



**EVELYNE
NATUROPATHIE**



Les allergies – Solutions naturelles



POURQUOI CHOISIR DES SOLUTIONS NATURELLES EN CAS D'ALLERGIES ?

Les allergies, qu'elles soient respiratoires, cutanées ou digestives, affectent une partie importante de la population mondiale. Elles se manifestent par des troubles désagréables comme des démangeaisons, des éternuements, le nez qui coule ou encore des troubles digestifs.

À la base de ces réactions se trouve une molécule : **l'histamine**. Cette substance est libérée par l'organisme en réponse à un allergène (pollen, acariens, aliments, etc.) et déclenche une cascade inflammatoire à l'origine des désagréments.

Les traitements antihistaminiques classiques sont souvent utilisés pour bloquer les effets de l'histamine mais ils ne sont pas sans effets secondaires : troubles du sommeil, maux de tête, bouche sèche...

Face à cela, les solutions naturelles, comme les plantes et les extraits végétaux, se présentent comme une option de choix pour soulager les réactions allergiques.

Elles agissent en régulant le système immunitaire naturellement,

- en modulant la production d'histamine,
- en réduisant les réactions inflammatoires
- en minimisant le risque d'effets secondaires





QU'EST-CE QU'UN ANTIHISTAMINIQUE ?

Un antihistaminique est une substance capable de bloquer ou de neutraliser l'action de l'histamine. Cette molécule est stockée dans certaines cellules du système immunitaire, appelées mastocytes, et elle est libérée lorsque le corps identifie un allergène comme une menace. Elle se lie alors à des récepteurs spécifiques (les récepteurs H1) et déclenche **une réaction inflammatoire** qui se manifeste par **des éternuements, démangeaisons, écoulements nasaux, rougeurs cutanées ou encore des troubles digestifs**. Les antihistaminiques agissent en bloquant ces récepteurs H1, empêchant ainsi l'histamine de se lier et de provoquer les réactions allergiques.



Est-ce qu'il y a danger à prendre des antihistaminiques sur le long terme ?

Les réponses avec le Dr Florence Trébuchon, allergologue : "Il n'y a pas de danger à prendre des antihistaminiques, en revanche il y a parfois un risque d'accoutumance.



Cependant, les antihistaminiques ne traitent pas la cause sous-jacente de l'allergie. Leur action est temporaire et vise principalement à bloquer les effets de l'histamine.

C'est pourquoi il peut être intéressant de se tourner vers des alternatives naturelles qui contribuent à équilibrer le système immunitaire sur le long terme et à réguler la production d'histamine de manière plus globale et respectueuse de l'organisme.



Quels sont les effets secondaires des antihistaminiques?

Antihistaminiques de première génération

- Une somnolence
- Une sécheresse de la bouche
- Sécheresse des yeux
- Constipation
- Rétention des urines
- Des étourdissements
- Une diminution du rythme cardiaque
- Confusion, hallucination
- Peau rougie et chaude
- Incapacité à suer

Antihistaminiques de deuxième génération

- Les antihistaminiques de deuxième génération, autant efficaces, ils produisent moins de sédation.



COMMENT INTÉGRER LES ANTIHISTAMINIQUES NATURELS DANS VOTRE QUOTIDIEN ?

- Adopter une **approche préventive** en combinant une **alimentation adaptée** et une **complémentation alimentaire ciblée** peut contribuer à améliorer la qualité de vie.
- Adopter une routine quotidienne : intégrer des aliments riches en **quercétine** et en vitamine C à chaque repas. En supplémentation, les **compléments à base de quercétine, d'œufs de caille** ou de **DAO végétale** peuvent renforcer l'effet antihistaminique.
- Recettes anti-allergies : ajouter des super-aliments dans les repas comme la **spiruline**, le **curcuma** et des **baies** est une excellente manière de renforcer l'action antihistaminique tout en diversifiant les apports nutritionnels.
- Par exemple, pour **bien commencer la journée**, un smoothie aux myrtilles, yaourt végétal et spiruline peut non seulement aider à réduire l'inflammation, mais aussi apporter un soutien en antioxydants.
- **Hygiène de vie et gestion du stress** : le stress, la sédentarité et le manque de sommeil peuvent intensifier les troubles allergiques en perturbant le système immunitaire et en augmentant la libération d'histamine.
- **Intégrer des techniques de relaxation** comme le yoga, la méditation ou la respiration profonde ainsi qu'une **activité physique modérée** contribue à réguler l'équilibre du système immunitaire et à renforcer les effets des antihistaminiques naturels.



Alimentation anti-inflammatoire

Adopter une alimentation anti-inflammatoire peut contribuer à réduire les réactions allergiques en privilégiant des aliments riches en :

- antioxydants (fruits rouges, légumes verts)
- oméga-3 (poissons gras, graines de chia, de lin)

Voici une liste :

- DES FRUITS ET DES LÉGUMES
- DES LÉGUMINEUSES DES GRAINES OLÉAGINEUX
- DES HUILES VÉGÉTALES
- DES PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS
- DES POISSONS GRAS BIO DES ANTIOXYDANTS
- DES HERBES ET DES ÉPICES





ACTIFS NATURELS AUX PROPRIÉTÉS ANTIHISTAMINIQUES

Les actifs naturels antihistaminiques, tels que la quercétine, le curcuma, ou encore les œufs de caille, le plantain, régulent la production d'histamine et réduisent les inflammations.

- La quercétine
- Le curcuma
- Le plantain
- Les œufs de caille
- Les oméga-3
- La vitamine D
- Le magnésium
- Les vitamines du groupe B
- La DAO végétale (Diamine oxydase)



Pour en savoir plus sur les solutions naturels pour les intolérances et allergies alimentaires, vous pouvez consulter notre site ou vous trouver tous les conseils des nos pharmaciens



Quelles aliments favoriser ?

Parmi tous les remèdes prescrits certainement par votre médecin (l'immunothérapie, les collyres, les médicaments spécialisés, huiles essentielles, etc,) **un traitement simple et qui fonctionne**, c'est celui d'**adapter son alimentation dès l'automne pour préparer son corps à l'arrivée des saisons de pollens, rhume des foins, allergies respiratoires et autres type d'allergène.**



- **La pomme** est riche en quercétine, un flavonoïde qui tonifie le système immunitaire et aide à minimiser la réponse allergique. Prenez-en au moins une par jour, crue ou cuite.
- **L'ail** est connu pour ses propriétés immunostimulantes. Lorsqu'il est consommé cru, il fournit des substances qui inhibent l'action de certaines enzymes inflammatoires pouvant provoquer des réactions allergiques. Essayez de consommer 2 gousses d'ail par jour. Il est préférable que l'ail soit cru et écrasé.
- **Le thé vert** contient de l'épigallocatechine gallate qui neutralise la réponse allergique. De plus, le thé vert est riche en antioxydants ayant une action anti-inflammatoire. Buvez-en 1 tasse par jour.
- **La curcumine** du curcuma est un puissant antioxydant et un anti-inflammatoire. Le gingembre est anti-inflammatoire, améliore la digestion et renforce le système immunitaire. Incluez 2 tranches de chaque dans vos infusions, sauces ou autres recettes.



Quels aliments favoriser ?

➤ Les aliments fermentés

➤ **Le chou cru** est également riche en vitamine C, nécessaire au bon fonctionnement du foie et à la tonification du système digestif. Vous pouvez le manger 4 fois par semaine, sous forme de jus, à la vapeur, bouilli, etc.

➤ **Les cornichons, le kéfir et la choucroute** favorisent un bon microbiote intestinal. Leur goût acide favorise l'activité du foie. Prenez-en une petite portion quotidiennement.

➤ **Tous les légumes crucifères** sont riches en **glutamine**, un acide aminé qui contribue à la cicatrisation de la paroi intestinale en cas d'hyperperméabilité et favorise ainsi les fonctions du système digestif.



Certains **types d'allergènes le plus souvent alimentaires** peuvent produire une réaction allergique rapide et chez les asthmatiques



Quels plantes à privilégier?

En phytothérapie, les plantes comme le plantain ou l'ortie peuvent aider à apaiser les désagréments et soutenir l'équilibre immunitaire global.



- **Le plantain** (*Plantago major*) : cette plante aux vertus antihistaminiques et antispasmodiques inhibe la production d'histamine et apaise les muqueuses irritées.
- **L'ortie** (*Urtica dioica*) : cette plante riche en vitamines et minéraux possède des propriétés antihistaminiques qui aident à soulager les réactions allergiques, notamment cutanées et respiratoires.



Micronutrition

Les oméga-3

- Ces acides gras essentiels modulent la libération de molécules pro-inflammatoires, réduisant ainsi l'intensité des réactions allergiques et améliorant l'équilibre général du système immunitaire.

Le Magnésium

- Le magnésium va diminuer le calcium et va diminuer en conséquence le taux de l'histamine.

La vitamine D

- Indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire, la vitamine D module les réactions inflammatoires et diminue la libération excessive d'histamine.

La vitamine C

- Aide à produire la diamine oxydase (DAO). Grâce à cet enzyme, en rôle de catalyseur, l'histamine est métabolisée, et donc rendue plus facile à être éliminée par notre organisme.



Les huiles essentielles

Certaines huiles essentielles soulagent les symptômes de la rhinite allergique grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires décongestionnantes et antihistaminiques.

On recommande le plus souvent aux personnes allergiques **L'HE d' estragon** (*Artemisia dracunculus*), pour ses propriétés préventives et curatives.

Même si elle n'est pas aussi efficace qu'un traitement conventionnel, cette huile a des effets antihistaminiques, antiallergique et anti-inflammatoire



D'autres huiles essentielles peuvent vous aider à **mieux respirer** grâce à leur **effet décongestionnant** :

- l'huile essentielle d'eucalyptus
- l'huile essentielle de menthe poivrée
- l'huile essentielle de pin sylvestre