

Allergies les meilleurs remèdes naturels et trucs efficaces

Quelle est la cause des allergies?

Déclenchées par les pollens, les acariens ou des moisissures, les allergies touchent un Canadien sur quatre. La bonne nouvelle? Il y a des traitements qui peuvent court-circuiter les réactions allergiques et prévenir ces symptômes décourageants. Lorsque vous souffrez de ces allergies, votre système immunitaire réagit à cette substance inoffensive comme s'il s'agissait d'un envahisseur dangereux. Le résultat? La production de mucus (qui est normalement d'un à deux litres par jour!) augmente, les voies nasales enflent et l'inflammation s'installe. Et c'est alors que les symptômes se font ressentir. Pour les contrer, essayez les meilleurs remèdes naturels et trucs les plus efficaces pour soulager vos symptômes d'allergies.

Remèdes maison: des antihistaminiques naturels efficaces

L'ortie contient une substance qui agit comme un antihistaminique. Elle apaise notamment les symptômes du rhume des foins (nez bouché et larmoiement). Vous trouverez des gélules de feuilles d'ortie séchées dans les magasins de produits diététiques. Prenez 300 mg trois fois par jour, et augmentez la posologie (à 500 ou 700 mg) en cas d'inefficacité. Connue pour ses vertus sur la mémoire, le ginkgo biloba aiderait également à lutter contre les allergies. Il renferme des ginkgolides, molécules qui seraient capables de stopper l'activité d'un médiateur de l'inflammation allergique appelé PAF (facteur d'activation plaquettaire). Vous pouvez en prendre jusqu'à 240 mg par jour. La quercétine, le pigment qui donne sa couleur au raisin noir et au thé vert, bloque la production d'histamine. Prenez une gélule de 500 mg deux fois par jour. (Attention: ne prenez pas de quercétine en même temps que les gélules d'ortie, car l'ortie renferme également de la quercétine.) Il existe un traitement naturel efficace pour soulager la congestion nasale liée aux allergies saisonnières: utilisez un rinçage ou un vaporisateur d'eau salée en vente libre pour nettoyer les sécrétions nasales et emporter les allergènes persistants et les cellules inflammatoires qui causent les symptômes. « L'effet hydratant donne déjà un soulagement », note la Dre Ellis. Lorsqu'elle délave les sinus de ses patients pour obtenir des échantillons de cellules à tester, les patients sont étonnés de voir comment ils se sentent mieux. De plus, les rinçages salins sont tellement sûrs que vous pouvez les utiliser jusqu'à six fois par jour. Vous pouvez même faire votre propre solution saline à la maison. Assurez-vous que l'eau a été soigneusement bouillie pour éliminer le risque d'une infection (rare) du cerveau causée par une amibe présente parfois dans l'eau du robinet. Les oméga-3 aident l'organisme à se défendre contre les inflammations en général, et peuvent par conséquent atténuer les réactions inflammatoires associées à l'allergie. Ces acides gras sont notamment présents dans le saumon, les sardines, le thon et le maquereau. Si vous préférez prendre de l'huile de poisson en gélules, choisissez une supplémentation associant EPA et DHA (les deux formes les plus actives des oméga-3), et prenez l'équivalent de 500 à 1000 mg D'EPA/DHA par jour. L'huile de graines de lin est également une source d'oméga-3. Vous pouvez en prendre une cuillerée à soupe par jour, en l'ajoutant, par exemple, à une vinaigrette ou à un jus de fruit ou en l'incorporant à un dessert. Évitez de la faire chauffer. Ce remède a été testé avec succès par l'armée américaine. Il consiste à consommer du miel produit dans sa région d'habitation, voire, si possible, également les rayons comprenant les alvéoles de cire. En mangeant ainsi le miel fabriqué par les abeilles de son environnement, on pourrait parvenir à se désensibiliser aux pollens locaux. Commencez 2 mois avant la période à laquelle vous souffrez le plus du rhume des foins, avalez deux cuillerées à soupe de miel par jour et mâchez la cire pendant 5 à 10 minutes. Poursuivez cette cure jusqu'à la fin de la période critique.

Les meilleurs trucs et conseils pour apaiser naturellement les irritations

Pour calmer les démangeaisons et les gonflements oculaires, appliquez des compresses d'eau froide sur les yeux. Les vaporisateurs ou doses de sérum physiologique utilisés pour l'hygiène du nez permettent d'humidifier les muqueuses. Cependant, une étude a récemment montré que certains de ces produits renfermaient un conservateur susceptible d'irriter les sinus. Mieux vaut par conséquent préparer votre propre solution saline. Il vous suffit de dissoudre une demi-cuillerée à café de sel dans 250 ml d'eau chaude. Remplissez ensuite de ce liquide une poire en caoutchouc ou une petite seringue prévue à cet effet et injectez-le doucement dans chaque narine, en vous penchant au-dessus d'un lavabo. Une autre alternative, cette fois vendue en magasin: les gouttes anti-allergie en vente libre, comme Visine allergie ou Opticrom, valent l'essai. Ces produits contiennent un antihistaminique ou un médicament qui empêche certaines cellules immunitaires de libérer des agents chimiques provoquant les symptômes. Il faut noter, cependant, que contrairement à leurs équivalents sur ordonnance, les gouttes en vente libre contiennent souvent un décongestionnant qui diminue la rougeur des yeux, mais peut entraîner une «rougeur de rebond» quand on cesse de les utiliser. Si cela vous inquiète, demandez à votre médecin de vous prescrire un médicament.

Les meilleures stratégies pour prévenir l'apparition d'allergies

Ne sortez pas avant un orage et pendant les 3 heures qui suivent. Le taux d'humidité de l'air augmente fortement avant et pendant les orages, entraînant l'éclosion des grains de pollen, qui libèrent leurs substances allergènes. Si vous devez sortir en pleine saison pollinique, portez des lunettes de soleil très couvrantes afin de limiter le plus possible les irritations oculaires. Portez éventuellement un masque protecteur lorsque vous savez que vous allez être exposé aux pollens. Vous trouverez des masques filtrants efficaces et bon marché dans les drogueries et magasins de bricolage (ils servent à se protéger de la poussière). Préparez une sorte de «piège à pollen» en appliquant une noisette de vaseline à l'entrée de chaque narine. Les spores de pollen devraient s'y coller avant que vous ne les inhaliez. Fermez les fenêtres en voiture. Si vous mettez la climatisation, choisissez la position «circuit fermé» afin de ne pas faire pénétrer d'air chargé de pollen dans l'habitacle. Certains modèles peuvent être équipés d'un filtre spécial. Renseignez-vous auprès du concessionnaire. Pendant la saison pollinique, lavez-vous les cheveux avant de vous coucher afin de ne pas déposer poussières et pollens sur l'oreiller.

Comment se débarrasser des acariens causant vos allergies?

Les acariens sont des organismes microscopiques qui se nourrissent de squames humaines et animales. Ils prolifèrent surtout dans les tapis, les moquettes, les rideaux et la literie et sont allergènes par le biais de leurs déjections. Pour vous en débarrasser, recouvrez vos matelas, oreillers et couettes de housses traitées spécifiquement contre les acariens (en vente sur Internet, par correspondance et dans les grands magasins). Dépoussiérez la maison chaque jour, fenêtres grandes ouvertes, en l'absence de l'adulte ou de l'enfant allergique. Aspirez tapis et moquettes régulièrement. Achetez si possible un aspirateur très puissant, muni d'un double sac et équipé d'un filtre HEPA (high efficiency particulates air filter), capable d'aspirer les petites particules (les déjections d'acariens, notamment). Changez les draps une fois par semaine et lavez-les à 60 °C au moins pour être sûr de tuer les acariens. Évitez d'avoir trop d'objets qui traînent et de bibelots pour limiter la poussière (et donc les acariens). Tous les 2 mois, vaporisez une poudre acaricide sur vos tissus d'ameublement (fauteuils, rideaux, tapis). Installez un déshumidificateur. Un air sec permet de réduire de manière significative le nombre d'acariens. Renouvelez l'air de votre intérieur en ouvrant vos fenêtres en grand au moins 10 minutes chaque jour. Au moment d'aménager un appartement ou une maison, choisissez plutôt du carrelage ou du parquet que des moquettes et limitez le nombre de tapis.

L'importance de bien identifier la cause et la source de vos allergies

Vous croyez souffrir d'allergies saisonnières. Pouvez-vous en faire vous-même le diagnostic? « C'est très difficile à faire avec précision », souligne la Dre Anne Ellis, professeure agrégée de médecine et chef du département d'allergie et d'immunologie à l'Université Queen de Kingston (Ontario). Même si le moment des symptômes coïncide avec des allergènes spécifiques, le pollen des arbres atteint un pic en avril et mai, alors que la saison de l'herbe à poux dure d'août à octobre, les tests d'allergie sont la seule façon d'être sûrs. « Vous seriez surpris du nombre de fois où, chez des patients présentant les symptômes classiques d'un allergène saisonnier, les tests montrent qu'ils sont seulement allergiques aux acariens de la poussière », explique-t-elle. C'est important de le savoir, puisqu'éviter la substance qui déclenche vos allergies est l'une des meilleures façons de réduire symptômes et recours aux médicaments. Par ailleurs, il est également important de bien distinguer si vous souffrez de rhume ou d'allergies. Si vous ne consultez pas un allergologue, il pourrait se révéler difficile de connaître la cause véritable de ce nez qui coule. Et ce, même si vous souffrez depuis longtemps d'allergies. Voici comment distinguer le rhume des allergies.

Le rhume des foins peut être héréditaire

Selon Brent Ruddock, pharmacien en chef au Centre d'information et de recherche canadien sur les médicaments, vous êtes plus susceptible de souffrir du rhume des foins si l'un ou vos deux parents en souffrent. Vos risques pourraient également être rehaussés si vous souffrez d'autres types d'allergies, par exemple asthme allergique, exéma ou allergies alimentaires. Certains naturopathes, telle Natasha Turner, pratiquant à Toronto, croient que le stress, ainsi que les problèmes de digestion, peuvent aussi causer des dysfonctions du système immunitaire, qui aggravent les symptômes du rhume des foins. Certains médicaments en vente libre diminuent également les symptômes du rhume des foins. Les antihistaminiques oraux réduisent les éternuements, l'écoulement nasal et le larmolement. Demandez à votre pharmacien des antihistaminiques de nouvelle génération, qui n'entraînent pas de somnolence. Les décongestionnants en comprimés et en vaporisateurs nasaux soulagent les nez enchifrenés. (Rappelez-vous, cependant, que les vaporisateurs sont des remèdes de court terme; leur utilisation pendant plusieurs jours de suite peut causer une congestion « de rebond », pire que celle de l'allergie.) À moins que vos symptômes ne soient particulièrement aigus, un médicament en vente libre contre l'allergie est une autre avenue à explorer. « J'essaierais un des antihistaminiques sans somnolence », tels Reactine, Allegra ou Claritin, suggère Jeff Taylor, professeur de pharmacie à l'Université de la Saskatchewan, à Saskatoon. Ces médicaments tout à fait sûrs agissent en bloquant l'histamine, une des substances qui provoque les symptômes d'allergies. Jeff Taylor suggère d'essayer un de ces produits pendant deux ou trois semaines pour voir s'il vous soulage. Prenez-le tous les jours (aussi longtemps que vous êtes exposé à l'allergène) : ces médicaments fonctionnent mieux si on les prend régulièrement. (N'oubliez pas de demander conseil à votre pharmacien si vous prenez d'autres médicaments ou avez une maladie chronique: hypertension artérielle, problèmes de thyroïde). « Parfois les gens réagissent différemment à divers médicaments », ajoute Jeff Taylor. Si un médicament ne soulage pas vos symptômes, essayez-en un autre pendant deux semaines. Demandez à votre pharmacien quel produit vous convient. Certains produits sont incompatibles avec d'autres et d'autres encore ne devraient pas être pris par des personnes qui souffrent de certaines maladies ou prennent d'autres types de médicaments. Selon la gravité de vos symptômes, un allergologue pourra effectuer des tests cutanés ou sanguins pour déterminer à quels allergènes vous réagissez et vous recommander la meilleure option. Le pharmacien répondra à vos questions et vous aidera à choisir un ou des médicaments en vente libre contre le rhume des foins. Dans certaines provinces, les pharmaciens ont le droit de prescrire des traitements pour lutter contre des affections mineures.

Quand consulter un médecin?

Si les produits en vente libre ne soulagent pas vos symptômes, « vous devriez voir un médecin parce qu'il y a des traitements qui peuvent mieux soulager », souligne la Dre Ellis. Il s'agit de comprimés sublinguaux qui, comme les injections contre les allergies, enseignent progressivement à votre système immunitaire à tolérer des doses croissantes d'un allergène particulier (comme le pollen des graminées). « Ces traitements modifient la maladie au lieu de contrôler les symptômes, et sous une forme plus sécuritaire et accessible que les injections de désensibilisation », conclut la Dre Ellis. Vous aimerez aussi: [Intolérance au lactose: 8 signes et symptômes](#) [Comment vivre avec les allergies et intolérances alimentaires?](#) [Rhume des foins: les 9 meilleurs remèdes](#)