

# Les allergies dans la peau

**Les allergies sont les manifestations d'un système immunitaire dérégulé, qui réagit à des agents normalement inoffensifs. Loin d'être une fatalité, l'allergie est en réalité un message qui tente de nous dire que quelque chose fonctionne mal. Suivons le fil de cette approche holistique.**

## ● Fascinant système immunitaire

La nature de l'allergie, c'est d'être le témoin d'une activité anormale du système immunitaire. Mais qui est au juste, ce système immunitaire ? En fait, le système immunitaire décide, parmi tous les éléments provenant du dehors (le milieu extérieur, ou non-soi), lesquels sont recevables pour pénétrer notre milieu intérieur et intégrer notre soi. Mais il fait aussi le même travail en interne, veillant à ce que toute cellule qui s'écarte de son « standard » soit déclassée de son statut d'appartenance au soi pour passer à celui de non-soi et être aussitôt neutralisée.

C'est une vision beaucoup plus subtile que celle, couramment admise, d'une organisation guerrière vouée à la destruction du moindre virus ou microbe. Certes, le système immunitaire (SI) sert aussi à cela, mais il est beaucoup plus que cela. C'est véritablement une matrice qui nous identifie par rapport à tout ce qui n'est pas nous.

N'oublions pas que c'est aussi le SI qui est à l'œuvre lors du rejet d'une greffe.

Le SI mobilise de très nombreuses ressources et fonctions de notre corps. Des tissus comme la peau et les différentes muqueuses forment une première barrière très efficace. Puis la rate, le thymus et la circulation lymphatique, par exemple, prennent le relais pour un incessant ménage organique. Les petites mains de ce travail s'appellent leucocytes phagocytaires, immunoglobulines ou encore protéines plasmatiques.

Mais la clé de voûte du système immunitaire, c'est la muqueuse intestinale et sa capacité à faire le tri dans ce que nous ingurgitons et qu'il n'est pas souhaitable de retrouver dans notre milieu intérieur. La muqueuse intestinale est une véritable « peau retournée à l'intérieur ». Tout comme ma peau extérieure, elle est une limite interactive entre moi et la biosphère

## environnement



### Allergies des villes

L'impact des allergies est clairement plus marqué en milieu urbain que dans les zones rurales, déséquilibre qu'on retrouve en comparant les pays industrialisés avec les pays moins développés. En effet, les espaces urbains multiplient les sources d'allergènes et leurs occupants y sont exposés de façon presque permanente. Parallèlement, l'accès aux sources naturelles de vitalité comme la lumière naturelle, un air vivifiant ou une eau pure leur est de plus en plus difficile.

## recherche

### Une arme de régénération massive : la nigelle

Les musulmans ont coutume de dire que la nigelle, ou cumin noir, est un remède contre tous les maux à l'exception de la mort. À Berlin, un chercheur en immunologie, le Dr Peter Schleicher, a montré l'intérêt de l'huile de nigelle en cas d'affaiblissement de l'immunité. Son action tonique et équilibrante est particulièrement opportune chez les allergiques. Portant sur des personnes présentant différents types d'allergie, le taux de guérison a été de 70 %.



au sein de laquelle j'ai pris corps. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'un désordre au niveau de ma peau intestinale se manifeste sur ma peau. Aujourd'hui, notre SI est fortement sollicité jusqu'à en être déboussolé. C'est notamment dû à un mode de vie qui nous impose une interminable liste de polluants susceptibles de mettre à mal notre système digestif. Mais aussi au fait que nous ne nous soucions pas assez de nos émotions, de notre interaction avec le monde extérieur. ●





## Le pollen, tout un symbole

Le pollen est désigné comme le premier allergène des voies respiratoires. Voies qui nous permettent d'inhaler cet élément vital, l'oxygène. Dans la nature, le pollen est le vecteur indispensable de la continuité du règne végétal, qui lui-même sous-tend les autres formes de vies. Peut-être connaissez-vous cette citation d'Albert Einstein qui dit que le jour où les abeilles (premiers agents pollinisateurs) disparaîtront, l'humanité subira le même sort. N'est-il pas symbolique que les atteintes répétées contre la nature depuis les années cinquante accompagnent avec un parallélisme troublant la progression des allergies ? Ces allergies seraient-elles un déséquilibre intérieur qui chercherait à nous sensibiliser au déséquilibre de notre environnement dont nous sommes responsables ?

## ● Le phénomène allergique

**S**i le comment des allergies est assez bien connu, le pourquoi l'est beaucoup moins. La médecine conventionnelle s'arrange d'un certain fatalisme, pour mieux se focaliser sur les moyens d'atténuer les symptômes et sur les récentes techniques de désensibilisation.

L'approche naturopathique essaie de percevoir, quel pourrait être le message de l'allergie. On sait que celle-ci met en jeu le système immunitaire. Très bien, et alors ? Et bien je considère ce dernier comme le témoin de l'équilibre de la personne tout entière, aussi bien du point de vue physique, que psychique.

Il est une véritable interface entre l'individu et son milieu et veille à l'intégrité de la personne tout en lui permettant d'être en relation avec le monde. Un dysfonctionnement du système immunitaire devrait donc amener aussi à s'interroger sur la manière dont je suis en interaction avec le monde qui m'entoure. Cela comprend l'air que je respire, ce que je mange et bois, ma relation aux autres et à l'environnement, particulièrement Mère Nature... mais aussi toute ma personne psychique.

Alors, l'allergie n'est plus simplement une fatalité et la personne allergique peut s'interroger de façon constructive : quels

### Mode d'emploi

## Mettez de l'ordre

En cas d'allergie, une cure de drainage peut se justifier, afin de rediriger les déchets métaboliques vers les émonctoires naturels. Ensuite, incorporez dans votre alimentation des anti-inflammatoires naturels comme le curcuma, les oméga 3, l'huile d'onagre ou de bourrache, ainsi que des flavonoïdes, et des vitamines E et C.

*Onagre*



### alternatif

## Une approche causaliste

La méthode NAET, proposée par le Dr Devi Nambudripad, est fondée sur l'idée que toute chose est entourée d'un champ énergétique et que, parfois, la croisée de certains champs occasionne des perturbations qui vont s'exprimer sous la forme d'allergies. Celles-ci seraient en réalité dictées par le

cerveau et n'auraient rien à voir avec les propriétés intrinsèques des substances mises en cause. NAET va alors consister dans une reprogrammation énergétique, par le biais des méridiens d'acupuncture, dans le but de modifier la perception que le cerveau peut avoir de l'allergène. [www.naet-europe.com](http://www.naet-europe.com)

sont les facteurs qui expliquent cette anomalie de fonctionnement plutôt que de repousser l'élément allergène et de vivre dans la peur qu'il revienne à l'assaut. Elle apprend à modifier, à fortifier son terrain. En cherchant à apaiser l'inflammation des muqueuses, corollaire fréquent de l'allergie, et à désengorger l'organisme en prenant soin de son foie (*voir ci-dessus*). Le but étant de gagner en bien-être et en équilibre tant physiologique que psychique. ●





## Un moyen d'expression

L'idée que les allergies pourraient aussi être un moyen d'exprimer un mal-être intérieur commence à faire son chemin. Faut-il simplement rappeler à quel point les personnes souffrant d'asthme ou d'eczéma présentent des crises aggravées lorsqu'elles sont confrontées à une émotion forte ou un conflit ?

Le professeur Michel Soulé, pédopsychiatre, voit l'allergie comme un cri intérieur, un moyen archaïque d'exprimer un mal-être. Le pneumologue François-Bernard Michel le rejoint sur cette idée qu'on souffre d'une allergie quand on ne peut pas s'exprimer par des mots, quand on se trouve face à l'ineffable. Ce phénomène peut recouvrir un nombre infini de situations différentes, mais on retrouve souvent une difficulté à gérer une situation, un état de sensibilité exacerbée.

Au niveau des émotions, apparaît souvent un sentiment d'insécurité, lié à une peur face à une situation ou une personne. Ou de l'irritation, mêlée de colère, lorsqu'on est confronté régulièrement à quelque chose ou quelqu'un qui nous insupporte et dont nous sommes incapables de nous défaire. Efforcez-vous d'identifier ce genre d'obstacle et de trouver les ressources pour le résoudre, car vous pourriez en retirer des bénéfices inespérés. Chez les jeunes enfants, l'allergie peut aussi être le reflet des angoisses ou des difficultés de l'un des parents, spécialement de la mère. Lorsque celle-ci vit un conflit intérieur sur lequel elle n'a pas de prise,

### point de vue

## La vision anthroposophique

L'analyse du docteur Robert Kempenich sur les allergies, qui relève de la médecine anthroposophique, se révèle très pertinente : il remarque que les allergies (avec d'autres grandes affections individuelles) ont pris le relais des grandes épidémies d'autrefois, comme la peste, le choléra et autre diphtérie. Là où ces fléaux étaient d'abord des maladies collectives, se propageant par ce qui est commun (l'air et l'eau des

agglomérations, le contact), les allergies touchent au fondement même de l'individu qu'est le système immunitaire (SI), et n'ont pas de caractère contagieux. Alors que les épidémies ont eu des répercussions à l'échelle collective, les allergies renvoient à un questionnement individuel. Et appellent à une transformation d'ordre personnel. Transformation dont le SI est l'outil indispensable, parce qu'il est cette porte ouverte sur le monde.

l'enfant peut prendre le relais pour se poser à son tour en indicateur supplémentaire. Le sentiment d'insécurité et l'immaturité émotionnelle sont ici à l'œuvre.

Dans tous les cas, c'est bien de l'interaction avec le monde dont il est question. Cette interaction avec l'environnement est grandement contrariée de nos jours. Immobilisme et isolement accompagnent notre quotidien. La sédentarité a été imposée même aux derniers peuples nomades. Le lien social doit aujourd'hui se conquérir. Au lieu d'être confronté au vivant et à ses stimuli, l'homme moderne est mobilisé par des facteurs morbides toujours plus nombreux qui l'entraînent dans le non-mouvement et la séparation d'avec lui-même. Le soi devient non-soi... ●

### Mode d'emploi

## Réguler l'humeur

Pour apaiser, l'inquiétude qui accompagne souvent l'allergie, les fleurs de Bach peuvent être d'un grand secours. L'élixir de Cherry plum (photo) aide à contrôler ses réactions. On pourra l'accompagner de celui de Rock rose quand les crises se doublent d'un mouvement de panique.



## Faites confiance à la nature

## Le gel d'aloé contre l'urticaire

L'*Aloe vera*, ou *Aloe barbadensis*, a une affinité avec la peau. Surnommée lys du désert par les populations touareg, cette succulente est originaire des régions subdésertiques. Elle est connue depuis l'Antiquité pour ses vertus dans les soins de beauté et notamment de la peau. Ses feuilles renferment en effet un suc concentré dont la richesse en vitamines, minéraux et autres nutriments lui

confère des qualités spécifiques dans les soins dermatologiques. Par ses propriétés cicatrisantes, régénératrices et calmantes, le gel tiré de l'aloès est particulièrement recommandé lors des poussées d'eczéma ou d'urticaire... Son utilisation à des fins médicinales et cosmétiques, de plus en plus répandue, explique d'ailleurs que cet aloès soit cultivé un peu partout dans le monde.





## ● Se prémunir des allergies

Chercher à se protéger des allergies demande, vous l'avez compris, une vigilance de guerrier sioux. Le préalable pour qui veut offrir le moins de prise possible aux allergènes, c'est de cultiver son terrain avec discernement. Cela sous-entend de fermer l'accès de son organisme aux polluants, autant que faire se peut. Et de rester pourtant ouvert aux stimuli naturels propres à favoriser la construction d'un système immunitaire (SI) opérationnel.

La clé de voûte du SI étant la muqueuse digestive, c'est d'elle qu'il faut se préoccuper en premier. Car elle a pour vocation de ne laisser filtrer que des substances nutritives, tout en se montrant capable de neutraliser et de drainer vers la sortie toute substance nocive éventuelle. C'est de l'état de la flore microbienne, essentiellement, que dépend la bonne marche de cette tâche essentielle. Et cette flore est sous la dépendance de vos choix, c'est-à-dire de votre alimentation, de votre environnement et de vos émotions.

Si vous êtes sujet à une allergie, sachez

que nombre d'entre elles sont réversibles. D'ailleurs, il arrive souvent qu'une allergie apparaisse chez l'enfant, et qu'elle s'atténue, puis qu'elle disparaisse vers l'adolescence ou le début de l'âge adulte. C'est le cas de certaines rhinites, ainsi que d'une partie des manifestations cutanées. Les intolérances alimentaires, un peu différentes des allergies à proprement parler, sont moins enclines à régresser. Cependant, améliorer son terrain n'est jamais un coup pour rien, et on n'est jamais à l'abri d'une bonne surprise quand on commence à prendre soin de soi!

Concentrez donc vos efforts sur tout ce qui restaure le système digestif, spécialement l'intestin grêle et le gros intestin. Révisez vos classiques ; sélectionnez des ingrédients les plus digestes, issus de l'agriculture biologique pour ne pas augmenter votre charge en produits toxiques. Cuisinez-les de manière à les préserver, préférez les fibres et les protéines végétales, tout en réduisant les viandes et les sucres. Mangez à des heures régulières, un peu moins en



Fumeterre



Lapacho

quantité, un peu mieux en qualité. Pour relancer la machine, faites une cure de probiotiques qui aidera à repeupler l'intestin de souches amies. Vous pouvez même augmenter leur portée en les associant par alternance au lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) qui, en plus de potentialiser les probiotiques, est aussi un fortifiant et un draineur général. Convertissez-vous aux oméga 3, pour leurs propriétés anti-inflammatoires sur les muqueuses. Et pensez à mieux vous hydrater.

Bougez, bien sûr, car l'exercice est indispensable pour aller mieux. Et retournez dans le monde, ayez des relations épanouissantes, en vous faisant une priorité de mettre un terme à celles qui vous minent. Ne dit-on pas de quelqu'un qui nous insupporte qu'il nous « donne de l'urticaire » ? Les dispositions mentales ont un déter- ●●●

### bourgeons

## L'anti-inflammatoire de choix

Le macérat glyciné de bourgeon de cassis intervient dans les réactions d'hypersensibilité immédiate comme les

manifestations allergiques et les chocs anaphylactiques. Par sa fonction cortisol-like, qui stimule la production de cortisol sanguin, *Ribes nigrum* agit comme un anti-inflammatoire et comme un antihistaminique naturel. Son utilisation par voie interne est souveraine dans les cas d'eczéma sec et infecté, de psoriasis ou d'urticaire. On peut aussi l'utiliser par voie externe pour apaiser la réaction à une piqûre d'insecte.



### messenger

## Du cosmétique beauté au cosmétique santé

Les cosmétiques (*kosmêtikos*, de *kosmos*, parure) ont longtemps été envisagés comme de simples préparations destinées à la toilette et à la beauté. Aujourd'hui on a pris conscience de la dimension santé de ces produits. Et les consommateurs choisissent des cosmétiques respectueux du corps et de l'environnement et excluant les matières sujettes à polémiques (paraben et autres perturbateurs endocriniens). Les grandes marques l'ont d'ailleurs bien compris, mais leur recours systématique au « marketing vert » n'est pas suffisant pour effacer le doute qui plane sur une composition pas toujours écologique ! Aussi est-il préférable d'opter pour des cosmétiques portant des labels de qualité, comme BDIH, d'origine allemande, ou Cosmébio et Nature & Progrès, pour la France. Tout en ayant conscience que si la peau manifeste de l'allergie la cause ne se situe pas forcément au même endroit.



••• minime fort vis-à-vis des allergies...

Du côté des plantes, la racine de bardane (*Arctium lappa*) colle assez bien aux problèmes allergiques, surtout ceux qui s'expriment sur la peau. Ses qualités antibactériennes et dépuratives justifient son utilisation dans les cas de dermatoses, eczémas et autres formes d'allergies cutanées. On peut lui associer le plantain (*Plantago lanceolata*), connu pour son action bienfaisante sur les voies respiratoires, et qui ajoute une action inhibitrice vis-à-vis de l'histamine, toujours appréciée chez les allergiques. C'est aussi un draineur remarquable, capable de remettre de l'ordre dans les émonctoires engorgés. L'usage de la fumeterre (*Fumaria officinalis*) se perd aujourd'hui, mais il était fréquent au siècle dernier face aux réactions de peau. Son effet hépatique entraînait, comme la bardane, une action dépurative complémentaire.

Autre plante importante, l'ortie (*Urtica dioica* ou *U. urens*) est également un anti-histaminique de choix, réputé même pour traiter la plupart des allergies sur le long terme, grâce à toutes ses autres propriétés qui le rapprochent des meilleurs adaptogènes. Le sang, les voies respiratoires et le système immunitaire sont parmi les autres bénéficiaires d'une cure d'ortie.

Le cassis (*Ribes nigrum*), sous forme d'extraits de bourgeons, jouit aussi de vertus fortement antiallergiques (voir encadré p. 25). C'est effectivement un tonique des surrénales et son action cortisone-like contribue à une meilleure réponse, plus adaptée, face aux allergisants. De là à dire que le cassis est adaptogène, il n'y avait qu'un pas. Ce n'est pas mon analyse, car le cassis au long court provoque

## alimentation

### Le rôle clé des AGE

Certains acides gras polyinsaturés (AGPI) sont dits « essentiels » car l'homme ne sait pas les synthétiser. Ils doivent nécessairement être apportés par l'alimentation. Ces acides gras essentiels (AGE) sont les précurseurs d'autres AGPI, eux-mêmes précurseurs des prostaglandines, molécules qui interviennent notamment dans la régulation des processus inflammatoires et immunitaires. L'AGE est, pour les oméga 3, l'acide alpha-linolénique (AAL) que l'on trouve dans l'huile et les graines de lin, dans les huiles de colza, de noix, de périmilla... Pour la famille des oméga 6, l'AGE est l'acide linoléique (AL). On le trouve plus largement sous la forme d'huile de tournesol, de maïs ou de soja. Dans chaque famille oméga 3 et oméga 6,



les autres acides gras sont fabriqués à partir de ces AGE. Mais cette fonction antiallergique des acides gras polyinsaturés suppose toutefois un équilibre entre oméga 3 et oméga 6. Or l'alimentation moderne est surtout riche en oméga 6. Il est donc primordial de veiller à compenser quotidiennement ce déséquilibre.

des effets contraires et de la fatigue, chose que l'on ne constatera pas avec des adaptogènes comme le ginseng, la rhodiola ou le kudzu.

Mais, pour ce dernier, la cible reste la lumière intestinale. C'est une autre ressource végétale intéressante, aux vertus immunomodulantes et qui sera intéressante pour réduire les pics de réactions du SI.

Enfin, le monde végétal offre une merveille exotique à nos yeux d'Occidentaux : la papaye fermentée ! De par ses vertus antioxydantes indirectes (la papaye stimule notre organisme dans ce but), nous avons là une richesse qui nous permet de faire face autant aux actions trop fortes de notre

## Zoom

### L'huile complète de périmilla

L'acide rosmarinique présent dans l'huile essentielle de périmilla est à l'origine d'une activité antiallergique en modifiant les réactions du système immunitaire. Elle complète fort bien l'huile végétale extraite des graines de périmilla qui, elle, est très riche en acide alpha-linolénique de la famille des oméga 3.

## complémentation

### La quercétine contre les allergies saisonnières

La quercétine est un flavonoïde assez facile à trouver dans l'alimentation, puisque les pommes, le raisin, les framboises, les oignons mais aussi le vin rouge en contiennent.

Elle intéresse le milieu scientifique pour ses multiples qualités ; elle serait cardioprotectrice, anticancéreuse, anti-inflammatoire et... antiallergique ! En effet, la quercétine est capable d'inhiber la libération de l'histamine, réduisant de façon très significative les symptômes que sont démangeaisons et éternuements. Associée à la vitamine C et à la bromélaïne, elle est encore plus efficace.

SI, mais aussi aux réactions trop faibles de ce dernier. C'est autant un fortifiant devant l'hypersensibilité (par exemple quand un rhume des foins se manifeste) que devant l'atonie des défenses et les phénomènes de dégénérescence qui peuvent en découler.

Quelles que soient les mesures que vous adopterez dans l'objectif d'améliorer votre terrain, rappelez-vous qu'il vous faudra de la patience et de la persévérance ; c'est toute votre personne que vous cherchez à rééquilibrer, alors cela peut prendre un certain temps, voire un temps certain... ●

Jean-François Astier  
voir adresse p. 64

