

Trois aliments à favoriser pour lutter contre les allergies saisonnières

Le printemps s'installe peu à peu et avec lui son lot de bourgeons, de feuilles et de pollens... Ces derniers sont craints par les personnes allergiques. Voici trois aliments à consommer pour lutter contre les allergies saisonnières au naturel.

Vous êtes allergique et vous redoutez l'arrivée du printemps et de ses pollens ? Avant de vous ruer sur votre boîte d'antihistaminique, voici trois conseils pour lutter au naturel contre ces désagréments qui nous touchent d'avril à octobre.

Les pommes, le raisin rouge, les baies rouges

Au-delà des conseils généraux comme l'aération matinale de la chambre, le lavage de nez régulier au sérum physiologique, le rinçage de vos cheveux pour vous débarrasser de pollens récupérés lors de votre dernière sortie, voici quelques habitudes alimentaires qui vous aideront certainement à mieux vivre les saisons qui arrivent.

Mangez des pommes oui, mais avec la peau ! Pour cela, choisissez-les bio. Tout comme les oignons (crus ou cuits), le raisin rouge, les baies rouges et le thé noir, la pomme contient de la quercétine. Ce nom un peu barbare désigne en fait un antioxydant puissant qui va jouer le rôle d'un anti-inflammatoire lors de pics allergiques. En plus de vous soulager des maux propres aux allergies saisonnières (picotements du nez, nez qui coule, yeux qui larmoient, éternuements, gorge irritée), la quercétine retarde l'apparition de l'histamine, molécule qui cause nos réactions allergiques.

Les aliments riches en vitamine E

Quel est le but de cette alimentation surveillée ? Vous éviter d'ingérer beaucoup de médicaments, de manière régulière, pendant plusieurs mois et restaurer un certain équilibre de l'organisme pour qu'il réagisse normalement en présence de pollens. Et si vous êtes enceinte, ou que vous allaitez, vous pouvez aussi vous soigner ! Les aliments riches en vitamine E doivent faire partie de vos menus.

Selon les chercheurs allemands à l'origine d'une étude sur la vitamine E et les allergies, cette vitamine permettrait de faire baisser de 30% les réactions allergiques chez les personnes atteintes par cette tendance. Certes, l'allergie existe encore, mais on vit déjà mieux. Quels aliments privilégier ? Les avocats, les grains entiers, germes de blé, les légumes à feuilles vertes et les fruits à coques (noix, amandes), épinards, oeufs, abricots secs.

Les produits fermentés

Les produits fermentés sont bien connus et en particulier lorsque l'on parle de probiotiques, de digestion et de régulation du transit intestinal. Cette fois-ci, c'est dans le cas d'allergies saisonnières qu'ils sont conseillés. Yaourts, choucroute, lait fermenté et kéfir (lait fermenté du Caucase) renforcent le système immunitaire. « Il y a dix ans, personne n'en parlait. Aujourd'hui, les consommateurs commencent à se détourner de la nourriture transformée pour le fait maison. Ils ont envie de produits plus simples et plus sains », analyse Claude Aubert, agronome qui vante les vertus nutritionnelles de ces produits fermentés.

Dans vos menus, n'oubliez pas non plus les oméga-3 (poissons gras), l'ail, l'huile d'olive. En revanche, modérez votre consommation de viande, d'épices, d'alcool, de fromage, de produits raffinés et tous les produits qui feraient grimper votre taux de glycémie, responsable des réactions allergiques et maladies inflammatoires.