

Loïc Ternisien

**EN FINIR
NATURELLEMENT**

— AVEC —

*Les allergies
saisonnères*



EN FINIR
NATURELLEMENT

— AVEC —

*Les allergies
saisonnères*

Du même auteur aux Éditions J'ai lu

Naturopathie, le guide saison par saison

Le guide ultime de l'herboristerie

En finir naturellement avec les troubles digestifs

Loïc Ternisien

EN FINIR
NATURELLEMENT

— AVEC —

*Les allergies
saisonnères*



© Eric Doxat pour les illustrations :
p. 20, 34, 36, 46, 72, 78, 81, 90, 149-152

© Shutterstock pour les autres illustrations dont les contributeurs
sont : BodorTivadar : p. 12, 27, 39, 114, 120, 122, 128, 132, 138,
140, 165, 172; Foxyliam : p. 118, 124, 126, 130, 136, 142, 156, 168;
Nata_Alhontess : p. 116, 185; Violet_animations : p. 134

© Éditions J'ai lu, 2024

Sommaire

<i>Mise en garde</i>	10
<i>Avant de commencer</i>	13
<i>Introduction</i>	15
Qu'est-ce qu'une allergie ?	17
Quelles en sont les causes ?	19
La classification des symptômes	22
Le diagnostic	22
• Les tests cutanés	23
• Les tests sanguins	24
• Les tests de provocation aux allergènes	24
Les traitements allopathiques	25
<i>Les mécanismes de l'allergie</i>	29
LE FONCTIONNEMENT IMMUNITAIRE NORMAL	30
Le système de défense inné	31
Le système de défense adaptatif	31
LES HYPERSENSIBILITÉS	33
L'hypersensibilité de type I	33
L'hypersensibilité de type II	37
L'hypersensibilité de type III	37
L'hypersensibilité de type IV	38
<i>Les causes probables des allergies</i>	41
LA GÉNÉTIQUE	42
LE DÉSÉQUILIBRE DU MICROBIOTE	42
Qu'est-ce que le microbiote ?	43

Le microbiote intestinal	45
L'inflammation chronique et les intestins	48
UN MONDE TROP PROPRE	49
FAIBLESSE HÉPATIQUE ET CHARGE SANGUINE	50
DÉSÉQUILIBRE DU SYSTÈME NERVEUX	51
<i>Focus sur trois grands types d'allergies</i>	53
LES ALLERGIES RESPIRATOIRES	54
La rhinite allergique	54
L'asthme	55
LES ALLERGIES CUTANÉES	56
L'urticaire	56
L'eczéma de contact	57
L'œdème de Quincke	58
LES ALLERGIES ALIMENTAIRES	59
Les intolérances alimentaires	59
L'hypersensibilité alimentaire	60
Les allergies alimentaires	60
<i>Étape 1 : Équilibrer son terrain naturellement</i>	63
L'ÉVICTION	64
Évitez les pollens	65
Évitez les poils d'animaux	65
Évitez les acariens	65
Évitez certains aliments et médicaments	66
AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR	67
Quelques habitudes à mettre en place	68
Aérez	69
Ventilez	70
Purifiez	70
• L'ionisation	71
• La filtration	72

Éliminez les moisissures	72
Protégez-vous des animaux	73
Limitez les plantes d'intérieur	73
Limitez les polluants chimiques et les particules	74
L'HYGIÈNE DE VIE	76
Quelques habitudes à mettre en place	76
• Dormez mieux	76
• Bougez quotidiennement !	77
• Connectez-vous à la terre (<i>earthing</i>)	78
• Profitez du soleil	80
• Lavez-vous le nez	80
Focus sur la respiration	82
• Mesures de l'activité	82
• Quelques exercices de respiration	84
L'ALIMENTATION	87
Quand la dysbiose s'installe	88
Comment réguler le microbiote ?	89
Les régimes alimentaires spécifiques	91
• Le régime <i>low histamine</i>	93
• Le régime anti-inflammatoire (régime hypotoxique ou régime Seignalet)	95
• Le régime sans lectines	97
PROTOCOLE D'HYGIÈNE DE VIE	101
Le rééquilibrage alimentaire	102
• Comment se déroule ce programme ?	103
• Phase 1 : la détox alimentaire (2 à 3 semaines)	104
• Phase 2 : la réintégration (2 semaines)	105
• Phase 3 : l'équilibre	106
Le rééquilibrage général	106

<i>Étape 2 : Les remèdes d'intérêt</i>	109
LA MICRONUTRITION	110
Les vitamines	110
Les minéraux et les oligo-éléments	111
Les autres composés naturels	112
L'HERBORISTERIE	115
Définitions	115
• Artichaut	116
• Astragale	118
• Bardane	120
• Camomille allemande	122
• Chardon béni	124
• Euphrase	126
• Ortie	128
• Pissenlit	130
• Plantain	132
• Reishi	134
L'AROMATHÉRAPIE	137
• Basilic sacré	138
• Estragon	140
• Tanaïsie annuelle	142
LE PROTOCOLE NATUROPATHIQUE GÉNÉRAL	144
LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES	146
Les remèdes au terrain allergique	146
Les remèdes à l'eczéma	147
Les remèdes à la rhinite allergique	147
Les remèdes à l'asthme	148
L'APPROCHE CORPORELLE	149
Les mouvements	149
• L'ouverture du cœur	149
• La tonification pulmonaire	150
• L'étirement des méridiens poumons-gros intestin	151

L'automassage	152
• Soulagez le nez	152
• Travaillez le terrain	153
<i>Fiches remèdes express</i>	155
• En prévention de la rhinite allergique	158
• Pendant une rhinite allergique	159
• Eczéma	160
• Asthme allergique (travail de terrain)	161
• Crise d'asthme	162
• Conjonctivite allergique	163
• Urticaire	164
<i>Conclusion</i>	167
<i>Annexes</i>	171
GLOSSAIRE DES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES	173
INDEX DES MONOGRAPHIES DES PLANTES MÉDICINALES ET DES HUILES ESSENTIELLES	179
INDEX DES FICHES REMÈDES EXPRESS	180
SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES	181
REMERCIEMENTS	184

Mise en garde

Pour comprendre l'approche globale de la naturopathie, il convient de commencer par la définir. Il s'agit d'une méthode d'accompagnement naturelle et holistique, c'est-à-dire qui prend en compte l'ensemble de l'individu. Elle repose sur des connaissances ancestrales, qui n'ont pas toujours fait l'objet d'une validation scientifique en raison du manque d'investissement financier, et elle est complémentaire aux soins médicaux conventionnels, avec une collaboration étroite entre les naturopathes et les professionnels de la santé. Son objectif principal est de rétablir l'équilibre naturel de l'organisme, sans jamais remplacer un traitement médical. Selon un sondage réalisé en 2023 par Cluster 17 pour *Le Point*, 44 % des Français déclarent avoir déjà fait appel à la naturopathie.

Il n'existe pas encore en France d'organisation associative ou syndicale qui agréé les compétences d'un praticien en naturopathie car cette pratique n'est pas réglementée. Ainsi, un naturopathe même non affilié à une organisation peut exercer avec professionnalisme. L'élément primordial réside dans le respect par le praticien d'un code éthique et déontologique strict. Il doit s'abstenir d'exercer illégalement des professions de la santé (telles que la diététique, la médecine, la pharmacie ou la psychologie...). En outre, il est essentiel qu'il ne favorise pas la modification ou l'abandon des traitements médicaux par les consultants, qu'il ne promette pas de solutions miraculeuses, qu'il n'exerce aucune forme d'emprise, d'abus ou d'atteinte à leur dignité, et enfin, qu'il ne mette pas en danger la vie d'autrui.

La naturopathie est une approche simple et empreinte de bon sens qui existe depuis des siècles, en accord avec les principes d'Hippocrate tels que formulés dans son traité des épidémies « *Primum non nocere* », soit « D'abord ne pas nuire ».

Les praticiens en naturopathie n'ont pas de patients, mais des clients ou des consultants. Pour finir, il est important de noter que la naturopathie ne prétend pas guérir des affections, mais vise à rétablir l'équilibre.

Loïc Ternisien



Avant de commencer

Cet ouvrage a pour objectif de vous permettre de comprendre les allergies et leurs mécanismes, d'adapter votre terrain de manière à en réduire les apparitions et les intensités, mais il ne remplace pas l'accompagnement de votre médecin ou de votre allergologue. En cas de crise d'asthme, notamment, il est impératif de vous tourner vers la médecine allopathique.

En effet, la crise d'asthme peut nuire à l'intégrité physique d'un individu, voire mettre sa vie en danger. Dans ce cas, il est important d'agir avec raison et d'utiliser tous les moyens en place afin d'éviter l'aggravation du problème. L'approche naturelle a toujours pour première intention d'éviter l'apparition des symptômes. Elle peut réduire leur intensité, en particulier en ce qui concerne les gênes légères à modérées. Mais elle n'a pas sa place quand il s'agit d'un problème grave pouvant conduire à la mort.

Ayant été pendant très longtemps allergique et asthmatique, je sais à quel point la situation peut rapidement mal tourner : je vous invite donc à faire preuve de prudence. Néanmoins, sachez qu'en travaillant sur votre hygiène de vie, il est tout à fait possible d'en finir durablement avec les allergies.

Bonne lecture,

Loïc

Introduction

Une personne sur quatre souffre d'allergies respiratoires¹ et une personne sur trois souffre de rhinite allergique². Ces chiffres ne cessent d'augmenter. L'allergie est aujourd'hui considérée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme la quatrième maladie la plus répandue dans le monde. On estime d'ailleurs que, en 2050³, la moitié de la population mondiale sera affectée par une pathologie allergique.

Épidémiologie. Hausse du nombre de personnes allergiques en France⁴ :

Année	1970	2010	Prévision pour 2050
Pourcentage de la population touchée	2 à 3%	30%	50%

Selon un sondage⁵ réalisé par l'Ifop à l'occasion de la Journée française de l'allergie 2022 par l'association Asthme & Allergies, 28 % des Français seulement admettent que cette problématique est handicapante au quotidien et 14 % restent persuadés qu'il s'agit d'une maladie bénigne. Pourtant, l'asthme, dont 80 % des

1. V. Bauchau *et al.*, « Epidemiological characterization of the intermittent and persistent types of allergic rhinitis », *Allergy*, 2005, vol. 60, n° 3.

2. J.-M. Klossek, I. Annesi-Maesano, C. Pribil et A. Didier, « Un tiers des adultes ont une rhinite allergique en France (enquête Instant) », *Presse Med.*, 2009, vol. 38, n° 9.

3. P. Van Cauwenberge, J.B. Watelet, T. Van Zele, D.Y. Wang, E. Toskala, S. Durham, W. Fokkens, S. Lau, B. Leynaert, M. Wickman, M. Salapatras, P. Burney, J. Mullol et les membres de GA2LEN workpackages 3.2 and 3.3, « Does rhinitis lead to asthma? », *Rhinology*, 2007, vol. 45, n° 2.

4. M. Aubier, *L'Homme malade de son environnement*, Plon, 2010.

5. https://asthme-allergies.org/images/Dossier-de-presse_JFA-2022.pdf

crises sont d'origine allergique¹, cause chaque année en France 230 000 journées d'hospitalisation².

*1 Français sur 2 considère que l'allergie
n'est pas une vraie maladie³.*

C'est pourtant une vraie maladie ! Toujours selon ce sondage, les moins de 35 ans semblent deux fois plus touchés que les plus de 65 ans. On estime que plus de 10 % des enfants français sont asthmatiques, qu'entre 15 % et 20 % des enfants en bas âge ont de l'eczéma et qu'entre 4 % et 8 % des enfants d'âge préscolaire sont atteints d'allergies alimentaires. Pour terminer cet état des lieux, sachez qu'une personne attend en moyenne sept ans entre l'apparition des premiers symptômes et sa première consultation chez un allergologue !

Trop souvent banalisée, l'allergie peut nuire considérablement à l'état de santé, mais aussi à la vie quotidienne de la personne atteinte. C'est pourquoi il est important de prendre ce problème au sérieux.

Qu'est-ce qu'une allergie ?

Le terme « maladie allergique » a été employé pour la première fois en 1906 par le médecin viennois Clemens von Pirquet. Puis, c'est aux immunologistes fondateurs de la Society of Asthma and Allied Conditions, Arthur Coca et Robert Cooke, que l'on doit la première description de la « maladie allergique » ou « atopie »

1. M.S. Blaiss, « Rhinitis-asthma connection: epidemiologic and pathophysiologic basis », *Allergy and Asthma Proceedings*, 2005, vol. 26, n° 1.

2. https://asthme-allergies.org/images/Dossier-de-presse_JFA-2022.pdf

3. D. Vervloet et A. Magnan, *Traité d'allergologie*, Lavoisier Médecine Science, 2002, p. 345.

en 1911 : il s'agit d'une hypersensibilité innée du système immunitaire provoquant une réaction exagérée et spontanée de l'organisme après contact et sensibilisation à un antigène. Ce contact peut être cutané ou se faire par d'autres vecteurs que la peau tels que l'inhalation, l'ingestion ou l'injection.

Définitions utiles

Système immunitaire : ensemble des mécanismes dont l'objectif est de défendre l'organisme.

Antigène (ou allergène, dans le cas des allergies) : substance introduite dans l'organisme reconnue par ce dernier comme étant étrangère.

L'atopie – hypersensibilité d'origine génétique à l'environnement extérieur – caractérise une prédisposition héréditaire à développer des allergies. Évidemment, tout est une question de terrain : comme le terreau pour une plante, plus il est de bonne qualité, plus la plante est forte et en bonne santé. Dans notre cas, le terrain est l'état global d'une personne. Il recouvre son état physique, son psychisme, sa génétique, etc. Une personne possédant un terrain atopique peut ne jamais développer de symptômes allergiques.

L'allergie ne se déclenche jamais au premier contact avec l'antigène (ici, cela correspond à l'allergène). Elle se déroule en deux temps :

- Lors de la première exposition, l'organisme va produire une certaine catégorie d'anticorps : les immunoglobulines E (IgE). Ces dernières, spécifiques à l'antigène, vont alors se fixer sur certaines cellules de défense de l'organisme. Pendant cette première période, aucun symptôme n'est observé.