



Bonjour,

Le rhume des foins et le pollen !

Le pollen, chaque année c'est pareil, on se retrouve avec le nez qui coule, les éternuements, les yeux qui sont irrités ...

Comment connaître les concentrations de pollen dans l'air ? Des sites Internet communiquent chaque jour ces informations, particulièrement utiles pour les personnes qui souffrent d'allergies.

- Pour la Belgique, ces données sont disponibles sur le site <https://airallergy.wiv-isp.be/fr>, de l'Institut scientifique de santé publique. L'icône « réseau belge » renvoie vers une carte avec localisations. Ce système de surveillance des pollens et des spores fongiques a été créé en 1974 pour nous fournir une information rapide sur la présence de ces allergènes dans l'air. Des données qui aident à se protéger lors des périodes à haut risque.
- Pour les autres pays européens, des renseignements sont fournis sur le site www.polleninfo.org.

Quelles solutions contre l'allergie au pollen ?

Les estimations indiquent que 20% de la population souffre de rhinite allergique saisonnière. Les symptômes se manifestent à des degrés divers, huit à neuf patients sur dix affirment qu'ils handicapent leur activité professionnelle et, plus globalement, leur existence quotidienne. Un réel problème de santé publique, donc, sur lequel s'est penché le Centre belge d'information pharmacothérapeutique (CBIP).



Quelle est la prise en charge la plus indiquée ?

L'approche médicamenteuse du rhume des foins est avant tout un traitement de soulagement, sachant que cette affection ne s'accompagne pas de complications graves (sauf situations spécifiques, bien entendu, comme pour les asthmatiques). Les médicaments à usage oral À l'instar des produits à usage nasal, ils atténuent les manifestations du rhume des foins, mais ne s'attaquent pas à sa cause (l'hypersensibilité au pollen). Dans cette catégorie, les antihistaminiques sont certainement le recours le plus indiqué. La cétirizine apparaît en bonne place, tout comme la loratadine. Le CBIP note que ces substances paraissent efficaces et bien supportées, ajoutant que les différences entre les divers produits semblent négligeables. Tous présentent un effet favorable sur la plupart des symptômes, encore que leur action sur la congestion nasale reste limitée. Il est à souligner qu'ils induisent une interaction nuisible avec l'alcool. Quant aux corticostéroïdes (par voie orale, toujours), il est généralement admis qu'ils peuvent être utilisés pendant une courte période dans des cas exceptionnels.

Et pourquoi ne pas essayer les produits naturels ?

Au-delà de la prise en charge thérapeutique, déjà quelques conseils simples vous permettront de beaucoup mieux combattre l'invasion des pollens. • Profitez des jours de pluie ou d'une averse passagère pour aérer la maison : la pluie balaie les pollens présents dans l'air, dont la concentration chute dès lors aussitôt. • La quantité de pollen atteint son pic entre 6 h et 10 h du matin. Si vous souhaitez vous balader, évitez autant que possible cette tranche horaire et privilégiez la fin de l'après-midi ou le soir, lorsque les plantes se mettent en repos de pollinisation. • Le port de lunettes freine la quantité de pollen qui pénètre dans les yeux. • Tenez-vous éloigné des arbres qui produisent le plus de pollen : bouleaux, frênes, érables, peupliers, noyers et chênes. • La pollinisation de la plupart des fleurs de jardin se fait par les insectes et non par le vent. Pas trop de soucis de ce côté-là, donc, sauf en ce qui concerne les mauvaises herbes et la pelouse. • Méfiez-vous des irritants, qui fragilisent encore davantage et contre lesquels les antihistaminiques n'ont aucun effet. On pense aux poils d'animaux domestiques, à la fumée de cigarette, à la poussière domestique ou aux émanations des produits de nettoyage. • Chaque fois que vous sortirez, du pollen se déposera sur vos vêtements, sur votre peau et sur vos cheveux. Rincez-vous le visage à l'eau plusieurs fois durant la journée, prenez une douche en rentrant à la maison, lavez ou rincez vos cheveux, et changez-vous. • Même si beaucoup aiment laisser sécher leur linge sur une corde à l'extérieur, qu'ils l'évitent durant les phases critiques de pollinisation : les vêtements et les draps de lit agissent comme des filtres de rétention du pollen.

Que propose l'homéopathie ?

les traitements homéopathiques contre le rhume des foins rencontrent un franc succès. Avant d'y venir, un mot sur les compléments nutritionnels, qui peuvent aider à traverser plus sereinement les périodes difficiles. Il en va ainsi de la vitamine C (par son effet antioxydant sur les cellules des voies respiratoires), de la vitamine B5 (décongestion nasale) ou des acides gras oméga-3 (qui atténuent les inflammations de la gorge).

Un mois avant la période de prolifération des pollens, prendre cinq granules par jour de Pollen 15 CH ou trois granules matin et soir d'Histaminum 9 CH. En phase critique Optez soit pour les complexes homéopathiques, soit poursuivez la prise d'Histaminum 9 CH, en la complétant en fonction des symptômes, selon le schéma suivant. • Yeux larmoyants et écoulement nasal irritant : Allium cepa 9 CH + Euphrasia officinalis 9 CH, sur base de trois granules en alternance toutes les deux heures. Les prises seront espacées au fur et à mesure de l'amélioration des symptômes. • Éternuements en salve et démangeaison du voile du palais : Sabadilla officinarum 5 CH, sur base de trois granules toutes les deux heures. • Yeux rouges et gonflés : Allium cepa + Apis mellifica 5 CH, sur base ici aussi de trois granules en alternance toutes les deux heures. Rappelons que ceci n'est qu'une des options disponibles. On pointera ainsi, comme autres recours suggérés, Arsenicum album, Nux vomica ou encore Ipeca. En tout état de cause, discutez-en avec votre pharmacien ou avec votre médecin. Et n'oubliez pas ce truc tout simple, mais diantrement efficace : après vous être mouché, enduisez systématiquement l'intérieur de votre nez de lubrifiant tout usage naturel et sans alcool. Une solide barrière contre les pollens !

L'estragon (*artemisia dracunculus*) en huile essentielle S'il est pris avant la crise, il est super efficace à prendre 3 x 2 gouttes par jour sur une mie de pain.

Le plantain (*Plantago major*)

Utilisation interne: Anti-inflammatoire ; antitussif ; traitement des affections respiratoires, des inflammations des muqueuses et des inflammations cutanées, des plaies, des brûlures, des crevasses, des gerçures

Utilisation externe: Pour lutter contre l'acné juvénile ou l'eczéma, en crème ou lotion. En cataplasmes pour arrêter les saignements . Il est employé également comme collyre en cas de conjonctivite ou pour décongestionner les paupières.

La tanaïsie (*tanacetum anuum*)

Antihistaminique et anti prurigineux Puissant anti-inflammatoire, cette huile bleue est réputée pour lutter contre l'eczéma et les brûlures. De grands aromathérapeutes ont mis en valeur ses propriétés anti-allergiques en cas de rhume des foins, asthme et autres allergies.

La matricaire (*Matricaria recutita*)

Connue pour son action anti-inflammatoire, antidouleur et antispasmodique, cette huile est utile en friction pour soulager les douleurs abdominales, les douleurs musculaires ainsi que les irritations de la peau.

URTICAIRE (D. FESTY)

HE Tanaisie annuelle : 2 ml

HE Lavande aspic : 2 ml

HE Camomille romaine : 1 ml

HE Géranium rosat : 1 ml

ALLERGIE CUTANÉE (FESTY)

Le réflexe : Huile essentielle de Camomille romaine

Appliquez 2 gouttes pures sur la zone atteinte 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible

A appliquer (Mélange huileux) :

Mélangez :

Huile essentielle de Camomille romaine : 5 gouttes

Huile essentielle de Géranium rosat : 5 gouttes

Huile essentielle de Lavande officinale : 5 gouttes

Macérât huileux de Calendula : 10 gouttes

Appliquez sur la zone atteinte, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration sensible.

A appliquer (talc) :

Préparez le talc suivant :

Huile essentielle d'*Artemisia dracunculus* (Estragon) : 1 g

Huile essentielle de *Chamaemelum nobile* (Camomille romaine) : 1 g

Huile essentielle de *Tanacetum annuum* (Tanaisie annuelle) : 1 g

Huile essentielle de *Aniba rosaeodora* (Bois de rose) : 1 g

Talc de Venise : 100 g ou argile blanche

Saupoudrez les zones atteintes. 3 à 4 pulvérisations par jour pendant 3 à 4 jours.

PROBLÈMES RESPIRATOIRES

ASTHME ALLERGIQUE (D. FESTY)

Préparer l'huile de massage suivante dans un flacon de 10 ml :

Huile essentielle d'*Artemisia dracunculus* (Estragon) : 1 ml

Huile essentielle de *Chamaemelum nobile* (Camomille romaine) : 1 ml

Huile essentielle de *Tanacetum annuum* (Tanaisie annuelle) : 1 ml

Huile essentielle d'*Amni visnaga* (Khella) : 1 ml

Macérât huileux de *Calophylle* : 6 ml

Appliquez 5 gouttes sur le plexus solaire, le haut du dos, le long de la colonne vertébrale. Répétez tous les ¼ d'heure jusqu'à amélioration.

URTICAIRE (D. FESTY)

HE Tanaisie annuelle : 2 ml

HE Lavande aspic : 2 ml

HE Camomille romaine : 1 ml

HE Géranium rosat : 1 ml

Talc : 100 g

Utilisation: Préparez la poudre. Poudrez le corps 2 à 4 fois par jour, selon les besoins.

ALLERGIE CUTANÉE (FESTY)

Le réflexe : Huile essentielle de Camomille romaine

Appliquez 2 gouttes pures sur la zone atteinte 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible

A appliquer (Mélange huileux) :

Mélangez :

Huile essentielle de Camomille romaine : 5 gouttes

Huile essentielle de Géranium rosat : 5 gouttes

Huile essentielle de Lavande officinale : 5 gouttes

Macérât huileux de Calendula : 10 gouttes

Appliquez sur la zone atteinte, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration sensible.

A appliquer (talc) :

Préparer le talc suivant :

Huile essentielle d'Artemisia dracunculus (Estragon) : 1 g

Huile essentielle de Chamaemelum nobile (Camomille romaine) : 1 g

Huile essentielle de Tanacetum annuum (Tanaisie annuelle) : 1 g

Huile essentielle de Aniba rosaeodora (Bois de rose) : 1 g

Talc de Venise : 100 g

Saupoudrez les zones atteintes. 3 à 4 pulvérisations par jour pendant 3 à 4 jours.