
Votre bouclier naturel contre les allergies saisonnières

1 message

Docteur Willem <drwillem@mail.lettre-medecin-sante.info>

10 décembre 2017 à 07:08

Répondre à : drwillem@lettre-medecin-sante.info

À : contact@osteokinergie.com



Pour vous inscrire, **rendez-vous ici**.
Pour vous désinscrire : cliquez-ici

Votre bouclier naturel contre les allergies saisonnières

Chère amie, cher ami,

« Est-ce que ça vous chatouille ou est-ce que ça vous gratouille ? ». Vous connaissez sans doute cette réplique célèbre du Dr Knock.

Avec l'arrivée massive des pollens, vous risquez vous aussi de voir apparaître les symptômes les plus courants des allergies respiratoires :

- Eternuements, écoulement ou obstruction nasale, démangeaisons nasales et pharyngées
- Rougeur des yeux et conjonctivites ou démangeaisons oculaires, larmolements permanents
- Trachéite, asthme...

Si vous n'êtes pas sujet aux allergies, je vous autorise à transférer cette lettre à tous vos proches qui redoutent les pollens au début du printemps. Ils vous remercieront de leur avoir transmis des solutions naturelles qui vont les soulager !

Ces allergies respiratoires saisonnières touchent aujourd'hui 30% des Français : elles sont en constante augmentation. On en distingue deux formes : l'asthme allergique et la rhinite allergique. L'Organisation mondiale de la santé estime qu'en 2050, 50 % de la population pourrait être affectée par au moins une maladie allergique.

Pourquoi une telle explosion ?

Une des explications est que la durée des périodes polliniques et la quantité de pollen augmentent à cause du changement climatique. Par ailleurs, la pollution de l'air, par l'inflammation qu'elle provoque, offre un terrain favorable aux allergies.

L'explosion des allergies est renforcée par la conjonction d'agresseurs chimiques que l'activité humaine rejette dans l'atmosphère : les aldéhydes, benzopyrènes, oxyde de carbone... la liste est bien trop longue pour la donner ici.

Et si la qualité de l'air extérieur est déjà archi-polluée, on constate qu'elle est encore bien plus polluée à l'intérieur de nos logements.

Pollens : l'ennemi qui revient chaque année

L'atteinte allergique la plus typique est une allergie aux nombreux pollens : arbres, armoise, ambroisie, plantain, etc. C'est ce qu'on appelle aussi le rhume de foin ou « coryza spasmodique saisonnier ». Elle touche 20 % de la population. C'est une affection périodique, tandis que les allergies aux acariens ou à la poussière de maison durent toute l'année.

Les pollens sont des grains microscopiques produits par les étamines des plantes à fleurs. Ce sont les éléments mâles de la reproduction végétale. Le mot pollen, d'origine latine, signifie "fleur de farine". Sa production varie d'une espèce à l'autre et en fonction du climat.

C'est de février à septembre qu'ils représentent une menace potentielle. Heureusement, tous les pollens ne sont pas allergisants, et seuls ceux transportés par les vents sont susceptibles de l'être.

A la belle saison, les grains de pollens sont transportés par le vent, parfois sur des centaines de kilomètres, et déclenchent, même chez les citadins, les symptômes bien reconnaissables et très désagréables que l'on a évoqués. Normalement, c'est le rôle de notre muqueuse nasale d'arrêter les pollens : la majeure partie d'entre eux sont piégés avant même de pénétrer dans le poumon.

Les symptômes allergiques apparaissent chez des personnes qui, au lieu de disposer d'anticorps protecteurs, ont au contraire des anticorps sensibilisants : les immunoglobulines E.

Un peu démunies, les personnes qui souffrent de ces allergies attendent impatiemment à la fois la pluie, qui améliore provisoirement ses symptômes en plaquant les pollens au sol, et la fin de la floraison qui le guérit... jusqu'à l'année suivante. Car comme pour la pollution, la météo joue un rôle important : un temps sec, ensoleillé et venteux augmente les risques alors que la pluie lave l'atmosphère des pollens en suspension.

Pour les allergies aux pollens, le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) permet d'ailleurs de connaître [la « météo du pollen » de chaque région](#) en France. Des capteurs de pollens répartis sur le territoire permettent de surveiller et de suivre l'évolution de leur taux de pollens dans l'air.

En fonction de ces données, les personnes allergiques adaptent leur traitement préventif, évitent de se promener à la campagne par temps ensoleillé et venteux, retirent leurs lentilles de contact pour éviter d'aggraver une conjonctivite, etc.

Je vous donne aussi [en bas de ce mail](#), le calendrier pollinique dans les différentes régions de France.

Protégez-vous des pollens (mais ne restez pas enfermés pendant 6 mois !)

Vous pouvez en parler bien sûr à un médecin, moins pour traiter la crise elle-même que ses complications ; mais surtout pour traiter le terrain, seule manière de prévenir l'apparition des crises.

Mais laissez-moi aussi vous donner quelques remèdes naturels que j'ai appliqués pendant des années sur mes patients.

La première chose, c'est d'éviter de s'exposer à la cause même de ces allergies. Il n'existe malheureusement pas de véritable moyen d'échapper aux pollens. Cependant, voici quelques conseils pour réduire les occasions de contact avec l'allergène :

- Même si c'est dommage car le grand air fait toujours beaucoup de bien, **éviter les sorties à la campagne** durant cette période (ni camping, ni pique-nique... !) et prendre ses vacances plutôt à la mer, où les concentrations de pollens sont moindres ;
- **Circuler en voiture vitres fermées** (à noter que certaines marques automobiles commercialisent des modèles dont la climatisation est dotée d'un filtre antipollen) ;
- **Laver les yeux à l'eau fraîche** ou avec une solution oculaire adoucissante pour enlever les particules allergisantes ;
- Appliquer à l'intérieur des narines une pommade grasse (Homéoplasmine®, pommade Homéodose® ou pommade au Calendula®) : les pollens resteront en surface et ne pénétreront pas dans les voies respiratoires.

**Si l'allergène est connu, il existe des médicaments spécifiques : prendre 2 fois par jour 3 granules de pollen de bouleau, de tilleul, de noisetier en 9 CH.
L'aromathérapie et la gemmothérapie à votre secours**

Je voudrais maintenant vous transmettre quelques remèdes à base d'huiles essentielles très intéressants, et vous pourrez ainsi vous constituer votre propre bouclier naturel contre les allergies saisonnières et les pollens.

Mélange d'huiles essentielles chémotypées (HECT)

- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 10 ml
- HECT Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) 10 ml
- HECT Citron (*Citrus aurantium aurantium*) 10 ml

Mettre 10 ml dans un diffuseur. Diffuser 3 fois, 20 minutes dans la journée.

Préparation pour gouttes nasales (enfant)

- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 0,2 ml
- HECT Géranium rosat (*Pelargonium asperum* CV Egypte) 0,2 ml
- HECT Ciste ladanifère à pinène (*Cistus ladaniferus pineniferum*) 0,1 ml
- HECT Ledon du Groenland (*Ledum groenlandicum*) 0,1 ml
- HV Calendula 10 ml
- HV Millepertuis 30 ml

2 gouttes dans chaque narine, 3 fois par jour pendant 5 jours.

Préparation pour gouttes nasales (adulte)

- HECT Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) 1 ml
- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 1 ml
- HECT Camomille noble (*Chamaemelum dracunculus*) 1 ml
- HV d'amandes douces qsp, 30 ml

3 gouttes dans chaque narine, 4 fois

Et la **gemmothérapie**, qui utilise des dilutions de bourgeons, présente aussi de très bons résultats :

- Le matin 50 gouttes + eau : ribesonigium (cassis cortisine.like) Bg Mac Glyc 1D : 1 flacon 125 ml
- Le midi : 50 gouttes+ eau corpinus letulus Bg Mac Glyc 1D : 1 falcon 125 ml
- Le soir : 50 gouttes + eau Rosa canina (rosier sauvage) Bg Mac Glyc 1 D : 1 flacon 125 ml

Beaucoup de traitements intéressants en homéopathie

Quelles que soient la nature exacte et l'intensité des symptômes, trois médicaments homéopathiques sont à prendre *systématiquement* selon moi :

- Poumon histamine 15 CH : 3 granules par jour en 1 prise
- Pollens 9 CH ou Pollens de graminées 9 CH : 3 granulés matin et soir.
- Apis mellifica 9 CH : 3 granules, 3 fois par jour.

On y ajoutera un remède supplémentaire, choisi en fonction des symptômes

- Clair, narines irritées : Allium Cepa 5CH
- Clair, yeux irrités : Euphrasia 5CH
- Clair, yeux et nez irrités : Naphtalinum 5CH
- Fluide, jaune et irritant : Hydrastis 5CH
- Jaune et non irritant : Pulsatilla 5CH
- Verdâtre : Mercurius solubilis 5CH
- Verdâtre, irritations, saignements : Mercurius Corrosivus 5CH
- Epais et formant des croûtes : Kalium Bichromicum 5CH

Il existe aussi quelques complexes homéopathiques efficaces contre le rhume des foies et les éternuements :

- Dolistamine (Dolisos) : 1 comprimé à laisser fondre sous la langue, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.
- Rhinallergy (Boiron) : 1 comprimé à laisser fondre sous la langue, toutes les 1 à 2 heures, sans dépasser 6 comprimés par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.
- Coryzalia (Boiron) : 2 comprimés à laisser fondre sous la langue, toutes les heures, jusqu'à amélioration des symptômes.
- Homeodose 8 (Dolisos) : 20 gouttes dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

Il existe encore bien d'autres remèdes naturels en aromathérapie ou en homéopathie pour intervenir sur les conjonctivites et les autres symptômes de allergies saisonnières.

Mais avec tous les éléments que je vous ai donnés ici, vous devriez déjà vous sentir rapidement mieux. Je reviendrai dans une prochaine lettre sur la question spécifique de l'asthme.

En attendant : n'hésitez pas à partager ces conseils autour de vous – je suis sûr que vous avez des proches qui souffrent d'allergies ou de rhumes de foin – et n'hésitez pas à me transmettre vos commentaires !

A très bientôt,

Dr Jean-Pierre Willem

PS : Voici les calendriers polliniques pour les principales régions en France.

Calendrier des pollens en France

- La saison des arbres, qui va de fin janvier à fin avril, et pour certains arbres jusqu'à fin juin.
- La saison des graminées, qui va de mi-mai à mi-juillet.
- La saison des herbacées ; qui va de juin à fin novembre.

Calendrier des pollens au sud de la Loire

- Décembre, janvier : le mimosa.
- Février, mars : le cyprès.
- Avril à fin juin : les graminées.
- Mi-avril à septembre : la pariétaire.
- Avril-mai : le platane.
- Mai-juin : l'olivier.
- Mi-août et septembre : l'ambroisie.
- Septembre-octobre : l'armoise.

Calendrier des pollens au nord de la Loire

- Février-mars : l'aulne, le noisetier, le peuplier, le saule.
- Mars, avril : le bouleau, le charme et le frêne.
- De mai à juillet : les graminées. Mai : le chêne et le hêtre.
- Juillet : le châtaignier.
- Septembre : l'armoise.

Calendrier des pollens à Paris

	Jany	Févr	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Noisetier												
Frêne												
Bouleau												
Tilleul												
Platane												
Graminées												
Plantain												
Annoise												
Ortie												
Pissenlit												

Cette lettre vous a plu ? Partagez la !

N'hésitez pas à transférer cette lettre à un ami ou à un proche. Vous pouvez aussi la partager sur :



Vous n'êtes pas abonné ? Inscrivez-vous !

Pour vous abonner gratuitement à La Lettre du Dr Willem, merci de vous rendre sur [cette page](#).

Vous avez un commentaire ? Réagissez !

Pour poster un commentaire, merci de vous rendre sur [cette page](#).

Si vous n'êtes pas déjà inscrit pour recevoir La Lettre du Dr Willem, vous pouvez **vous inscrire en cliquant sur ce lien**.

Pour être sûr de bien recevoir La Lettre du Dr Willem à chaque envoi, et éviter qu'elle ne se perde dans votre boîte e-mail, merci de bien vouloir **visiter la page suivante**.

Vous ne souhaitez plus recevoir gratuitement La Lettre du Dr Willem ? Cliquez sur ce lien pour vous désinscrire