

Allergies : 7 huiles essentielles pour respirer au printemps

Plus d'une personne sur cinq souffre de rhume des foins, sans compter les allergies alimentaires croisées (une allergie au pollen de bouleau peut en effet cacher une allergie aux amandes ou aux noisettes !) Ce n'est pas une fatalité : il existe des remèdes aroma redoutables. Voici les sept huiles essentielles qui vous permettront de respirer enfin le printemps à plein nez.

Communément appelées « rhume des foins », les allergies saisonnières induites par le pollen des arbres, des graminées ou des herbacées provoquent une rhinite allergique (inflammation de la cavité nasale). Vous connaissez bien les symptômes : rougeurs, larmoiement, sensation de brûlure oculaire : conjonctivite ; écoulement ou/et obstruction nasale ; éternuements en salve ; maux de gorge ; parfois de la toux sèche ; démangeaisons pouvant être fortes ; fatigue ; maux de tête.

Dans les cas les plus graves, il peut survenir des difficultés respiratoires, voire des crises d'asthme. Dans ce cas, il est important de consulter son médecin. Le rhume des foins peut favoriser également d'autres maladies allergiques comme l'asthme ou l'eczéma.

Une personne sur cinq est allergique !

L'apparition et la gravité de ces symptômes dépendent de la quantité d'allergènes présents dans l'air et du degré de sensibilisation : 50 à 90 % des sujets souffrant de rhume des foins ont des antécédents d'allergies dans leur famille (predisposition génétique). Notez qu'en

SOMMAIRE

Allergies : 7 huiles essentielles pour respirer au printemps..... 1

Mesdames, une baisse de moral ? Mangez des fibres (mieux que le chocolat)..... 6

Des levures contre des champignons !..... 6

Amiante : 8 morts par jour (à quand la fin ?) 7

Santé de vos artères : choisissez ce sel minéral !..... 11

Migraine : cette enzyme agit sur vos mitochondries !..... 11

Faux sucre, mais vrais effets (à proscrire) 11

Vos microbes vous protègent ! Mon ordonnance probiotiques contre 11 pathologies 12

Thé vert : un rempart anti-acné ? 17

Hyperthyroïdie : levez le pied pour la traiter !..... 18

Diabète de type 2 : le régime cétogène plus efficace que le sport ?..... 23

D et K, le duo gagnant pour votre cœur 23

Ménopause : ne mettez pas le cerveau en pause !..... 23

Contre la dépression, une poudre surprenante venue d'Orient........ 24

Fini les mauvaises chutes ! Des muscles solides, pour des os solides.....27

Antidépresseurs inefficaces ? Cette vieille molécule refait surface..... 30





Vanessa Périnat Bard *Pharmacienne formée à l'université de Lausanne et diplômée en aromathérapie de l'école ERA, elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Les huiles essentielles ont pris racine dans sa vie privée, familiale et professionnelle depuis plus de dix-huit ans et ce n'est que le début d'une grande histoire... Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/> Sa philosophie : « La santé, c'est avant tout prendre soin de soi. »*

cas de pluie, les symptômes sont fortement diminués, car il y a moins de pollens en suspension.

Dans les pays industrialisés, près d'une personne sur cinq serait affectée – le double d'il y a trente ans – et la prévalence serait en constante augmentation. Des études épidémiologiques à l'échelle européenne estiment qu'entre 10 et 25 % de personnes de 15 à 50 ans en souffrent.

Ce sont surtout les personnes entre 15 et 40 ans qui sont les plus touchées par la rhinite allergique. De plus, les personnes commencent leur « histoire allergique » le plus souvent à l'adolescence, même s'il est possible d'attraper un rhume des foins à tout âge, et plus rarement au-delà de 40 ans.

Les allergies polliniques augmentent au cours de l'âge scolaire et atteignent un pic pendant l'adolescence. En moyenne, les premiers symptômes du rhume des foins apparaissent à l'âge de 6 ans. L'allergie saisonnière survient très rarement après 40 ans. Il existe des personnes allergiques après 40 ans, mais ces dernières ont souvent commencé

leur histoire allergique bien avant. Les hommes seraient plus touchés par la rhinite allergique saisonnière que les femmes.

Une histoire d'histamine

Les allergies sont des réactions anormales et excessives de notre système immunitaire vis-à-vis de substances étrangères reconnues comme dangereuses, malgré leur caractère inoffensif. Pour comprendre la réaction allergique, il faut revenir en arrière. Lorsque le corps du futur allergique entre en contact pour la première fois avec l'allergène, il ne produit pas encore de symptômes. Des anticorps de type IgE, spécifiques à cet allergène, sont alors créés, synthétisés et stockés. C'est la phase de sensibilisation. Ainsi, lorsque l'allergique rencontrera à nouveau cet allergène, les anticorps seront rapidement produits en grande quantité, ils se fixeront sur des cellules du système immunitaire qui libèrent de l'histamine (mastocytes).

L'histamine provoque alors le gonflement des muqueuses nasales et respiratoires (congestion, difficultés

respiratoires) et la dilatation des vaisseaux sanguins (rougeurs).

De l'allergie à l'asthme bronchique

Certains patients souffrant de rhume des foins vont développer un asthme bronchique : toux sèche, irritative et aggravée par l'effort physique. Parfois, l'asthme peut se manifester sous la forme d'une oppression thoracique, avec sensation de « serrement » au niveau de la gorge et impression subjective de manque d'air. L'asthme bronchique révèle la sévérité de la réaction allergique.

Chez une minorité de patients, l'allergie au pollen peut se manifester sous la forme d'une urticaire. Il s'agit d'une éruption cutanée, érythémateuse et papuleuse, fortement prurigineuse, durant généralement quelques minutes à quelques heures et s'estompant sans laisser de séquelle cutanée. La plupart du temps, ces urticaires sont liées au contact direct du pollen avec la peau chez des patients très allergiques.

Allergies au bouleau : attention aux amandes !

Si vous souffrez de rhume des foins, il y a de grandes chances que vous soyez aussi sujet aux allergies alimentaires. Dans ce cas, on parle d'allergies alimentaires croisées. Cela provient de la forte ressemblance au niveau de la structure des protéines dudit aliment et du pollen en cause.



L'allergie est une réaction excessive du système immunitaire qui libère de l'histamine provoquant ainsi le gonflement des muqueuses nasales.

ment respiratoires et nasales, en cas d'allergie au pollen.

Sept huiles à garder près de soi !

1. Les huiles essentielles d'estragon (*Artemisia dracunculus*) et de **basilic indien** (*Ocimum basilicum*) contiennent toutes les deux 80 à 85 % de méthylchavicol, également appelé estragol, responsable de leur activité anti-allergique.

Avant l'apparition des symptômes allergiques et en période d'exposition au pollen allergisant, il est possible d'avaler 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon ou de basilic indien déposées sur un comprimé neutre ou sur un peu de miel. Ce geste est à répéter 3 fois durant la journée. Comme dans ce cas les huiles essentielles sont avalées, il est impératif de faire une pause d'une semaine tous les mois, afin d'éviter une accumulation dans le corps et ainsi s'exposer à une toxicité.

En voie cutanée, massez-vous avec un mélange de 4 gouttes d'huile essentielle d'estragon ou de basilic indien mélangées à 1 cuillerée à café d'huile végétale de nigelle, calendula, colza ou tournesol, par exemple.

Respirez-les également. Pour cela, appliquez une dizaine de gouttes de l'une ou l'autre de ces deux huiles

essentielles sur une mèche de coton d'aromastick.

Contre-indications : femme enceinte, allaitante, enfant de moins de 6 ans (la voie orale n'est pas conseillée avant 12 ans sans suivi médical). Évitez toute exposition au soleil dans les huit heures suivant l'application, car elle peut être légèrement photosensibilisante (traces de coumarines). Ne pas utiliser la voie orale chez les personnes polymédicamentées et prudence pour la voie cutanée en cas d'épilepsie.

2. L'huile essentielle de camomille allemande (*Matricaria recutita*) est anti-inflammatoire et antihistaminique grâce à sa forte concentration en chamazulène.

Contre-indications : femme enceinte, allaitante, enfant de moins de 6 ans, antécédents de cancers hormonodépendants, pas d'exposition au soleil dans les huit heures, épilepsie.

3. L'huile essentielle de katafray (*Cedrelopsis grevei*), antihistaminique et anti-inflammatoire en raison de la présence de sesquiterpènes.

Contre-indications : voie orale, femme enceinte, allaitante, enfant de moins de 12 ans, prudence chez les personnes polymédicamentées et âgées, épilepsie.

4. L'huile essentielle de lavande officinale (*Lavandula officinalis*) : sa richesse en linalol et en acétate



L'estragol présente dans l'HE d'estragon possède une puissante action anti-allergique.

de linalyle lui confère des vertus calmantes et antispasmodiques puissantes.

Contre-indications : femme enceinte de moins de 3 mois, enfant de moins de 3 mois, épilepsie.

5. L'huile essentielle de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) : calmante, apaisante, mais aussi anti-inflammatoire par la présence de différents esters monoterpéniques.

Contre-indications : femme enceinte de moins de 3 mois, enfant de moins de 3 mois, épilepsie.

6. L'huile essentielle d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) pour son effet principalement mucolytique et expectorant, décongestionnant ainsi les voies respiratoires et la cavité nasale grâce à sa teneur en 1,8 cinéole.

Contre-indications : femme enceinte de moins de 3 mois, enfant de moins de 3 mois.

Rhume de saison ou rhume des foins ?

Comment faire la différence entre un rhume de saison et le rhume des foins ? Voici les signes qui ne trompent pas :

Le rhume de saison :

- Durée 7 à 10 jours,
- Écoulement devenant jaune en fin de rhume,
- Très peu d'éternuements,
- Possibilité de faire de la fièvre,
- Fréquence hivernale.

Le rhume des foins :

- Durée jusqu'à 6 à 8 semaines (toute la durée de l'exposition à l'allergène),
- Écoulement très liquide et translucide,
- Éternuements fréquents par salve,
- Généralement pas de fièvre associée,
- Fréquence printanière.

Quatre remèdes aroma à composer chez vous !

1. L'aromastick magique

Formule anti-allergique, anti-inflammatoire, décongestionnante et calmante :

- HE basilic indien, *Ocimum basilicum* : 10 gouttes ;
- HE camomille romaine, *Chamaemelum nobile* : 3 gouttes ;

- HE camomille allemande, *Matricaria recutita* : 3 gouttes ;
- HE eucalyptus radié, *Eucalyptus radiata* : 2 gouttes ;
- HE arolle, *Pinus cembra* : 2 gouttes.

Prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge. Imprégnez-la des huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus. Mettez le coton dans l'inhalateur, refermez et votre stick est prêt à l'emploi. Respirez plusieurs fois par jour, selon les besoins.

Contre-indications : femme enceinte, allaitante, enfants de moins de 6 ans, épilepsie.

2. Un massage décongestionnant au basilic

Formule à 15 % d'huiles essentielles, anti-allergique, décongestionnante et apaisante :

- HE basilic indien, *Ocimum basilicum* : 50 gouttes ;
- HE eucalyptus radié, *Eucalyptus radiata* : 30 gouttes ;
- HE camomille romaine, *Chamaemelum nobile* : 25 gouttes ;
- HE camomille allemande, *Matricaria recutita* : 25 gouttes ;
- HE katafray, *Cedrelopsis grevei* : 20 gouttes.

Pour la voie cutanée, l'huile végétale de nigelle ainsi que le macérat de calendula sont idéaux afin de renforcer l'effet des huiles essentielles. La nigelle est connue pour ses propriétés antihistaminiques et anti-inflammatoires tandis que le calendula est parfait pour apaiser les peaux les plus sensibles.

Dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec une huile végétale de votre choix (nigelle, colza, tournesol, calendula, etc). Frictionnez avec une vingtaine de gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour durant la période des allergies. Il est possible de se frictionner jusqu'à 6 fois par jour, lors

Préparez le terrain avec les camomilles ! (Deux antidotes)

En prévention, je vous conseille d'utiliser les remèdes suivants à base de camomilles :

1. Le baume barrière aux camomilles

Une formule à 5 % d'huiles essentielles, anti-allergique à utiliser en massage :

- HE camomille romaine, *Chamaemelum nobile* : 25 gouttes ;
- HE camomille allemande, *Matricaria recutita* : 25 gouttes.

Dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec une huile végétale de votre choix (colza, tournesol, calendula, etc). Frictionnez avec une dizaine de gouttes du mélange matin et soir, un mois avant les allergies. Dès que les allergies commencent, utilisez le mélange spécifique pour les allergies.

Contre-indications : femme enceinte, allaitante, enfants de moins de 6 ans, épilepsie.

2. Le breuvage aux hydrolats de camomille

Les hydrolats sont l'eau de distillation des huiles essentielles. Ils sont très intéressants, car riches en molécules aromatiques autant hydrophiles que lipophiles, mais en concentration bien plus faible,



donc ne présentant pas les mêmes précautions et contre-indications que les huiles essentielles. Ils sont idéaux en traitement de fond, en prévention, sur du long terme.

Formule à base d'hydrolat anti-allergique, décongestionnante et apaisante :

- HA estragon, *Artemisia dracunculoides* : 150 ml ;
- HA camomille romaine, *Chamaemelum nobile* : 50 ml ;
- HA camomille allemande, *Matricaria recutita* : 50 ml.

Dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus. Chez l'adulte, avalez 1 cuillerée à soupe du mélange dilué dans un grand verre d'eau le matin (chez les enfants, 1 cuillère à café dans un verre d'eau), à commencer un mois avant les allergies. Après ouverture, à conserver au frigo pendant 30 jours.

Contre-indications : femme enceinte, enfants de moins de 6 ans.

de forte réaction, mais pendant 2 à 3 jours de suite au maximum.

Contre-indications : femme enceinte, allaitante, enfants de moins de 12 ans, personnes polymédicamentées, épilepsie.

3. Fabriquez votre spray nasal !

Formule uniquement à base d'hydrolats, anti-allergique, décongestionnante et apaisante :

- HA eucalyptus globuleux, *Eucalyptus globulus* : 5 ml ;
- HA camomille romaine, *Chamaemelum nobile* : 5 ml ;
- HA camomille allemande, *Matricaria recutita* : 5 ml ;
- HA myrte verte, *Myrtus communis* : 5 ml ;
- NaCl (chlorure de sodium - sel) : 18 mg (petite pointe de couteau).

Dans un flacon de 20 ml avec embout spray nasal, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

1 à 2 pulvérisations dans chaque narine matin et soir, en prévention. Augmentez jusqu'à 6 à 8 fois par jour lors de fort rhume des foins. Après ouverture, à conserver au frigo pendant 15 jours.

Contre-indications : femme enceinte, enfants de moins de 6 ans.

4. Protégez vos paupières !

Formule uniquement à base d'hydrolats, anti-allergique, calmante et apaisante :

- HA rose de Damas, *Rosa Damascena* : 50 ml ;
- HA camomille romaine, *Chamaemelum nobile* : 25 ml ;

- HA camomille allemande, *Matricaria recutita* : 25 ml.

Dans un flacon de 100 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus. Imprégnez un coton du mélange (un par œil), nettoyez les paupières matin et soir, en prévention. Augmentez jusqu'à 4 fois par jour lors de fort rhume des foins. Après ouverture, à conserver au frigo pendant 15 jours.

Contre-indications : aucune.

Sources et références

consultables en ligne sur <https://staticmail.editionsbiosante.fr/2021/03/sce58/sce58sources.pdf>

Vanessa Périnat Bard

Précautions d'emploi : ces huiles essentielles sont déconseillées en cas d'allergie connue à l'une d'entre elles, d'asthme, d'épilepsie, de peau lésée en cas d'application locale. L'huile essentielle de tanaïsie annuelle est très irritante pour les voies respiratoires et délicate à utiliser. Je la déconseille vivement en automédication. Tenez bien compte des contre-indications et en cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à moi-même, <https://naturhessentielle.ch/>.

Actualités

→ Mesdames, une baisse de moral ? Mangez des fibres (mieux que le chocolat)

Dépression, vague à l'âme, tristesse... Le chocolat est certes connu pour son réconfort instantané sur le moral, pourtant, c'est vers les fibres qu'il serait préférable de se tourner pour des effets protecteurs sur le long terme. Ceci est d'autant plus vrai chez les femmes préménopausées dont le risque de dépression s'avère deux fois plus élevé. Une récente étude¹ coréenne a ainsi étudié les habitudes alimentaires de plus de 5 000 femmes préménopausées et a montré que plus la consommation de fibres était élevée, plus les risques de dépression étaient faibles.

La diminution d'œstrogènes affecte en effet l'équilibre du microbiote intestinal, engendrant aussi une augmentation de la prévalence de la dépression chez la femme proche de la ménopause. Cette étude vient donc confirmer, une nouvelle fois, la pertinence de l'axe intestin-cerveau. Tout changement dans la composition du microbiote peut ainsi affecter l'état émotionnel et, plus généralement, la santé de notre cerveau. La diversité des bactéries et enzymes de notre microbiote intestinal est aussi primordiale. Fruits, légumes, légumineuses, grains non transformés, à vous de varier les plaisirs !

→ Des levures contre des champignons !

Les infections chroniques dues au champignon microscopique *Candida albicans* sont un problème majeur, notamment pour les personnes hospitalisées (il s'agit d'une maladie nosocomiale) ou immunodéprimées, mais pas seulement, car il pourrait concerner un Français sur deux ! Or les antifongiques généralement recommandés ne sont pas exempts d'effets secondaires quand l'organisme ne développe pas une résistance à leur égard.

Des chercheurs² se sont intéressés aux effets antifongiques de certaines levures probiotiques, notamment la *Saccharomyces cerevisiae* var. *boulardii*, déjà commercialisée. Le résultat est porteur d'espoir : ces levures forment une barrière naturelle contre le pathogène, s'y accrochent et en neutralisent la virulence. De plus, en sécrétant des acides gras à chaîne courte, elles parviennent même à bloquer l'adhérence de ces *Candida* dans l'organisme. Une stratégie très encourageante.

1. Kim, Yunsun MD et al., « Inverse association between dietary fiber intake and depression in premenopausal women. », *Menopause* : December 21, 2020 - Volume Publish Ahead of Print - Issue - doi: [10.1097/GME.0000000000001711](https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001711)
2. « Application of Probiotic Yeasts on Candida Species Associated Infection. », Lohith Kunyeyit,1, 2, 3 Anu-Appaiah K A, 1, 2 and Reeta P. Rao 3. *J Fungi* (Basel). 2020 Dec ; 6(4) : 189. *Published Online* 2020 Sep 25. doi: [10.3390/jof6040189](https://doi.org/10.3390/jof6040189)