

# Protection contre les pollens

**Le meilleur moyen de prévenir toute réaction allergique est d'éviter d'entrer en contact avec les substances allergisantes. Une mesure de prévention qu'il n'est pratiquement pas possible de mettre en œuvre dans le cas du rhume des foins. Raison pour laquelle il est recommandé de commencer la thérapie au plus tôt, de préférence avant l'apparition des premiers symptômes saisonniers.**

L'hyposensibilisation est une des méthodes de traitement les plus utilisées en allergologie. Elle ne se prête cependant qu'au traitement des allergies de type I. En cas d'allergie, le système immunitaire réagit de manière excessive à certains allergènes. L'hyposensibilisation consiste à introduire dans l'organisme des doses croissantes d'allergènes jusqu'à ce que les réactions allergiques disparaissent et que le système immunitaire tolère l'allergène. L'hyposensibilisation s'attaque donc aux causes de l'allergie.

## L'hyposensibilisation classique

L'hyposensibilisation est aussi appelée immunothérapie spécifique (ITS) ou encore, anciennement, désensibilisation. Elle ne peut s'utiliser qu'en présence d'un allergène connu et qu'il existe une solution de désensibilisation audit allergène. De telles solutions existent généralement pour les allergies aux pollens – elles sont en revanche plus difficiles à trouver pour les allergies à la poussière et aux acariens. Le traitement consiste en des injections sous-cutanées (pendant au moins trois ans) ou en l'administration sublinguale de comprimés ou de gouttes. Ces substances poussent le système immunitaire à former des anticorps de la classe IgG, lesquels bloquent les réactions entre les allergènes et les anticorps IgE. La recherche promet cependant de nouvelles possibilités. Des chercheurs suisses viennent ainsi de tester avec succès une nouvelle méthode de traitement du rhume des foins. Ils ont directement injecté les substances allergisantes dans les ganglions lymphatiques des patients. Conclusion: après seulement deux mois et huit injections, ils ont obtenu les mêmes résultats qu'au terme d'une thérapie conventionnelle.

Comme tout traitement, l'hyposensibilisation peut provoquer des effets secondaires, tels que des réactions cutanées locales, des gonflements, des démangeaisons ou une sensation d'épuisement. L'hyposensibilisation ne permet certes pas toujours de faire disparaître complètement les troubles, mais elle atténue considérablement les symptômes. Autrement dit:

- Diminution de la consommation de médicaments.

- Effet préventif contre des réactions allergiques à d'autres substances.
- L'allergie ne s'étend pas à d'autres organes – ce qui évite notamment l'évolution du rhume des foins en asthme (changement d'étage).
- Moins d'épuisement provoqué par une surcharge du système immunitaire.

## L'hyposensibilisation en médecine complémentaire

En marge de l'hyposensibilisation classique, la médecine complémentaire propose aussi de nombreuses méthodes de prévention des allergies. La plupart de ces thérapies devraient cependant débuter deux mois au moins avant le début de la floraison des pollens allergisants. L'expérience a prouvé que les thérapies de A, comme acupuncture, à Z, comme zinc, en passant par H, comme homéopathie, sont efficaces. Toutes les thérapies n'agissent cependant pas de la même manière chez tous les individus. Raison pour laquelle il faut souvent plusieurs tentatives avant de trouver la thérapie adéquate. Voici une sélection des thérapies les plus utilisées en droguerie.

## Pollen de fleurs

Consommé tous les jours, le pollen de fleurs ou le miel de la région constituerait une variante simple d'hyposensibilisation. Avant d'avaler le pollen, il faut le mâchouiller pendant environ cinq minutes pour bien activer la salivation. C'est le temps nécessaire aux enzymes salivaires pour décomposer les pollens – étape indispensable pour rendre tous leurs principes actifs assimilables par l'organisme. Outre le pollen de fleurs et le miel, les apithérapeutes utilisent aussi le miel en rayons et le pain d'abeille.

## Homéopathie

L'homéopathie travaille d'une part avec des complexes, par ex. Ruscus, Luffa, Galphimia glauca, Sabadilla ou Pollen ambrosia, utilisés en prévention, à raison de trois administrations quotidiennes, ainsi qu'avec des monosubstances. Il est naturellement indispensable de faire, au préalable, une anamnèse ciblée de la personne malade.

Galphimia glauca est le bon remède en présence des symptômes suivants: rhinite importante, conjonctivite accompagnée de sécrétions, éternuements fréquents, troubles asthmatiques éventuels. Dosage: tous les jours 5 granules dans une dilution de D12 – commencer le traitement six semaines avant l'apparition des premiers troubles.

Sabadilla s'utilise si les écoulements nasaux ne surviennent que certains jours. Ce remède convient particulièrement aux personnes qui souffrent encore d'autres allergies, notamment aux acariens. L'utiliser en dilution D6.

## Sels Schüssler

Le remède appelé «Allergie-trio» s'utilise en prévention de la rhinite allergique. Il comporte les trois substances suivantes: Calcium phosphoricum (n° 2), Calcium sulfuricum (n° 6) et Natrium sulfuricum (n° 10). Commencer le traitement deux mois avant le début de la saison des pollens. Important: suivre scrupuleusement le traitement, à savoir prendre tous les jours trois fois deux comprimés de chaque sel, directement ou dilués dans de l'eau.

## Spagyrie

Pour aider le corps à éliminer les «dépôts de toxines» et stimuler le métabolisme, la spagyrie conseille de drainer l'organisme dès le mois de janvier. Le corps est alors mieux à même de lutter contre le rhume des foins. Le drainage s'effectue de préférence avec un spray qui détache les résidus indésirables, à base notamment de Taraxacum, Cynara, Solidago, Urtica et Lycopodium, puis d'un spray qui favorise leur élimination, à base cette fois de Calendula, Cynosbati, Foeniculi, Mentha, Millefolii, Taraxacum et Urtica. La cure est encore plus efficace lorsque l'équilibre acido-basique est bon. Renforcer le système immunitaire, et donc les défenses de l'organisme, permet également d'améliorer l'effet préventif du traitement. Les essences devraient être prises trois fois par jour.

## Thérapie Spenglersan

L'application locale de Staphylococcus comp. K a fait ses preuves dans la thérapie Spenglersan. Le traitement consiste à faire, un jour sur deux, deux vaporisations dans chaque narine. Commencer deux semaines avant la dissémination des pollens. Adapter le

traitement dès le début de la saison des pollens: deux vaporisations dans chaque narine cinq fois par jour. Pour un soulagement rapide, en cas de troubles sévères ou lorsque le traitement ne commence qu'au début de la saison des pollens, on peut faire quelques vaporisations de Virus influenzae comp. G.

## Compléments alimentaires

### Vitamines, minéraux, oligo-éléments

La médecine orthomoléculaire a notamment démontré que la vitamine C, même en doses minimes, peut inactiver l'histamine, responsable des symptômes allergiques. La vitamine A et l'acide pantothénique aident l'organisme à produire des corticostéroïdes, lesquels atténuent les réactions allergiques. Une administration ciblée peut donc avoir des effets thérapeutiques et préventifs. Rappelons que les allergies peuvent aussi être provoquées par des déséquilibres en zinc, manganèse ou calcium ou par une carence en prostaglandine E1. Cette dernière influence la synthèse et donc la libération d'histamine dans l'organisme. Pour prévenir les allergies, il est donc recommandé d'équilibrer le bilan des micronutriments. Notamment en commençant à prendre des compléments deux à trois mois avant le début de la saison du rhume des foins.

### Huile de nigelle

Il y a quelques années, un nouveau traitement à base de nigelle, expérimenté sur des patients d'un institut de recherche de Munich, avait fait sensation. Les participants avaient dû prendre tous les jours, dès le début de la saison des pollens, un à deux grammes d'huile de nigelle. Le traitement avait duré quatre à six mois et avait abouti à un résultat très positif: près de 70 % des participants n'ont plus présenté de symptômes d'allergie. Chez les autres personnes, une dose quotidienne de quatre grammes d'huile de nigelle a généralement suffi à atténuer considérablement les troubles. Il n'est pas possible de démontrer scientifiquement que l'huile de nigelle peut effectivement guérir la rhinite allergique. Mais il est sûr qu'il s'agit là d'un médicament que la médecine naturelle utilise depuis des siècles pour éliminer les toxines et autres substances indésirables des intestins.

Flavia Kunz / trad: cs

## Sources et informations complémentaires:

[www.medicin-welt.info](http://www.medicin-welt.info)

[www.pharmazeutische-zeitung.de](http://www.pharmazeutische-zeitung.de)

[www.omida.ch](http://www.omida.ch)

[www.heidak.ch](http://www.heidak.ch)

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)

[www.homoeopharm.ch](http://www.homoeopharm.ch)