

ALLERGIES SAISONNIÈRES

Prévenir et traiter par l'ostéopathie!

Nasales (rhinite), respiratoires (asthme), oculaires (conjonctivite), cutanées (eczéma, urticaire) ou générale, choc anaphylactique (insuffisance circulatoire pouvant entraîner la mort), les allergies peuvent prendre des formes très variées. L'ostéopathie est une voie efficace pour les prévenir et les traiter.

S'agissant des allergies saisonnières, les réactions se font au contact d'une substance de notre environnement sans toxicité propre avec les muqueuses. Les allergies aux pollens toucheraient près de 20 % de la population avec des symptômes pouvant évoluer de l'écoulement nasal avec éternuements à répétition, vers des maux de gorge, et parfois, de la conjonctivite.

L'EXPLICATION DONNÉE PAR LA MÉDECINE

Le mécanisme de la réaction allergique se déroule selon deux phases : la sensibilisation et la réaction. La sensibilisation commence lorsque les allergènes (pollens) entrent en contact avec les muqueuses nasales. Cette substance irritante déclenche la libération dans le sang de cellules prêtes à s'activer en cas de nouvelle agression. Ce n'est que lors d'un contact ultérieur que ces cellules libèrent de l'histamine qui déclenche une hyper-sécrétion de mucus (nez qui coule). Les médicaments anti-histaminiques trouvent ainsi leur justification sans pour autant expliquer pourquoi certaines personnes sont allergiques et pas d'autres. Car en fait, l'allergie est une réaction immunitaire à des substances inoffensives qui au lieu de nous protéger nous rendent malades.

LE SYSTÈME DE PROTECTION DE LA MUQUEUSE

Les muqueuses couvrent l'intérieur des parties de l'organisme qui sont en contact



avec l'environnement extérieur ainsi que les canaux internes. Elles disposent donc d'un système de protection. Ce rôle est assuré par un liquide visqueux et transparent, le mucus. S'agissant des allergies saisonnières, il capte les impuretés apportées par l'air afin de les éliminer et évite le dessèchement des tissus.

LE MÉCANISME ET SON DÉRÈGLEMENT

Le mucus est sécrété par des petites glandes. Il s'écoule dans des canaux qui s'ouvrent à la surface de la muqueuse. Le diamètre de ces canaux est infiniment petit. Lorsque la muqueuse est irritée ou crispée, le diamètre de l'orifice excréteur du canal diminue, la sécrétion du mucus devient insuffisante et la protection contre

les substances extérieures est mal assurée. C'est alors que le mécanisme de réaction allergique se déclenche.

L'ORIGINE DES ALLERGIES

Les ORL prennent de plus en plus en considération les liens entre les remontées acides de l'estomac et les inflammations des voies respiratoires supérieures. L'irritation de l'œsophage est plus souvent diagnostiquée au printemps qu'en hiver. Existe-t-il une corrélation entre l'inflammation de l'œsophage et les allergies saisonnières ? En tous cas, deux phénomènes peuvent être observés au niveau de la muqueuse nasale : l'irritation et la crispation qui tendraient à resserrer l'orifice des canaux excréteurs du mucus. Ceci pourrait expliquer la réaction immunitaire d'une substance apparemment inoffensive et établir des liens avec le mode d'alimentation.

LES FACTEURS ALIMENTAIRES

L'irritation de la muqueuse peut être provoquée par l'absorption d'aliments épicés comme le piment fort, l'ail et l'oignon en excès. La consommation régulière de vin et de thé par leur concentration en tanin explique l'assèchement de la bouche. Les protéines se complexent sous l'effet du tanin et créent un phénomène d'astringence qui occasionne une crispation de la muqueuse. La déshydratation diminue le volume de corps liquides nécessaire à la fabrication du mucus.

3 RECOMMANDATIONS

- En sus des corrections de votre mode d'alimentation et afin de libérer le couple foie-diaphragme, l'association d'une micro-diète rythmée et d'exercices respiratoires vous aidera à renforcer votre organisme contre ces épisodes saisonniers qui nuisent à votre sommeil et à votre équilibre physique et nerveux.
- Faites une série de 30 exercices respiratoires selon le rythme suivant : 6 secondes d'inspiration (gonfler le ventre et non les poumons), 2 secondes d'apnée, 6 secondes d'expiration (rentrez le ventre) et 2 secondes d'apnée. Les poumons filtrent 500 litres d'air par heure.
- Pratiquez une micro-diète tous les 15 jours, c'est-à-dire, ne consommez en alternance que des fruits (smoothies, compotes, fruits crus) ou des légumes (soupes par exemple), mixés ou pas, durant 3 repas consécutifs, le petit-déjeuner étant considéré comme un repas. Le foie filtre 1,4 litre de sang par minute.

Sont également à prendre en compte les sécrétions gastriques en cas de sensation de faim non suivies de repas. La consommation d'aliments riches avant le coucher (fromage, viande), trop d'aliments crus, les fruits acides tel que les tomates, les fermentations lactiques (yaourts associés à des céréales, féculents ou légumineuses), les corps gras (fritures, vinaigrettes, pâtes à tarte) et bien sûr les excès de boissons irritantes (café, thé, cacao, tabac, maté) accélèrent ces deux phénomènes. L'alimentation favoriserait donc le terrain allergique et expliquerait pourquoi les allergies qui ne touchent qu'une partie de la population, sont en constante croissance.

D'AUTRES SOURCES ENVIRONNEMENTALES

A cette pollution « verte » augmentée par le réchauffement climatique, s'ajoutent les prédispositions génétiques, les composants volatils tels que le tabac, les fumées industrielles, les vaporisateurs, le stress,

la fatigue mais aussi les inhibiteurs de digestion. Le « bio » ne protège pas puisque les substances naturelles sont aussi allergisantes que les synthétiques.

QUE PEUT FAIRE L'OSTÉOPATHIE ?

Les sécrétions de mucus acides sont généralement tamponnées pour maintenir les réactions biologiques du milieu. Soit il y a trop de mucus et donc l'inflammation, ce qui est le cas des phénomènes allergiques, soit le système tampon est insuffisant. Outre les conseils d'hygiène alimentaire qui devraient faire partie intégrante de la prise en charge, l'ostéopathe holistique dispose de toutes les compétences pour aider l'organisme à retrouver son équilibre acido-basique.

UNE ACTION DIRECTE ET IMMÉDIATE

Les reins ont la fonction éliminatrice des ions H⁺ (acide) la plus puissante d'où l'intérêt de boire environ un litre et demi d'eau par jour. Mais, le foie, l'organe qui génère le plus d'acide est le plus souvent mis de côté par la médecine et pour cause, il souffre en silence, faute de disposer de fibres nerveuses sensibles, et ne peut être soigné par des médicaments toujours toxiques puisqu'il est lui-même l'organe détoxiquant de l'organisme. Le rôle de l'ostéopathe est sur ce point primordial. Il exerce un drainage du foie à l'instar d'une éponge qu'il presse pour lui redonner son élasticité. La diminution de la densité du foie libère la traction sur le diaphragme qui retrouve une meilleure amplitude respiratoire. La décompression de l'artère qui traverse le diaphragme assure ainsi une meilleure distribution du sang au foie, l'organe le plus vascularisé du corps.

LES CONSÉQUENCES INDIRECTES

La qualité de la bile améliore la digestion et le transit intestinal, l'économie de la

fonction rénale, prévient l'installation de l'hypertension artérielle et des calculs. Une meilleure oxygénation cérébrale optimise la concentration, la mémoire, la faculté d'adaptation émotionnelle aux aléas de la vie, etc.

UNE HYGIÈNE DE VIE ESSENTIELLE

Les allergies pourraient en partie être enrayerées si les personnes concernées adoptaient une meilleure hygiène de vie. Le

LE SAVIEZ-VOUS

On annonce une perspective à 15 ans d'une personne sur deux allergique.

mode d'alimentation mais aussi l'activité physique régulière, car elle contribue à améliorer l'oxygénation du fait de l'accélé-

ration du rythme respiratoire et cardiaque. Sachant que le sang transporte l'oxygène, que l'apport d'oxygène diminue l'inflammation, que 80% de la circulation est assurée par nos muscles, que l'artère qui distribue le sang dans le corps traverse le diaphragme, l'amplitude du diaphragme devient primordiale et met le foie au cœur de nos préoccupations.

Au lieu de favoriser des soins de prévention, la prescription de médicaments anti-histaminiques traite le symptôme de l'allergie mais pas l'allergie, ni le risque de développer de nouvelles allergies et des complications comme l'asthme ou la sinusite. De quoi enrichir les Laboratoires qui vendent des anti-histaminiques que nous supportons à travers les charges sociales qui amputent les revenus au détriment du pouvoir d'achat. ■

Jean-Pierre Marguaritte
Président EUROPROMOSTEO
Ostéopathe DO
Micro-nutritionniste



Téléchargez gratuitement les articles sur les thèmes de santé de votre choix et découvrez les indications de l'ostéopathie et son mode d'action sur europromosteo.com