 3 fois par jour une respiration avec une amplitude sur 5 temps d'inspiration et sur 7 temps d'expiration.

On neutralise l'histamine

L'histamine est la protéine sécrétée par les globules blancs mastocytes, quand notre système immunitaire entre en guerre contre l'allergène. On lui doit les symptômes de l'allergie (irritations, œdème...). « Des plantes et des substances naturelles bloquent les récepteurs histaminiques et empêchent la molécule d'agir », rassure le Dr Daniel Caroff, médecin généraliste et auteur du *Guide de la naturopathie* (éd. Terre Vivante).

En pratique : L'une des armes les plus puissantes est la quercétine, un flavonoïde à prendre en cure d'un à trois mois en complément alimentaire, à hauteur de 1 comprimé par jour dosé à 600 mg. En parallèle, vous en trouvez dans les oignons rouges et jaunes, les baies rouges, le brocoli, l'ail, le jus de raisin noir et le thé noir. Autre stratégie : les œufs de caille en comprimés, 3 fois par jour durant 7 semaines. « L'ovomucoïde qu'ils renferment inhibe la trypsine, activateur majeur du processus allergique », explique Frédérique Laurent.



Enfin, pour désamorcer la réactivité globale endogène, on mise sur le plantain, qui a la capacité d'abaisser le taux d'histamine sanguin, tout en protégeant, via ses tanins, les muqueuses respiratoires, oculaires et cutanées. La posologie : « 5 ml d'extrait de plante standardisé (EPS) par jour ou en décoction: 4 c. à s. pour 1 l d'eau », conseille le Dr Caroff.



Un bilan allergique permet d'identifier l'allergène en cause.



« Allergique aux pollens ? Trois fois plus de risques d'allergie alimentaire »

Les allergènes inhalés et les aliments ont en commun des protéines de structure quasi identique chimiquement. Cela suffit à alerter le système immunitaire et, d'allergique au pollen, on devient réactif à l'aliment. Ainsi, le pollen de bouleau – 50 % des allergies polliniques – est susceptible de déclencher une réaction « croisée » aux protéines de carotte, céleri, abricot, pomme, soja, cacahuète. Si l'ambrosie fait éternuer, vigilance envers la pomme et la pêche. Face au cyprès, c'est aussi la pêche qui doit susciter la méfiance.

Dr ALAIN DIDIER
PNEUMO-ALLERGOLOGUE
AU CHU DE TOULOUSE

On s'offre une cure anti-inflammatoire naturelle

Le sournois mécanisme inflammatoire revient à souffler sur les braises de l'allergie pour en entretenir le foyer. Il est donc crucial de l'enrayer en amont de l'invasion pollinique.

En pratique : Les bourgeons de cassis, en gemmothérapie, sont d'authentiques concentrés de cortisone végétale, anti-inflammatoire hors pair. Avaler 5 gouttes chaque matin pendant 1 mois. A combiner avec les oméga 3, qui inhibent la production de prostaglandines et de leucotriènes, molécules-clés de l'embardeé inflammatoire. Dans l'assiette, panachez les huiles de lin, de colza, de sacha inchi, de noix et les oléagineux, et dégustez 2 à 3 fois par semaine du saumon, du thon, du maquereau, des sardines...

L'alternative Faire une cure de réglisse (sauf en cas d'hypertension), également *cortison like*, associée au plantain, « sous forme d'EPS, à hauteur de 5 ml par jour », suggère le Dr Caroff.

Le soufre, le bon allié !

AGENT DOUBLE PRIMORDIAL, CET OLIGO-ÉLÉMENT EST UN DÉSENSIBILISANT GLOBAL ET UN DÉTOXIFIANT. PRENDRE 1 À 2 AMPOULES PAR JOUR EN DEHORS DES REPAS PENDANT 1 MOIS. ET DANS L'ASSIETTE, FORCEZ SUR L'OIGNON, L'AIL, LE POIREAU, LE RADIS, LE CRESSON, LES ŒUFS, LES CHOUX.



On adopte l'hydrologie

La thérapeutique consiste à potentialiser l'effet de l'eau pour enrayer le terrain allergique.

En pratique : Faites des bains de pieds à base de bicarbonate de sodium ou de sel d'Epsom, alcalins, 2 fois par semaine. « Le méridien du rein part de la plante des pieds en médecine chinoise. Ainsi, grâce à l'échange osmotique transcutané, ces bains neutralisent l'excès d'acidité, rééquilibrent le pH du corps et boostent l'éviction des toxines. Sachant qu'un terrain trop acide favorise les allergies, décrypte le Dr Caroff. A pratiquer 15 à 30 minutes dans une eau de 38° à 41 °C jusqu'au-dessus des mollets. » En complément, appliquez une heure chaque soir une bouillotte sur le foie, après l'avoir massé avec un peu d'huile de ricin. ●