



Bonjour

Vous avez probablement remarqué que c'est la période des pollens. Ces minuscules grains ou poudres sont les éléments mâles fécondants des étamines d'une fleur.

Donc sans pollen, pas de reproduction de végétaux, de formation de graines et de fruits... La nature n'offrirait pas cette chatoyance florale au printemps et la profusion de fruits qui s'ensuit.

Malheureusement, cette jolie saison pleine de vie n'est pas une fête pour tout le monde.

Plus particulièrement pour environ **20 %** des enfants (à partir de 9 ans) et **30 %** des adultes souffrant du rhume des foins, qui voient arriver cette saison avec une moindre joie, du fait de leur allergie aux pollens (d'après les [chiffres publiés en mai 2023 sur service-public.fr](#)).

La prévalence de l'allergie diffère selon l'âge : [selon l'ANSES \[1\]](#), elle est plus élevée chez l'adulte jeune que chez les enfants et les personnes âgées. Elle varie également d'une région à une autre puisqu'elle est liée au type de végétation.

En suivant [ce lien](#), vous pourrez identifier votre niveau d'exposition grâce à cette carte du Réseau National de Surveillance Aérologique (RNSA) qui renseigne sur les niveaux élevés de risque allergique aux pollens selon les départements.

*« L'allergie apparaît lorsqu'un des mécanismes de protection
n'a pas assuré correctement sa fonction »*

[Alain Rousseau](#) (naturopathe, président d'honneur de la Fédération nationale de naturopathie).

L'allergie : la chasse à l'intrus

Pour décrire le processus de l'allergie avec des mots simples, je dirai que notre corps refuse d'ouvrir la porte à un élément vivant extérieur non identifié ou mal identifié, qu'il rejette « avec perte et fracas » : il cherche à le **neutraliser ou l'éliminer**.

Cette réaction de protection du Soi (notre milieu intérieur) est mise en œuvre par de **nombreuses réactions biochimiques** sous la direction des systèmes nerveux et immunitaire.

La réponse à ce qui est perçu comme une intrusion, voire une agression par un corps étranger (l'allergène), n'est pas toujours adaptée à la situation, et la réaction de l'organisme peut être complètement disproportionnée et parfois même aberrante. C'est pourquoi on parle d'hypersensibilité.

La plus courante d'entre elles est l'hypersensibilité de type 1, ou hypersensibilité immédiate, a des allergènes qui prennent de multiples formes :

- **Les pollens** : de graminées, arbres, herbes
- **Les acariens** : poussières dans les lieux de vie ou de travail
- **Les squames** : particules d'animaux issus de la peau, des poils, des plumes
- **Les moisissures et champignons** présents dans l'air (pénicillium, aspergillus...).

Ceux-ci sont principalement respirés, mais il faut considérer également les allergènes ingérés :

- Les aliments : arachides, fraises, œufs, lait, gluten, certains poissons et crustacés etc.
- Les additifs de synthèse : colorants alimentaires, conservateurs...
- Certains médicaments.

Au-delà d'un certain seuil d'allergène, le corps ne contrôle plus sa réaction

La liste des allergènes est longue. Fort heureusement, il est plus que rarissime d'être sensible à tous ces allergènes, car l'air serait irrespirable et la vie insupportable !

Néanmoins, [d'après l'allergologue Giorgio Ciprandi](#), près de **80 %** des personnes sensibles le seraient vis-à-vis de plusieurs allergènes. En cas d'allergies multiples, les effets de chacune d'elles se cumulent jusqu'à atteindre un seuil à partir duquel les symptômes se manifestent.

Chaque personne présente ses propres déclencheurs ou sa propre combinaison de déclencheurs d'allergie.

C'est au niveau de cette sensibilité toute personnelle que l'on peut agir, les éléments extérieurs étant peu ou pas contrôlables. En effet, celle-ci est en fonction de notre terrain particulier, qu'il soit constitutionnel (de naissance) ou acquis au fil des années.

Mais l'allergène n'est pas toujours le seul en cause

Nul besoin de se barricader chez soi pour empêcher l'air d'entrer, car une partie de la solution est en nous.

En effet, le problème (on pourrait même parler d'affrontement) se situe au niveau de la frontière entre notre milieu intérieur et l'environnement extérieur (avec toutes ses possibilités de corps étrangers). Cette frontière est constituée par nos muqueuses [2] cutanée, digestive ou respiratoire.

Les personnes souffrant du rhume des foins identifieront sans hésitation quelles muqueuses sont en mode guerrier, avec la sécrétion de mucus ou autres manifestations qui n'ont d'autre mission que de protéger l'intégrité du milieu intérieur de l'organisme.



Photo : les manifestations de l'allergie au pollen (pollinose)

(Source : <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/article/effets-des-pollens-sur-la-sante>)

Il s'agit là de l'exemple de l'allergie la plus courante, mais les réponses du corps sont **multiples** en fonction du type d'allergène et le processus peut être nettement plus complexe et engager divers organes et fonctions (*comme illustré ci-dessous*).

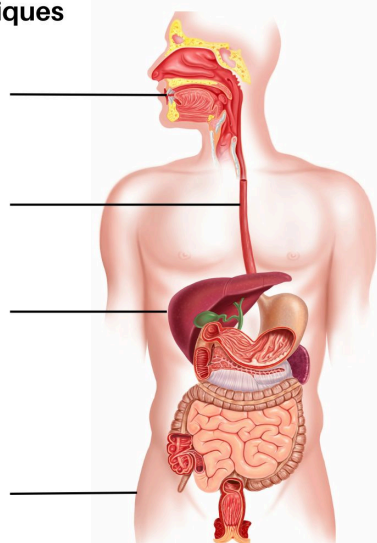
Localisation des réactions allergiques

La bouche :
enflure des lèvres
ou de la langue

Les voies aériennes :
asthme ou problèmes
respiratoires

L'appareil digestif :
crampes d'estomac,
vomissements,
diarrhées

La peau :
urticaire, exanthème,
eczéma



Les traitements médicamenteux (antihistaminiques, corticoïdes), la désensibilisation, l'éradication ou encore l'éviction sont les approches les plus connues et usitées.

Mais savez-vous que vous pouvez également agir sur votre terrain et différentes fonctions et organes de votre corps ?

La lutte contre l'allergène n'est donc pas l'unique stratégie.

Pour optimiser la protection, une approche à la fois **plus globale** (holistique) et **causaliste** est fortement conseillée pour identifier qui du foie, de l'intestin, du système immunitaire ou glandulaire ne fait pas son travail correctement ou se manifeste avec trop de zèle. Les carences en oligo-éléments et les déficits enzymatiques sont également à envisager.

Alors, l'allergie est-elle une maladie ou un déséquilibre de notre terrain ?

La santé de l'intestin, notre deuxième cerveau, influe-t-elle sur notre sensibilité et nos réactions face aux allergènes ?

Je vous apporterai des éléments de réponses ainsi que des conseils et propositions concrètes dans une prochaine newsletter afin de vous aider à mieux prévenir et gérer l'allergie.

À bientôt

Navoti, artisan de votre bien-être !



Bernadette LATOUR
Coordinatrice en marketing
et communication

^[1] Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

^[2] Tissu qui tapisse l'intérieur des cavités du corps et des organes creux.



NAVOTI

Copyright © 2024 NAVOTI SAS, Tous droits réservés.

Pour nous contacter : contact@navoti.info

NAVOTI SAS, ZA Polaxis, avenue de Boulnay, NEUILLE PONT PIERRE 37360, France
