

# Cas pratique



## ALLERGIE RESPIRATOIRE



Hippocrates



# GÉNÉRALITÉS

L'allergie est un dérèglement du **système immunitaire** qui correspond à une perte de la tolérance vis-à-vis de substances, en général inoffensives. Ces substances sont appelées **allergènes** car elles sont susceptibles de déclencher une allergie chez la personne possédant ce terrain.

*Il ne faut pas se tromper de cible : L'allergène n'est pas le problème. Le problème c'est l'allergique !!*

Son organisme est capable de produire des réactions inflammatoires puissantes, fatigantes et parfois handicapantes, pour pas grand-chose : un pollen, source de vie, une poussière, qui contient un acarien totalement inoffensif, l'urine du chat, le poil du chien, etc.

Tout se passe donc comme si l'organisme avait le vécu d'être attaqué de façon sévère. C'est sa réaction inflammatoire, dirigée contre l'allergène, qui le rend malade et déclenche tous les signes attachés à la libération de l'histamine : rougeur, chaleur, gonflement, prurit...

Et au niveau ORL : larmoiement, prurit narinaire, éternuements, rhinorrhée, toux...

*Il semble que le nombre de personnes allergiques ait considérablement augmenté depuis la fin du XXème siècle.*

Il est probable que l'alimentation industrielle, les polluants atmosphériques et le stress soient un des facteurs aggravants.

Les signes les plus fréquents d'allergie respiratoire sont la conséquence d'une inflammation et d'un gonflement de la muqueuse nasale et parfois pharyngée, voire conjonctivale ou trachéale, avec, comme nous venons de le voir : **larmoiement, prurit narinaire, éternuements, rhinorrhée, toux...**

Les facteurs aggravants des allergies respiratoires sont :

- le stress,
- la fatigue nerveuse (épuisement),
- le déséquilibre alimentaire (gluten, protéines du lait, chocolat, etc. selon le terrain),
- la fumée,
- l'excès de poids,

et bien entendu,

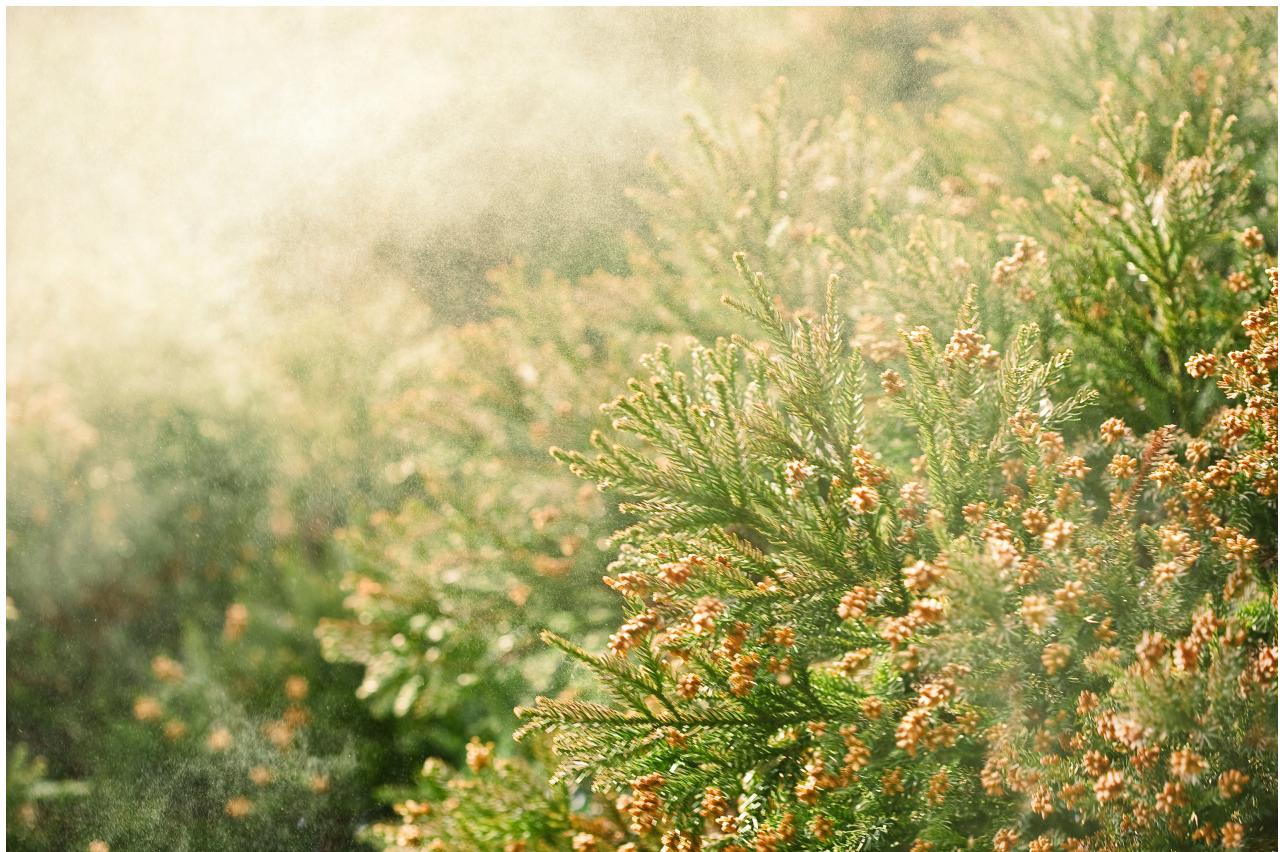
- la proximité de l'allergène.





Il est étonnant de constater à quel point le stress et la fatigue nerveuse sont des facteurs aggravants.

Telle personne, coutumière d'une allergie aux pollens de **cyprès** et ayant l'habitude d'éternuer une quinzaine de fois par jour en saison allergique, peut voir le nombre d'éternuements décupler, quand elle arrive stressée et fatiguée à la saison allergique





*En général, la personne qui vient demander conseil sait qu'elle est allergique. Elle vient chercher une solution naturelle, soit parce que les antihistaminiques ne lui conviennent pas, soit parce qu'elle n'en veut pas (ou plus).*

Il faut savoir que l'allergie est un sujet difficile, et que les désensibilisations et antihistaminiques ne donnent pas toujours les résultats escomptés.

*Ceux-ci sont parfois spectaculaires, parfois décevants.*

Les plantes médicinales donnent des résultats inconstants. Cela vaut, dans tous les cas, la peine de les tenter. D'autant qu'elles sont tout à fait compatibles avec les traitements anti-allergiques.

Deux cas de figure vont se présenter :

- Recherche d'un moyen de diminuer progressivement l'hypersensibilité allergique. On est sur la notion de terrain. C'est ici que nous pouvons espérer, dans le temps, avoir des résultats intéressants.
- Demande en aigu : la personne est en pleine crise et cherche une solution. Disons tout de suite que c'est un cas très difficile. Il faudra en général associer antihistaminiques et plantes médicinales.



# QUESTIONS À POSER

*"Quels sont vos symptômes ?"*

Une rhinite virale peut prendre le masque d'une allergie. En effet, la muqueuse nasale est enflammée et le ressenti est semblable à celui de la crise allergique. Mais certains symptômes sont souvent absents : éternuements en salves, irritation oculaire, prurit narinaire, etc.

Dans le doute, la question suivante sera :

*"Je suppose que vous avez toujours les mêmes symptômes lors de vos allergies. C'est pareil pour cette fois-ci ?"*

*"Prenez-vous un traitement contre les allergies ?"*

Il est intéressant de le savoir, non parce qu'il peut y avoir incompatibilité avec les plantes médicinales, mais parce qu'il est important de dire à la personne qu'elle doit continuer son traitement. Si l'association donne de bons résultats, le médecin décidera probablement de diminuer le traitement chimique.



# LES CONSEILS

- éviter si possible les **activités** qui exposent à de grandes quantités de pollen comme tondre la pelouse...et fermer les fenêtres
- prendre une **douche** en rentrant chez soi en se lavant les cheveux, afin d'éliminer les particules de pollen
- nettoyer **fosses nasales** avec eau de mer ou sérum physiologique
- **aérer** régulièrement, mais plutôt le soir
- utiliser un aspirateur muni d'un filtre **HEPA** (Hight Efficiency Particulate Air) qui ne rejette pas les allergènes avec l'air expulsé
- éviter de ramener des pollens à l'intérieur, ne pas sécher le linge en plein air, le pollen risque de s'y déposer
- éviter dans l'habitation fumée de tabac, parfums, déodorants...
- se renseigner sur la périodes de pollinisation des plantes auxquelles vous êtes allergique (bulletin pollinique)



# PRODUITS NATURELS

**Voici ce que l'on pourrait conseiller en aigu (adulte)**

Proposition de conseil voie orale :

HE Camomille noble, (*Chamaemelum nobile*)

- 1 goutte sur un support adapté 3 fois par jour 10 jours par mois,
- pendant 3 mois.

Commencer le mois précédent l'allergie.

Exemple de conseil en application cutanée :

- HE Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 1 goutte
- HE Geranium rosat (*Pelargonium graveolens*) 2 gouttes
- HE Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) 3 gouttes
- HV Macadamia (*Macadamia integrifolia*) 30 ml

Quelques gouttes, en massage sur thorax et ailes du nez 1 à 3 fois par jour, espacer dès amélioration

A utiliser sur période de 5 jours sur 7.



Synergie huiles essentielles associant la **camomille noble** antiallergique, anti-inflammatoire, avec le **géranium rosat** et la **lavande officinale**, aux propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques.

*On peut remplacer la **camomille noble** par la **matricaire**.*

Ces propositions de conseil en aromathérapie peuvent s'associer avec la phytothérapie :

**Plantain, (*Plantago lanceolata*) TM ou EF**

- 30 gouttes 3 fois par jour

### **Autre proposition de conseil en aigu**

**Cassis (*Ribes nigrum*) bourgeons macérat mère**

- Prendre 5 gouttes 3 fois par jour
- Commencer par 5 gouttes, et augmenter progressivement la posologie
- Ne pas prendre après 16 h en raison de l'effet «cortison like».

Si allergie asthmatiforme on peut associer :

**Viorne (*Viburnum lantana*) bourgeons macérat mère**

- Commencer par 5 gouttes le matin et augmenter progressivement jusqu'à 5 gouttes 3 fois par jour.
- A alterner la prise 1 jour sur 2 avec cassis.



Il existe des spécialités associant différentes plantes, telles que bourgeons de cassis (35%), jeunes pousses de romarin (40%) et teinture de propolis par exemple.

On utilisera ce type de spécialité ou de préparation :

- soit en préventif, 5 à 10 gouttes le matin à jeun.
- soit en période de gêne allergique : 5 gouttes 3 fois par jour en dehors des repas.

A prendre 2 à 3 mois, avec une semaine d'arrêt toutes les 3 semaines.

**Dans tous les cas proposer :**

Une cure de magnésium :

- 300 mg de magnésium élément par jour en 3 prises, et augmenter si nécessaire

Le magnésium est un inhibiteur de la dégranulation et de la libération de l'histamine, il est aussi broncho-dilatateur



## **Voici ce que l'on pourrait conseiller sur le long terme**

Proposition de conseil pour traiter et corriger le terrain allergique (adulte) :

Conseil en prévention rhinite allergique :

- **Cassis EPS**
- **Plantain lancéolé** extrait fluide

En mélange à parties égales, pour 150 ml

1 cuillère à café par jour chez l'adulte pendant toute la période à risque

On trouve des compléments associant ces plantes en extrait fluides ou comprimés d'extraits standardisés.

### **Explications :**

Association du **plantain** pour ses propriétés anti-inflammatoire et antispasmodique, et du **cassis** anti-inflammatoire et anti-allergique, à débuter un mois avant exposition aux pollens et graminées et pendant toute la durée de l'exposition.



## Conseils complémentaires :

- 1 mois avant la saison pollinique, une cure associant prébiotiques et probiotiques
- équilibrer son alimentation, privilégier oméga 3 et limiter oméga 6
- stimuler et décongestionner le foie avec, 2 à 3 fois par semaine : tisanes de romarin, jus de citron, crucifères (choux, brocolis), radis noir, artichaut...



# Rappels

## Camomille noble (*Chamaemelum nobile*)

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antiprurigineuse
- Légèrement sédative
- Carminative
- Cholagogue
- Emménagogue
- Normotensive
- Parasiticide
- Antispasmodique

### Contre-indication :

- Risque d'allergie commune avec d'autres Asteraceae (achillée, matricaire, arnica).
- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante



## Geranium rosat (*Pelargonium graveolens*)

- Antifongique
- Antibactérienne
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Cicatrisante
- Tonique cutanée
- Astringente cutanée

### Contre-indication :

- H.E. uniquement en usage local ou en diffusion.
- Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse



## Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédatrice
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédatrice en inhalation

### Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits



## Macadamia (*Macadamia integrifolia*)

- Emolliente,
- antioxydante,
- nourrissante,
- régénérante,
- apaisante cutanée.
- Elle est très pénétrante, et donc un bon vecteur de pénétration en association avec les HE.
- Intéressante pour l'acné, la couperose, les crevasses, la peau sèche, l'irritation du cuir chevelu, la peau sensible, fragile, la prévention des vergetures, par exemple en période de grossesse où la peau est soumise à de très fortes tensions

## Plantain, (*Plantago lanceolata*)

- Anti-inflammatoire (apigénine) et antispasmodique dans les affections des voies respiratoires,
- Antitussif et mucolytique, inflammation des voies aériennes supérieures.

## Cassis (*Ribes nigrum*)

## Viorne (*Viburnum lantana*)



## Cassis (*Ribes nigrum*)

- Anti-inflammatoire

### Contre-indication :

- Soulage les douleur inflammatoires

## Viorne (*Viburnum lantana*)

- Anti allergique,
- anti-inflammatoire,
- proche des bourgeons du cassis