

## **Se soigner avec les huiles essentielles**

Avec l'arrivée du printemps, les allergies font leur apparition. Elles sont pour la plupart provoquées par le pollen, mais aussi par les acariens, les moisissures, la pollution...

### **1-QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ?**

L'allergie est un dysfonctionnement du système immunitaire. Celui-ci ne sait plus faire la distinction entre les éléments étrangers inoffensifs ou dangereux. Il réagit de façon anormale à des éléments qui ne sont pas agressifs pour l'organisme. Toutes les portes d'entrées du corps sont concernées : les voies respiratoires (asthme, rhinite, etc.), les yeux, la peau et le système digestif. L'intensité de la réaction est variable.

### **2-POURQUOI LE POLLEN PROVOQUE CET ÉTAT ALLERGIQUE ?**

Tout d'abord le pollen est la semence mâle des fleurs, les abeilles transportent le pollen sur leurs pattes et permettent ainsi la fécondation des fleurs. Composé essentiellement de protéines, le pollen est détecté comme une offense (un corps étranger indésirable) par les systèmes immunitaires les plus sensibles. Pour s'en débarrasser notre organisme fabrique alors des anticorps. Lors du premier contact avec le pollen aucun symptôme n'apparaît, cette phase est souvent appelée la phase de "sensibilisation". C'est le même mécanisme que pour les vaccins, la fabrication des anticorps est mémorisée par notre système immunitaire pour réagir efficacement la prochaine fois, en cas de nouveau contact avec le pollen, l'allergène, etc... Lors du deuxième contact les anticorps mémorisés sont produits en quantité importante et se fixent non seulement sur le pollen mais également sur d'autres cellules de notre système immunitaire. Dossier du mois : Allergies du printemps 7 C'est précisément ces cellules qui fabriquent, au contact des anticorps, l'histamine, responsable des gonflements des muqueuses respiratoires et de l'inflammation de la conjonctivite des yeux (picotements, démangeaisons, yeux qui pleurent...).

### **3-DIFFÉRENCE ENTRE ALLERGIE AU POLLEN, RHUME DES FOINS ET RHINITE ALLERGIQUE ?**

On entend souvent ces termes cohabités mais quelle est la différence ? La rhinite allergique est de manière générale une inflammation des parois nasales provoquée par des allergies (différents allergènes peuvent en être les déclencheurs. Le pollen peut en être un mais pas seulement, les acariens et poils d'animaux sont également des causes très répandues). Au printemps.... des allergies saisonnières peuvent nous tomber sur le nez. On parle alors plus communément de rhume des foins qui est une allergie provoquée par le pollen des arbres, des fleurs et de toute la végétation qui se réveille après un long sommeil hivernal.

### **4- LES HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES :**

L'aromathérapie nous apporte des solutions naturelles et extrêmement efficaces. Les huiles essentielles peuvent prévenir et, en complément d'un traitement médical, vous aider à lutter contre les allergies et diminuer les réactions allergiques. L'huile essentielle d'Eucalyptus radiata peut vous aider à dégager les voies respiratoires. L'huile essentielle de Basilic tropical grâce à ses propriétés antihistaminique peut vous aider en prévention et pour soulager tous symptômes liés à une réaction allergique. L'huile essentielle de Camomille Romaine possède des actifs antiparasitaires et antiseptiques. Elle peut vous aider à diminuer la sensation de nez bouché ou de nez qui coule. L'huile essentielle de Thym à linalol est reconnue pour ses bienfaits immunostimulant et anti-infectieux. Elle vous aidera à réguler vos défenses immunitaires et à lutter contre les réactions allergiques. 8 L'huile essentielle d'Estragon est un antispasmodique. Il peut contribuer à la diminution des réactions allergiques lors d'un contact avec un allergène. L'huile essentielle de Pin Sylvestre soulage les inflammations allergiques.

## **5- VOICI QUELQUES RECETTES QUI PEUVENT VOUS AIDER EN CAS D'ALLERGIE :**

-En prévention des allergies :

- Alternier 2 gouttes d'huile essentielle de Pin Sylvestre et 2 gouttes d'huile essentielle d'Estragon. 2 fois par jour à respirer pendant 4 jours. (En cas de crise, vous pouvez prendre ces huiles essentielles en interne sur 3 jours, à raison de 2 gouttes par jour)
- En complément de votre alimentation, vous pouvez prendre 1 à 2 cuillères à café d'huile végétale de nigelle par jour. La thymoquinone (antioxydant), composante principale de l'épice, a des propriétés anti-inflammatoires, agissant comme bronchodilatateur, antihistaminique et relaxant des bronches. Elle permet également de booster le système de défense de l'organisme.

-Nez bouché :

Verser d'abord les huiles essentielles dans le flacon, ajouté ensuite l'huile végétale de nigelle. Refermer votre roll on et agiter pour bien mélanger. Appliquer sur la base du nez et sur les sinus. Avant l'application, tester, par précaution, votre réaction aux huiles essentielles à l'intérieur de votre poignet. Eviter tout contact avec les yeux.

Pour un Roll On de 9ml

- 9 gouttes d'HE de basilic tropical
- 9 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata
- 9 gouttes d'HE de camomille romaine
- 9ml d'huile végétale de nigelle

-Difficultés respiratoires :

En inhalation :

- 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata
- 2 gouttes d'HE de pin sylvestre
- 2 gouttes d'HE de basilic tropical

Verser les huiles essentielles dans un bol d'eau chaude, recouvrir votre tête et respirer profondément pendant 5 à 10 minutes les vapeurs qui se dégagent.

-Toux allergiques :

En cas de crise, prendre 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon ou de pin sylvestre sur un comprimé neutre ou diluées dans du miel. En même temps, masser le plexus solaire et le creux des poignets avec 2 gouttes. Ajouter un peu d'huile végétale si la peau est vraiment très sensible.

## **6- NOS CONSEILS EN PLUS :**

- Eviter de fumer, particulièrement en présence d'enfants, et ne pas fréquenter des lieux enfumés. Le tabagisme passif est un facteur de risque d'allergie.
- Porter un chapeau et des lunettes de soleil afin de protéger vos yeux.
- Ne pas tondre la pelouse soi-même et porter un masque ou une protection en jardinant.
- Rouler les fenêtres fermées, pour éviter que le pollen ne s'infilte dans la voiture.
- Laver vos cheveux avant le coucher pour débarrasser votre chevelure du pollen présent.
- Aérer la maison tôt le matin car la quantité de pollens est plus faible dans l'air, changer souvent vos draps et passer la serpillière sur les sols de votre maison. Vous voilà prêt à accueillir le printemps !