



Accompagner les allergies saisonnières avec la naturopathie

Paris le 05 mai 2023 – *En France, 25 à 30% de la population générale est sujette aux allergies¹. Cette réaction est provoquée par une intolérance de l'organisme à des substances initialement inoffensives et principalement le pollen à l'arrivée du printemps. Éternuements, nez bouché, larmolement... il est possible d'accompagner ces situations grâce à la naturopathie. L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire), le plus important groupement de naturopathes professionnels apporte des précisions sur la manière de s'en prémunir de façon naturelle.*

L'allergie saisonnière résulte d'une réaction excessive du système immunitaire

Lorsque le corps réagit face à un allergène, il libère une grande quantité de molécules de signalisation, comme l'histamine, produites par l'organisme pour se protéger. Elles provoquent alors des réactions inflammatoires au niveau des yeux, de la peau ou encore des voies respiratoires.

Parmi les principaux symptômes :

- Des éternuements ;
- Une irritation oculaire ;
- Des démangeaisons cutanées.

Prévenir l'allergie saisonnière grâce à la naturopathie

Un accompagnement en naturopathie peut être réalisé en prévention d'une allergie ou en complémentarité d'un traitement médical de la personne allergique. L'idéal est de préparer le « terrain » des personnes sensibles avant l'arrivée des pollens provenant des arbres, des graminées ou encore des herbacés.

De quelle manière ?

Notre immunité est un écosystème complexe où le système digestif joue un rôle central. Il est donc important d'en prendre soin par un bon équilibre de son microbiote et une barrière intestinale efficace. Il est alors essentiel d'adapter son alimentation en y intégrant des aliments dits « anti-inflammatoires », riches en vitamines, minéraux, oligoéléments et fibres (légumes et fruits locaux de saison, huiles vierges de première pression à froid sources d'acides gras essentiels de type oméga-3, poissons gras, noix et graines oléagineuses, etc.). Il est souvent nécessaire d'agir en parallèle pour limiter ceux favorisant les perturbations de la muqueuse intestinale, comme les céréales à gluten (blé, orge, seigle, avoine et leurs hybrides comme le triticale par exemple), les produits ultra-transformés (groupe 4 de la classification NOVA, soit environ 80% de l'offre alimentaire en grande distribution), les huiles raffinées et les produits laitiers qui peuvent favoriser la production de mucus et participent à congestionner les voies respiratoires.

Chez certaines personnes, limiter la consommation d'aliments riches en histamines comme les fromages fermentés, le chocolat, la charcuterie ou encore les poissons séchés, fumés ou marinés, peut également être nécessaire. Une flore intestinale équilibrée, permet de mieux réguler le

¹ <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14071>

système immunitaire, et une barrière intestinale renforcée contribue à « filtrer » plus facilement les allergènes et autres agents potentiellement pathogènes.

Il est notamment important de réduire la surstimulation du système immunitaire et l'inflammation dans l'organisme en travaillant sur la flore et la barrière intestinale. En la protégeant ou en la restaurant, il est possible de moduler la réaction du système immunitaire et donc atténuer l'ampleur de l'allergie. **C'est un exemple parmi d'autres des accompagnements que peuvent proposer les naturopathes OMNES. Il est facile d'en trouver à proximité de chez soi en consultant le site www.naturopathe.net.**

Pratiquer une activité physique régulière est également vivement recommandé. Elle facilite la circulation des liquides de l'organisme et favorise l'évacuation des déchets et toxines. Elle contribuera aussi à **se préserver du stress**. En effet, cet état émotionnel favorise les réactions inflammatoires et fragilise alors le système immunitaire. Adopter un nouveau rituel de fin de journée, changer de vêtements en rentrant à la maison après une petite douche et **effectuer des lavements de nez**, avec un spray nasal ou une lota, permet de débarrasser le corps et les muqueuses nasales des allergènes qui s'y sont accrochés pendant la journée.

En complément de ces recommandations de terrain, **il est aussi possible de moduler les mécanismes de l'allergie avec des compléments alimentaires** à base de zinc, de probiotiques ou de plantes médicinales, mais l'usage devra toujours être personnalisé, accompagné par un.e naturopathe professionnel.le et ne pas se substituer à une consultation médicale.

A propos de l'OMNES :

L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire) est une association loi 1901 qui a vu le jour en 1981. L'OMNES est le plus ancien et le plus important groupement de naturopathes professionnels, référence de la Naturopathie en France, tant par son exigence de qualité que par son nombre d'adhérents. Elle regroupe des naturopathes professionnels en exercice sur le territoire français, qui justifient d'une formation complète après avoir suivi un cursus de formation d'une durée minimale de 1200h.

Membre actif des réseaux nationaux (fédérations d'écoles, Collectif Naturopathie, ...), européens et internationaux (Fédération Mondiale de Naturopathie - WNF, dont l'OMNES est vice-présidente et représentante pour la France et l'Europe), l'OMNES œuvre pour la reconnaissance officielle de la profession de Naturopathe.

Afin de garantir une pratique professionnelle exemplaire, assurant le respect d'un code de déontologie, l'OMNES propose un label exclusif et déposé d'Educateur de Santé Naturopathe, gage de professionnalisme et d'engagement éthique. Plus d'infos sur [OMNES](http://www.omnes.fr).

Contacts presse A+ CONSEILS

Christelle Alamichel : 06 31 09 03 83 – christelle@aplusconseils.com

Céline Kéruzoré : 06 03 92 15 49 – keruzoreceline@gmail.com