

ALTERNATIVE santé

Comprendre pour agir

Hors - série ► n°35

Urticaire

Eczéma

Asthme

Bronchiolite

Intolérance au
gluten, au lait

Maladies liées à
l'environnement

Allergies :
alimentaire,
oculaire,
médicamenteuse,
professionnelle

Hypersensibilité
chimique...

ALLERGIES
Les soigner
avec les médecines
complémentaires



M 02366 - 36 H - F : 7,00 € - RD

1285 - 4778 - SUISSE 9 FS

MÉTHODE NAET

MODIFIER LA RÉACTION AUX ALLERGÈNES ◀

En pressant des points énergétiques et en s'aidant d'une méthode réflexe de kinésiologie, le thérapeute « déprogramme » la réaction allergique.

80% de la population serait « allergique » selon la Dre Nambudripad⁽¹⁾ ! Sa définition de l'allergie, large, inclut les intolérances et les hypersensibilités. « L'allergie est une réponse inappropriée sur le plan physique, physiologique ou psychologique d'un individu à un allergène. Qu'il s'agisse d'aliments, de médicaments, de pollution ou de soleil. Cela peut aussi concerner une sensibilité particulière à ses propres organes et tissus, à un lieu ou à une personne », précise Martine Tsubota-Corbier, praticienne Naet. Il s'ensuivrait une perturbation du système énergétique qui finirait par créer une pathologie se développant tout de suite ou plus tard. Les allergies apparaissent

LA
MÉTHODE
NAET
S'ADRESSE
À TOUS.
ELLE NE
COMPORTE
NI
CONTRE-
INDICA-
TIONS NI
RISQUES

souvent en période de stress quand le système immunitaire est affaibli (deuil, déménagement, etc.). Mieux vaut les gérer quand on est en bonne santé, c'est plus simple.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

La méthode Naet⁽²⁾ s'adresse à tous, même aux bébés et aux animaux. Elle ne comporte ni contre-indications ni risques.

Lors du premier rendez-vous, le thérapeute vérifie l'état de santé du sujet en exerçant de légères pressions sur des points énergétiques (acupression)⁽³⁾. Si nécessaire, il les masse pour rééquilibrer l'énergie. Puis il commence à identifier les allergènes par un test musculaire de kinésiologie (lire encadré p. 85). « Nombreux sont les allergiques qui ne le savent pas, précise la praticienne Naet Anne-Claire Foucher-Creteau. Souvent une personne vient pour une allergie qui ne représente que la partie émergée de l'iceberg. Beaucoup d'autres hypersensibilités se cachent derrière, comme des intolérances à l'œuf ou à la vitamine C. Je les traite selon les priorités, pour renforcer peu à peu le sys-

tème immunitaire et faciliter la guérison. » Pour modifier la réaction de l'organisme à des substances « testées » allergéniques, il faut compter une séance par allergène et attendre quelquefois jusqu'à dix rendez-vous avant de résoudre l'allergie pour laquelle on est venu. Heureusement, un mieux-être se fait sentir au fur et à mesure des consultations.

Pour cette déprogrammation, le sujet serre dans sa main le tube contenant l'allergène tandis que le praticien presse des points d'acupuncture – sur le dos de la main à la base du pouce, dans le pli du coude, au-dessus de la cheville, et au-dessus du pied. Puis il vérifie que la déprogrammation a réussi en effectuant un nouveau test de kinésiologie. Le sujet se repose 20 minutes avant de partir. Il n'est pas rare alors de sentir des fourmillements dans les jambes ou des nausées. La personne peut ressentir une certaine fatigue après chaque séance.

De même, une flambée de symptômes

LE TEST MUSCULAIRE DE KINÉSIOLOGIE

Le patient, allongé, serre dans une main un flacon contenant un allergène potentiel et il dresse l'autre bras à la verticale. Le praticien exerce une pression sur le dos du poignet levé, pour ramener le bras verticalement le long du corps. Le patient doit normalement résister à la poussée exercée. S'il ne le peut pas, cela signifie, selon les tenants de la méthode, qu'il est hypersensible ou allergique au contenu du tube. Successivement, différentes substances sont ainsi testées. La réponse musculaire échapperait au contrôle du mental conscient, et communiquerait au kinésiologue sa mémoire. ■ T. P.

ORIGINE DE LA MÉTHODE NAET Allergique depuis sa naissance, la D^{re} indienne Devi Nambudripad s'astreint à un régime alimentaire de riz, de pommes vertes et de pâtes. Les thérapies et médicaments ne la guérissent pas. Lors d'une crise, elle se met à gonfler. Son époux la soulage en pratiquant sur elle de l'acupuncture. Elle s'endort et, à son réveil, elle n'a plus rien. Surprise d'un tel résultat, elle constate qu'un morceau de l'aliment en cause était resté collé à sa jambe. D'où l'idée de traiter l'allergie en présence de l'allergène, la méthode Naet était née.

Créée en 1983, la méthode se développe aux États-Unis et en France où 80 praticiens l'utilisent, en majorité des kinésiologues, des acupuncteurs et quelques médecins, d'anciens allergiques conquis et attirés par une formation simple et rapide en 3 jours. ■ T. P.

(comme une poussée de boutons, des rougeurs ou de la toux) survient parfois. Imprévisible réaction du corps, elle n'entache pas la réussite du traitement et reste rare. Le patient a de toute façon des consignes à respecter. Pendant 25 heures, au risque d'annihiler le processus de guérison, il ne doit pas entrer en contact avec l'allergène. « J'ai dû acheter des vêtements neufs et dormir à l'hôtel pour éviter de toucher et de respirer les poils de mon chat. Le lendemain je suis rentrée chez moi et tous les symptômes avaient disparu. Depuis je n'ai plus ni sinusite ni bronchite », explique Anne-Claire Foucher-Creteau, naturopathe devenue praticienne Naet.

Cette thérapie doit encore faire ses preuves, elle reste onéreuse (compter 50 € la séance), mais l'enjeu est tel pour les malades handicapés par leurs troubles, que la méthode Naet mérite un détour. ■

TIPHAINE PASCAL

(1) Auteure de *Vaincre les allergies et les maladies dérivées*, éd. Naet for Europe, 398 pages, 22,5 €.

(2) Nambudripad's Allergy Elimination Techniques, Naet for Europe, 9, rue du Vieux-Moulin, 74260 Meythet. Tél. : 04 50 51 31 50. Liste des praticiens sur www.naet.fr.

(3) Cette méthode de la médecine traditionnelle chinoise consiste à exercer des pressions à des endroits précis le long des flux d'énergie (méridiens) qui traversent le corps, pour rétablir un flux harmonieux d'énergie.

NAET, une médecine énergétique

La méthode NAET (Nambudripad's Allergy Elimination Techniques), un traitement énergétique des allergies et des intolérances.

Comme son nom ne l'indique pas, cette technique permet non seulement d'atténuer ou d'éliminer des allergies mais aussi des intolérances à différents constituants quelle qu'en soit la nature.

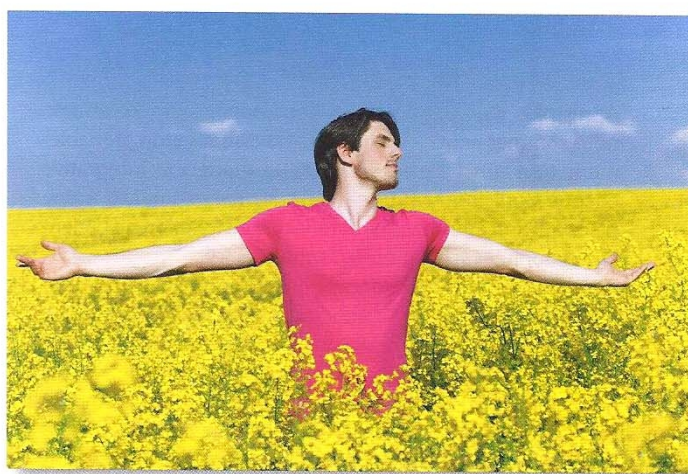
Le Docteur Devi Nambudripad est née en Inde où elle passa toute son enfance. Elle s'est installée définitivement en Californie en 1976. Ayant été extrêmement malade depuis sa naissance à cause d'une multitude d'allergies et d'intolérances diverses, elle se dirigea vers des études médicales pour trouver un remède à ses maux.

Sa méthode rassemble des notions d'allopathie, d'acupuncture, de médecine orientale, de chiropraxie, de kinésiologie et de diététique pour donner des résultats surprenants. C'est encore une preuve de plus de l'intérêt d'une démarche intégrative, qui prône le respect, la reconnaissance et l'utilisation de techniques qui font la preuve de leur efficacité dans leurs domaines d'application respectifs. De nombreux patients en rêvaient, de plus en plus de thérapeutes en sont convaincus.

Le Dr Nambudripad ne fait pas de différence entre les allergies et les intolérances ou hypersensibilités. Ce sont toutes des réactions inadaptées à un stimuli qui ne provoque pas de réaction particulière chez la majorité des gens.

Chez l'homme, la circulation énergétique se fait essentiellement à travers les méridiens d'acupuncture en rapport avec des organes et des fonctions. Dans le cas d'une allergie, la rencontre avec l'allergène va créer un blocage de la circulation énergétique dans un ou plusieurs méridiens. Et tout acupuncteur sait qu'une stagnation d'énergie selon son intensité et sa durée peut être le prélude d'une pathologie. En fonction des méridiens touchés, l'expression sera différente. Cet allergène, ou cette substance, mal toléré peut être extérieur au sujet comme intérieur (ses propres organes ou tissus, comme dans les maladies auto-immunes).

Cherchant à identifier les causes de ces réactions, le Dr Nambudripad a débouché sur **un postulat essentiel** (vérifié par les milliers de cas traités) selon lequel **la réaction allergique est en fait dictée par le cerveau selon la perception que celui-ci a de la substance en cause**. Percevant cette dernière comme étant une menace pour l'or-



La méthode NAET permet non seulement d'atténuer ou d'éliminer des allergies mais aussi des intolérances à différents constituants quelle qu'en soit la nature.

ganisme, le cerveau ordonne au système immunitaire de mobiliser ses défenses pour chasser "l'envahisseur", ce qui se traduit par la réaction allergique. Or, il se trouve que cette perception est le plus souvent erronée, aboutissant donc à une réaction inappropriée.

À partir de cette théorie, le Dr Nambudripad a découvert qu'une stimulation particulière de points d'acupuncture situés dans le dos et stimulant le système nerveux sympathique permet d'envoyer un message au cerveau qui conduit celui-ci à revenir sur sa perception erronée de cette substance précise (équivalent d'un "reset informatique"). Cette stimulation étant faite pendant que le patient tient dans sa main l'allergène. Ce nouveau message s'imprimera définitivement après la stimulation de plusieurs autres points d'acupression ou acupuncture et le respect par le patient de règles précises pendant un certain temps après le traitement. Le diagnostic des perturbations se fait par un testing musculaire, le sujet en contact avec l'allergène.

Cette méthode ne dénigre ni ne rejette aucune autre forme de pratique médicale et comporte l'avantage de n'interférer avec aucun type de traitement quel qu'il soit. La méthode peut même permettre de tolérer certains traitements indispensables au patient si celui-ci y est intolérant. On ne parle pas ici bien sûr de la toxicité inhérente à une substance.

Santé intégrative

SPASMAGAZIN

MARS / AVRIL 2010 - N° 14 / www.santeintegrative.com

Longévité réussie

Dossier : Allergies

Apprenez à respirer pour
réduire votre stress

La santé
selon les indiens Kogis



Probiotiques et syndrome
de fatigue chronique

État des lieux au delà de toute pensée unique

Il semblerait que nous soyons limités à ce que nous savons. Cet article vous invite à en savoir plus sur les allergies..

Les allergies comme de nombreuses affections sont en augmentation. Elles toucheraient 25 % de la population française. Si la médecine académique nous donne des réponses pour le soulagement des symptômes, elle est nettement plus démunie pour nous en débarrasser définitivement. Elle n'est pas la seule car la plupart des médecines alternatives ou complémentaires sont peu ou prou dans ce cas à l'exception, nous le verrons, de la méthode NAET qui est une vraie avancée. Son intérêt majeur, entre autres, est d'apporter une réponse thérapeutique aux poly-allergiques.

Une allergie est une réponse exagérée, biologique et clinique, à un stimuli, qui survient sur un terrain particulier. Ce terrain, dit atopique, signe la participation génétique du phénomène. Ce stimuli est un allergène qui provoque la réaction d'anticorps appelés immunoglobulines E (Ig E). **Ces allergènes sont de différentes natures. Il y a les trophallergènes apportés par l'alimentation, les pneumallergènes véhiculés par l'air, les allergènes de contact (ci-**

ment, latex...) et les venins d'hyménoptères (abeille, guêpe..).

Il existe des réactions exagérées qui ne sont pas d'origine allergique, comme les réactions par libération d'histamine avec les fraises, ou bien les réactions d'intolérances alimentaires que certains relient à la production d'Ig G. Si la médecine académique fait bien la différence entre ces différents mécanismes avec pour corollaire des traitements différents, nous verrons qu'il existe des visions plus unitaires de ces réactions qui ont quand même pour point commun, l'excès d'expression.

Une allergie est une réponse exagérée, biologique et clinique

La médecine académique a des outils diagnostiques spécifiques et non spécifiques. Parmi les non spécifiques existe le dosage des Ig E totaux dans le sang. Il faut savoir que de nombreux facteurs l'influence (tabac, maladie immunologique, maladie de peau, maladie virale). Il n'est qu'un facteur de présomption. En ce qui concerne les méthodes spécifiques **les tests cutanés (prick-test)** sont utilisés en priorité car peu coûteux et donnant une réponse immédiate et visible. Ils sont contre-indiqués en cas de dermatoglyphisme, de dermatose étendue, de réaction anaphylactique ou d'absence de réaction cutanée et dans ce cas on leur préférera **le dosage des Ig E spécifiques dans le sang ou Rast (Radio allerge sorben test)**. Ce test est plus coûteux, ce qui en limite la démultiplication. **Avec ces tests existe toujours le risque d'un choc anaphylactique surtout pour les seconds.**

Ces tests pour être fiables doivent être à

la fois reproductibles, standardisés, sensibles et spécifiques ce qui n'est pas le cas. Il est donc important de relier leur étude aux manifestations cliniques.

Ces manifestations cliniques seront plutôt d'origine alimentaire chez le nourrisson (lait, arachide, œuf...). Jusqu'à 6 ans, les manifestations cliniques sont le plus souvent reliées à l'environnement intérieur (acariens, plumes, poils de chat...) et après cet âge avec l'environnement extérieur (pollens).

Les manifestations allergiques varient avec l'âge. Les troubles digestifs se voient à tout âge, le nourrisson pourra présenter de l'eczéma, des toux chroniques nocturnes, des bronchites à répétition. L'eczéma disparaît souvent avant 3 ans mais peut faire place à de la rhinite allergique ou de l'asthme. À partir de 6 ans surviennent les rhinites et conjonctivites aux pollens. Il y a aussi les réactions extrêmes, au risque vital, comme l'œdème de Quincke et le choc anaphylactique.

Les traitements symptomatiques classiques font appel **aux antihistaminiques, aux corticoïdes, à l'adrénaline et aux broncho-dilatateurs.**

Par ordre de gravité croissante et en prenant l'exemple d'un urticaire allergique, on donnera un **antihistaminique** s'il n'y a que quelques papules et des démangeaisons. Si les signes cutanés s'étendent et que le malade ne se sent pas bien, il faut passer aux **corticoïdes**. Si l'urticaire s'aggrave encore et que survient un "gratouillis" des pieds et des mains c'est le signe imminent d'un choc anaphylactique et là intervient l'**adrénaline**.

Dans les crises d'asthme aigu, il faut uti-



Dr Yves LE GUÉNÉDAL **État des lieux au delà de toute pensée unique**

liser un bronchodilatateur comme la Ventoline. Pour le donner à l'enfant en bas âge, on s'aidera d'une chambre d'inhalation comme le babyhaler. En cas d'urgence et si vous en êtes dépourvu, un petit bricolage avec une bouteille en plastique fera l'affaire.

En traitement de fond, les corticoïdes inhalés permettent d'espacer les crises, voire les rendre exceptionnelles.

Il est évident que dans les cas qui mettent en jeu le pronostic vital il ne faut utiliser que les techniques classiques.

Elles sont immédiatement efficaces et seules valables sur un plan médico-légal. Ce dernier point fait qu'on n'a jamais testé les autres méthodes, sauf dans des conditions où ces traitements n'étaient pas accessibles. C'est dans ces conditions que j'ai soigné une proche, par digitopuncture, d'un œdème de Quincke la mettant à la limite de l'étouffement, à la grande stupéfaction des amis présents. Je me rappelle avoir particulièrement stimulé le point 41 de la vésicule biliaire qui d'après ce qui m'avait été enseigné nous fait sécréter notre propre cortisone. Peut-être intervient-il aussi sur la sécrétion d'adrénaline ?

Après les traitements symptomatiques, on va s'attacher à désensibiliser le patient pour qu'il puisse à nouveau contacter l'allergène sans réaction excessive.

L'allergologie classique ne donne que peu de possibilités au médecin. Seules ont été reconnues valables après étude contre placebo, les désensibilisations aux pollens et aux acariens et encore faut-il qu'elles soient isolées (c'est-à-dire que la personne soit allergique à l'un ou à l'autre des allergènes et non aux deux simultanément). Il s'agit de donner de l'allergène au patient à dose croissante en surveillant les réactions. Cela se fait soit par voie injectable, soit de plus en plus par voie sublinguale. Le traitement dure entre 3 et 5 ans. Il peut être efficace dès le début. Le taux de réussite serait d'environ 70%. En cas d'inefficacité, il faut arrêter au bout d'un an pour les acariens et de deux saisons polliniques pour les pollens. Une mono-allergie aux poils de



Les allergies toucheraient 25 % de la population française

chat ou aux moisissures peut aussi répondre à la désensibilisation mais à un moindre degré. Pour les allergies aux venins d'hyménoptères, aux antibiotiques, aux anesthésiques, il faut prendre le chemin de l'hôpital.

Les contre-indications définitives de la désensibilisation sont les maladies allergiques non contrôlées comme l'asthme sévère, les déficits immunitaires et les maladies dysimmunitaires. Si on ne la débute pas pendant la grossesse, on peut poursuivre une désensibilisation qui a commencé avant. En général, on ne désensibilise pas les enfants avant 6 ans sauf pour les hyménoptères. Les bétabloquants par leur action inhibitrice sur l'adrénaline sont aussi une contre-indication.

Pour se rendre compte du résultat, on pourra utiliser le test de provocation labial (sur le versant externe de la lèvre) pour les allergies alimentaires. Il peut se faire en ambulatoire et s'il ne provoque aucune réaction on pourra passer au test de provocation oral qui se fait à l'hôpital et dont la négativité permet d'affirmer la guérison.

En allergologie, comme ailleurs, tout est affaire de bon sens et la désensibilisation n'intervient que si le jeu en vaut la chandelle. On n'y aura pas recours si

l'éviction de l'allergène est efficace et aisée ou si l'allergie ne survient que très peu de temps dans l'année. Dans ce dernier cas, les médicaments symptomatiques peuvent suffire.

Soulignons l'importance des épreuves fonctionnelles respiratoires (EFR) dans l'asthme car la clinique n'est pas toujours corrélée à l'importance de l'obstruction bronchique.

Le sujet est l'allergie mais l'importance du nombre de consultations pour intolérances alimentaires me fait brièvement évoquer le sujet. D'abord les patients ne font souvent pas la différence. Sur un plan clinique, les réactions sont moins immédiates que dans l'allergie. Le traitement classique débouche le plus souvent sur l'éviction des aliments qui posent problème. Ensuite, on procède à leur réintroduction progressive au bout d'un certain temps, au minimum 6 mois. Les résultats varient selon chacun et selon les produits incriminés. La réintroduction se révèle parfois pire qu'avant le début de l'éviction. Cela serait surtout le cas en présence d'une hyperperméabilité intestinale. La méthode NAET permet le traitement de nombreuses intolérances alimentaires. Le traitement d'une dysbiose intestinale et d'une éventuelle hyperperméabilité intestinale en optimise le résultat.

QUE PEUVENT APPORTER LES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES ?

L'homéopathie

Le remède de fond que les homéopathes unicistes utiliseront exclusivement peut régler le problème complètement ou en partie. Si on est sur un remède approchant le similimum, il y aura des améliorations mais qui ne tiendront pas dans le temps. Le similimum (remède de fond) améliorera en profondeur le sujet. (voir rubrique homéopathie)

Les pluralistes s'aideront souvent de **poumon histamine** ou d'**histaminum** pour toutes les allergies et d'autres remèdes comme **apis melifica**, **allium cepa**, **sabadilla**, **euphrasia**, **urtica urens**, **arsenicum album**, **natrum muriaticum** en fonction des modalités.

Il y avait l'**auto-isothérapie urinaire** mais c'est interdit en France depuis 1999. On faisait des dilutions homéopathiques de l'urine du patient. C'était souvent très efficace surtout chez les enfants.

L'**hétéro-isothérapie** qui prend un allergène extérieur au patient comme de la poussière de maison ou un poil de chat ou des pollens pour en faire des dilutions homéopathiques est encore une possibilité. Les résultats sont inconstants. L'action est trop ciblée.



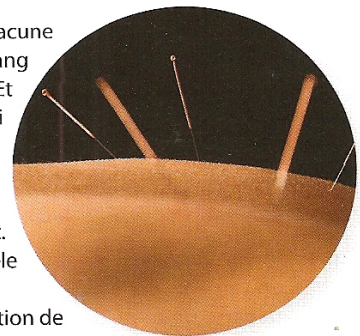
L'acupuncture

Pour être en bonne santé, il faut que les énergies circulent de façon harmonieuse dans notre corps, lui-même en relation la plus adaptée possible avec l'extérieur. Ces énergies sont plus ou moins yin ou yang. Trop de yin ou trop de yang qui persistent peuvent être les prémices d'une pathologie qui s'installe.

La théorie acupuncturale décrit 5 grandes entités que sont les loges énergétiques, chacune avec un pôle yin et un pôle yang. Le pôle yin est représenté par un organe et le pôle yang par une entraille. Ces loges gèrent la circulation des énergies au sein des méridiens. Et chacune d'elles est reliée aux mouvements des saisons. Pour toutes les allergies qui concernent le haut du corps comme les rhinites, les conjonctives c'est souvent la loge foie/vésicule biliaire qui est concernée et qui fonctionne en excès. Le mouvement de cette loge a tendance à faire remonter les énergies vers le haut. Effectivement, elle est reliée au Printemps. Au Printemps la sève monte dans les arbres, tout croît vers le haut. Les allergies de peau seront plus en rapport avec un excès de la loge cœur/intestin grêle en rapport avec l'Été. Les énergies poussent vers la superficie.

Dans ces 2 cas, les plus courants, il faudra s'attacher à calmer ces 2 loges par la stimulation de certains points.

Il faut souvent plusieurs séances pour parvenir à un résultat intéressant sur le terrain allergique. Les crises sont nettement moins fortes et plus espacées. Il y a souvent une amélioration nette des symptômes et qui nécessite ensuite un entretien plus ou moins important selon chacun.



La micronutrition

L'allergie va générer des excès de radicaux libres et de l'inflammation. Les premiers seront modulés par les **antioxydants** et les seconds par les **oméga 3**. L'idéal serait de doser un panel d'antioxydants et d'avoir un profil des acides gras avant leurs prescriptions. Leur coût en limite l'usage et on peut penser qu'en veillant à donner des doses raisonnables on fait du bien sans risques. Ce que confirme la pratique. Après traitement d'une prolifération microbienne on pourra utiliser les **pré et probiotiques** pour aider la flore saprophyte à se régénérer. La **L glutamine**, le **zinc**, le **béta carotène** aideront à la reconstitution des jonctions serrées en cas d'hyperperméabilité intestinale.

La phytothérapie

Le **curcuma** est intéressant pour ses vertus anti inflammatoires et anti oxydantes.

La **cannelle** est anti oxydante, antibactérienne, antivirale, antifongique et antispasmodique. L'eugénol lui confère des vertus anesthésiantes.

Le **plantain** est anti-inflammatoire et antihistaminique.

Le **cassis** est antiallergique et anti-inflammatoire.



La méthode Naet (Nambudripad's Allergy Elimination Techniques)

Mise au point en 1983, cette technique a commencé à être enseignée par le Docteur Devi Nambudripad à d'autres professionnels de la santé à partir de 1989. À ce jour, il existe plus de 10.000 praticiens certifiés dans cette méthode, dont la majorité exerce en Amérique du Nord. Par ailleurs, plus de 1500 ont déjà été formés en Europe depuis juin 2000. Des milliers de cas cliniques ont été recensés par le Docteur Nambudripad afin de valider scientifiquement cette méthode, et elle est aidée dans cette tâche par un certain nombre de chercheurs et universitaires.

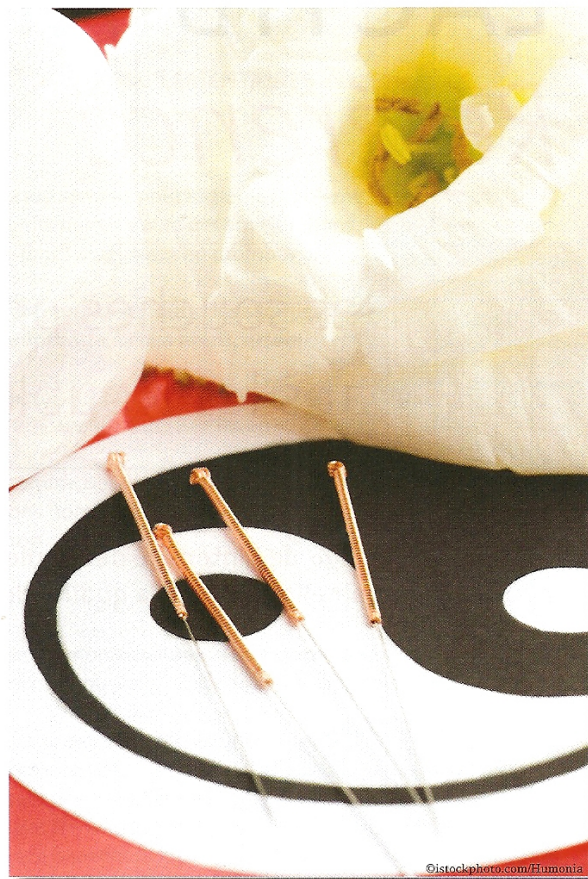
Atteinte depuis sa naissance d'une multitude d'allergies et d'intolérances diverses, c'est tout naturellement que le docteur Devi Nambudripad se dirigea vers des études médicales pour trouver un remède à ses maux. Elle débuta par un diplôme d'infirmière, puis d'Acupuncture et de Médecine Orientale, de Chiropraxie, de Kinésiologie et termina médecin. Sa méthode se nourrit de ces différentes approches.

Le docteur Nambudripad ne fait pas de différence entre les allergies et les intolérances ou hypersensibilités. Ce sont toutes des réactions inadaptées à un stimuli qui ne provoquent pas de réaction particulière chez la majorité des gens. Elle les soigne de la même manière. **Cette réponse exagérée peut concerner les niveaux physiques, physiologique et psychologique mais aussi le niveau énergétique,** qui justifie l'intervention de la théorie médicale orientale et ses applica-

Tout est énergie plus ou moins yin plus ou moins yang

tions. À savoir que **tout est énergie** plus ou moins yin, plus ou moins yang, plus ou moins matérialisée, plus ou moins subtile. Chez l'homme, la circulation énergétique se fait essentiellement à travers des méridiens en rapport avec des organes et des fonctions. Dans le cas d'une allergie, la rencontre avec l'allergène va créer un blocage de la circulation énergétique dans un ou plusieurs méridiens. Tout acupuncteur sait qu'une stagnation d'énergie selon son intensité, sa durée peut être le prélude d'une pathologie et, en fonction des méridiens touchés l'expression sera différente. Cet allergène ou cette substance mal tolérée, peut être extérieure au sujet comme intérieure (ses propres organes ou tissus comme dans les maladies auto-immunes).

Cherchant à identifier les causes de ces réactions, le docteur Nambudripad a débouché sur un postulat essentiel (vérifié par les milliers de cas traités) selon lequel **la réaction allergique est en fait dictée par le cerveau selon la perception que celui-ci a de la substance en cause.** Percevant cette dernière comme étant une menace pour l'organisme, le cerveau



Allergie : blocage de la circulation énergétique

ordonne au système immunitaire de mobiliser ses défenses pour chasser "l'envahisseur", ce qui se traduit par la réaction allergique. Or, il se trouve que cette perception est le plus souvent erronée, aboutissant donc à une réaction inappropriée.

À partir de cette théorie, le Dr Nambudripad découvrit qu'une stimulation particulière de points d'acupuncture situés dans le dos et stimulant le système nerveux sympathique permet d'envoyer un message au cerveau qui conduit celui-ci à revenir sur sa perception erronée de cette substance précise (équivalent d'un "reset informatique"). Cette stimulation étant faite pendant que le patient tient dans sa main l'allergène (durant une quinzaine de minutes). Ce nouveau message s'imprimera définitivement après la stimulation de plusieurs autres points d'acupuncture et le respect par le patient de règles précises pendant un certain temps après le traitement. L'une de ces règles est l'éviction si possible de l'allergène pendant une journée.

Le diagnostic des perturbations se fait par un testing musculaire, le sujet étant en contact avec l'allergène.

Cette méthode ne dénigre ni ne rejette aucune autre forme de pratique médicale et comporte l'avantage de n'interférer avec aucun type de traitement quel qu'il soit. La méthode peut même permettre de tolérer certains traitements indis-

pensables au patient si celui-ci y était intolérant. On ne parle pas ici bien sûr de la toxicité inhérente à une substance. L'intérêt de cette méthode est qu'elle peut être indiquée à tout âge et quel que soit le nombre d'allergènes. Les patients qui présentent des réactions graves, qui sont en éviction, et qui font le traitement Naet ne doivent pas faire de réintroduction par eux-mêmes. Ils subiront le même protocole qu'après une désensibilisation.

Pour traiter un patient il faut dans la majorité des cas entre 12 et 20 séances à raison d'une à deux séances par semaine. Les sujets adultes polyallergiques peuvent nécessiter des séances supplémentaires.

Si les patients vont au bout du traitement Naet, 70 % peuvent à nouveau se confronter sans problèmes à leurs allergènes. En dehors de 10% de récalcitrants, les autres seront partiellement améliorés. Ces résultats sont obtenus en y associant le traitement de l'intestin vu plus haut. Sont exclus les cas qui n'ont pas pu se confronter à leurs allergènes.

Comme vous le voyez, l'allergologie intégrative permet d'augmenter le champ des possibilités et les recherches en cours qui associent d'autres méthodes sont prometteuses.

LES DIFFÉRENTES HYPERSENSIBILITÉS

Dans les années 1945, Gell & Coombs ont tenté une catégorisation des modes de réponses exagérées de l'organisme. On y retrouve les mécanismes d'immunopathologies des maladies d'hypersensibilité.

1/Hypersensibilité de type 1 ou immédiate

Il s'agit de l'allergie sous sa forme la plus banale. Par exemple, celle aux piqûres de guêpe qui se traduit dans ses formes graves par une obstruction des voies respiratoires, parfois mortelle. Ce type d'hypersensibilité regroupe l'ensemble des phénomènes liés à des réactions immédiates chez un sujet qui a déjà été exposé à un antigène, ce que l'on appelle l'anaphylaxie. On constate l'association de manifestations cliniques d'hypersensibilité et la production excessive d'immunoglobulines E (IgE). Cette réaction physiologique est adaptée pour lutter contre les parasitoses et les cancers mais pas pour les guêpes ou les cacahuètes.

Les aspects cliniques en sont variables : avec des allergies alimentaires, source de dermatite atopique chez le nourrisson, auxquelles succèdent avec l'âge : rhinites, conjonctivites, asthme etc.

2/Hypersensibilité de type 2, immunité cytotoxique

Elle a tout d'abord été observée lors des premières transfusions sanguines quand on ne connaissait pas les groupes sanguins. On les retrouve en cas de rejet de greffe quand la compatibilité n'est pas suffisante. On appelle cette réaction une allo-immunisation. Elle est la conséquence de l'introduction dans l'organisme d'antigènes appartenant à la même espèce mais dont il est dépourvu lui-même.

Cette réaction peut aussi survenir, mais rarement, pendant la grossesse, c'est la maladie hémolytique du nouveau-né. Cette réaction cytotoxique implique surtout des Immunoglobulines G (IgG) et parfois les Ig M. Elle survient plus progressivement que la précédente. La plupart des allergies retardées alimentaires en font partie.

3/Hypersensibilité de type 3

Où à immuns complexes, elle fait suite à la création d'anticorps précipitants qui se déposent au sein du tissu cible. Le complexe formé par antigène-anticorps est en quantité trop importante, il ne peut pas être évacué, il précipite dans les organes provoquant une nouvelle réaction immunitaire.

C'est la maladie du poumon de fermier ("allergie" à *mycopolyspora faeni*), la maladie des éleveurs d'oiseaux ("allergie" aux protéines de sérum et de déjection des pigeons, perruches, perroquets ou poules) ou encore la maladie du charançon du blé ("allergie" à *sitophilus granarius*), etc.

4/Hypersensibilité de type 4

Où allergie retardée, réaction d'infiltration cellulaire (lymphocytaire). La forme clinique la plus classique en est l'eczéma avec une infiltration épidermique réalisant une spongieuse locale. L'antigène réagit directement et préférentiellement avec des cellules lymphocytaires au sein même d'un tissu provoquant une réaction inflammatoire avec gonflement et altération du tissu impliqué. Les personnes souffrant d'eczéma connaissent bien ces lésions cutanées rouges, gonflées, rugueuses.



Cas cliniques traités par la méthode NAET

Dans un précédent numéro, nous vous avons expliqué le principe de la méthode NAET. La présentation de cas cliniques permet d'appréhender concrètement cette technique.



Cette technique permet de diminuer, et le plus souvent d'éliminer, des intolérances à toutes sortes d'éléments environnementaux, qu'ils soient d'origine physique ou psychologique. Mais cela peut concerner aussi des éléments qui nous sont propres comme dans les maladies auto-immunes.

Bien sûr, comme toute technique, elle a des indications privilégiées. Les allergies ou les intolérances à un produit de l'environnement ont été les premières et ont fait connaître la méthode par leur taux de succès. Elles ont aussi permis de se rendre compte d'effets collatéraux positifs sur d'autres affections qui étaient associées. Ainsi, petit à petit, avec le recul et l'expérience de chacun, des indications se précisent pour des affections que l'on ne relie pas spontanément à des problèmes d'intolérance environnementale. Cela vient confirmer l'importance du facteur environnemental dans de nombreuses maladies.

MÉTHODE NAET UN COMPLÉMENT UTILE

Le professeur Belpomme, dans son livre *Guérir du cancer ou s'en protéger*, constatant un taux de réussite qui stagne depuis un bon moment, prône une nouvelle politique de santé fondée sur la précaution et la prévention par rapport à toutes les pollutions environnementales. À la prévention et aux traitements classiques nécessaires, la méthode NAET se révèle un complément utile.

Premier cas : Patiente de 68 ans consultant pour des démangeaisons permanentes de tout le corps, empirant la nuit, depuis 6 mois. Elle

est multi-allergique depuis longtemps. Seuls les antihistaminiques, médicaments anti-allergiques prescrits par sa dermatologue, la soulagent. Dès qu'elle les arrête, cela reprend. Je débute le traitement par les allergènes de base au rythme d'un allergène de base par semaine. Il en existe douze et, pour le docteur Nambudripad, nous serions plus ou moins intolérants à 80% d'entre eux. Ce sont des



mélanges d'allergènes. Ils sont faits avant de traiter un allergène identifié.

Pour cette patiente, aucune cause n'est identifiée et après la 3ème séance, les démangeaisons sont moins fortes et pas pires la nuit. Après les 4ème et 5ème séances, ne subsistent que des démangeaisons, quelquefois dans la semaine, qui disparaissent spontanément en une demi-heure. Les 6ème et 7ème séances font disparaître totalement ce prurit.

Elle en profite pour me signaler qu'elle est allergique à un cosmétique qu'elle apprécie tout particulièrement et qu'elle doit faire une cure avec un produit à base de ce cosmétique. Une séance avec cet

allergène lui permet d'utiliser à nouveau son produit. Elle a commencé le traitement pour les pollens et va déjà nettement mieux. Des travaux importants de rénovation doivent se faire chez elle et je la sens très inquiète des conséquences liées à son état. Elle est surprise de n'être que modérément perturbée par toutes ses poussières, et cela uniquement avec le traitement de base. Ses amis qui connais-

sent ses réactions spectaculaires le sont aussi. Je lui demande de m'apporter des échantillons de poussières ou de matériaux qui lui enlèvent les derniers symptômes.

Ce cas est le prototype de la bonne indication de la méthode NAET surtout pour un allergène bien identifié.

Les pollens, et ils sont nombreux, nécessitent plus ou moins de séances selon chaque individu.

Deuxième cas : Patiente qui consulte pour des éternuements en salves avec écoulement nasal dans les deux heures qui suivent l'utilisation de lessive pour son linge. De plus, elle présente des démangeaisons qui durent aussi deux bonnes heures après s'être baignée dans la piscine municipale. Un traitement de base suivi d'une séance avec de la lessive et d'une autre avec l'eau de la piscine la libèrent de ses soucis. Encore une indication évidente de la méthode.

Nous verrons la prochaine fois des cas moins évidents.

■ DOCTEUR Y. LE GUÉNÉDAL

NAET, une méthode énergétique pour vaincre les allergies

De nombreux problèmes respiratoires, cutanés mais aussi gastro-intestinaux découlent d'une sensibilité allergique. L'approche originale de la méthode NAET travaille sur la cause, enregistrée dans notre cerveau, de ces symptômes. Nous l'avons testée avec un enfant souffrant de rhino-pharyngites chroniques.

Les maladies allergiques sont de plus en plus fréquentes. Elles peuvent avoir des conséquences pathologiques dont la gravité est variable mais qui sont toujours fort gênantes. On estime que 15 à 20 % des petits enfants sont atteints d'eczéma tandis que 20 % de la population souffre de rhinites d'origine allergiques. Acariens, pollens, arachides, lait... font partie de ces éléments allergènes qui peuvent empoisonner notre vie. De plus, ces maux peuvent être associés à des intolérances dont les symptômes, s'ils sont moins visibles, n'en sont pas moins réels.

Une sensibilité particulière

Face à ces problèmes, la méthode NAET (*Nambudripad's allergy elimination techniques*), mise au point en 1983, en Californie, par le Dr Devi Nambudripad, propose une nouvelle approche du traitement des allergies.

Son mode d'action repose d'abord sur une définition de l'allergie basée sur une approche holistique et de médecine orientale. Une allergie est en fait une sensibilité inhabituelle d'une personne vis-à-vis d'une substance particulière. Cette substance affecte les flux d'énergie qui circulent dans notre corps. « Lorsque deux énergies incompatibles se rencontrent, une répulsion s'ensuit. Nous considérons la répulsion de deux énergies comme étant l'allergie », explique le Dr Devi Nambudripad dans son livre.

L'organisme s'épuise à lutter contre plusieurs énergies, ce qui entraîne un blocage des voies appelées méridiens et un certain nombre de dysfonctionnements dans notre corps. La méthode NAET vise à lever les blocages. Le thérapeute doit donc d'abord identifier les substances auxquelles le patient est allergique. Il utilise pour cela le test de réponse musculaire (MRT) pratiqué en kinésiologie : le patient tend son bras et le thérapeute exerce une pression au niveau du poignet, tout d'abord sans la présence de l'allergène suspecté, puis avec

l'allergène. Celui-ci se présente sous la forme d'une fiole qui contient le champ électromagnétique de l'allergène transféré dans de l'eau. Quand le muscle s'affaiblit en présence de la substance, cela signifie que celle-ci est allergène pour le patient.

Pour un enfant (en l'occurrence âgé de trois ans), on teste l'adulte qui touche l'enfant tandis que ce dernier tient la fiole. Dans notre cas, une allergie aux produits laitiers fut confirmée par le test MRT. En s'appuyant sur la méthode NAET, le praticien peut ainsi tester quinze allergènes de base qui couvriraient 80 % des maux de nature allergique. Mais la méthode peut également rechercher une allergie aux pollens ou aux poils de chat. Quand le test donne une réponse positive, il convient d'effectuer le « traitement ». « Chaque allergène est traité un par un pour optimiser les résultats », explique la praticienne Pascale Cordebar. De plus il faut toujours commencer par la fiole BBF (Body Brain Formula) censée équilibrer le système nerveux et potentialiser le traitement.

Une mauvaise décision de notre cerveau

Le traitement lui-même est avant tout énergétique. Il repose sur le postulat suivant : la réaction allergique est dictée par le cerveau selon la perception que celui-ci a de la substance en cause. Il y a allergie quand celle-ci est perçue comme une menace pour l'organisme. Le cerveau ordonne alors au système immunitaire de mobiliser ses défenses, ce qui se traduit par la réaction allergique (éruption cutanée, rhumes, problèmes respiratoires).

À la base, il s'agit donc d'une perception erronée du cerveau qui viendrait de la difficulté que nous pouvons avoir à nous adapter à un environnement qui évolue. Quoi qu'il en soit, les réactions allergiques n'ont en général que très peu de rapport avec les propriétés intrinsèques des substances qui les provoquent. Sachant cela, le Dr Nambudripad découvrit qu'une sti-

mulation particulière des racines du système nerveux sympathique permet, en envoyant un message au cerveau, de changer sa perception. L'équivalent en quelque sorte d'une reprogrammation informatique pour lui signifier que la substance est inoffensive. Pour ce faire, le thérapeute, après avoir stimulé l'activité nerveuse de chaque côté de la colonne vertébrale, sollicite plusieurs points d'acupression pour libérer les méridiens.

Rester à distance de l'allergène pendant 25 heures

Le traitement énergétique réalisé, il faut continuer de tenir la fiole 10 à 15 minutes. De retour chez soi, il convient alors d'éviter tout contact avec l'allergène pendant 25 heures. Dans le cas des produits laitiers, le régime consiste à éliminer toutes les sources de calcium, donc boire une eau peu minéralisée et se contenter de pâtes, de riz et de légumes cuits à l'exception des légumes verts. Mais ensuite, l'enfant a pu à nouveau boire du lait. En effet, une séance d'environ 30 minutes permet d'éliminer de façon permanente une allergie. Toutefois, il peut arriver que, selon la sensibilité du patient, des traitements additionnels soient nécessaires.

Aux États-Unis, les milliers de cas cliniques traités ont permis d'observer de vraies améliorations de l'état des patients. Dans notre cas, nous avons suivi deux séances. Il est vrai qu'il a fallu attendre plus que les deux semaines annoncées pour constater un changement. Mais un peu plus d'un mois après le traitement, la rhinopharyngite permanente avait disparu chez l'enfant. ■

Isabelle Saget

Pour en savoir plus

- Liste des praticiens : naeteurope.com
- Conférences-ateliers les 26 novembre et 9 décembre, à 19 h 30, à la Librairie La Cornaline, 62 rue Saint-Lazare, 75009 Paris.
- « Vaincre les allergies et les maladies dérivées », du Dr Devi Nambudripad. Éditions Testez, 20,90 €.

Autisme, des recommandations tardives

L'autisme fait partie des maladies multifactorielles pour lesquelles une approche intégrative est incontournable. L'archaïsme de certains, l'ignorance d'autres, le manque de moyens freinent la guérison ou tout au moins l'évolution favorable de ces patients.

L'autisme est une maladie fréquente qui fait partie des TED (troubles envahissant du développement). Les TED touchent un enfant sur 150, et l'autisme un sur 500. Tout d'abord attribué par certains psychanalystes à un trouble de la relation mère-enfant, il est maintenant compris comme **une maladie neurologique**. Le mode de prise en charge institutionnel qui prévaut est actuellement très décevant. Les associations qui se battent pour l'autisme soulignent le retard diagnostic, le peu de moyens financiers, l'utilisation de méthodes violentes comme le packing, la prédominance de soins psychanalytiques et le parage de patient dans des établissements démunis. Ces derniers mois, des manifestations et des procès ont opposé des thérapeutes (hôpital de Lille, psychanalystes) à ceux qui soutiennent ces patients ou témoignent du drame qu'ils vivent.

La Haute autorité de santé (HAS) a publié, en janvier 2010, un rapport sur l'autisme ⁽¹⁾. Il a été suivi d'un résumé sous forme de questions/réponses corédigé avec l'ANESM (agence nationale de l'évaluation et de la qualité des services sociaux et médico-sociaux).

Quatre points positifs sont à retenir : la nécessité d'un dépistage et diagnostic précoce, la confirmation du peu d'intérêt des théories psychanalytiques pour expliquer l'autisme, un soutien à la méthode ABA et un avis favorable sur la rééducation de l'hypersensibilité auditive par des musiques filtrées. On ne peut pas dire que les auteurs aient pris des risques, car cela fait des années que ceci devrait être acquis.

On est plus surpris de constater que des techniques traumatisantes comme le packing (cf encadré) soit encore **acceptées** et que les neuroleptiques soient au premier rang des thérapeutiques à utiliser alors qu'ils peuvent être mortels et qu'ils freinent le développement cérébral ⁽¹⁾.

Le packing

La technique du packing (ou séances d'enveloppements humides initialement froids) consiste en l'enveloppement de la personne en sous-vêtements dans des serviettes mouillées initialement froides (de + 10 °C à + 15 °C) pendant environ 45 minutes, plusieurs fois dans la semaine. Le patient est entouré de couvertures afin de faciliter le réchauffement et la détente musculaire du corps.

La méthode SonRise® est récusée, alors qu'en juillet 2011, elle a été jugée par 4000 médecins et parents comme la méthode la plus efficace pour soigner l'autisme.

La prise en charge intégrative recommandée se limite aux aspects psychologiques comportementaux et sociaux. Pourquoi avoir exclu la systémique corporelle neurologique, immunitaire endocrinienne et métabolique ? Nos pensées, nos émotions et nos comportements dépendent de l'état de notre système neurologique lui-même en étroite relation avec le système immunitaire et hormonal. Enfin, ces systèmes fondamentaux dépendent de notre métabolisme et de notre nutrition.



Dans ces rapports, on ne retrouve **pas un mot sur l'état nutritionnel**. Ceux qui côtoient les autistes savent que leur équilibre alimentaire est souvent loin d'être satisfaisant. L'impact de la nutrition infantile sur le développement cérébral n'est plus à démontrer, alors pourquoi ne pas au moins recommander une évaluation de l'état nutritionnel ?

En récusant le régime sans gluten et caséine uniquement sur l'absence de lien entre maladie coeliaque et autisme, ils montrent leur incompetence. L'intolérance au gluten se présente sous plusieurs formes qui ne sont, pour la plupart, pas des maladies coeliaques ⁽²⁾. Le rapport complet de 186 pages de l'HAS ne contient **pas une seule fois le mot allergie**. Le mot d'hypersensibilité n'est retrouvé que 2 fois pour évoquer une hypersensibilité tactile ou auditive. Si elle existe sur deux sens, elle doit aussi exister au niveau des autres sens. En raison du lien avec le système immunitaire, elle doit aussi être présente à ce niveau. Une étude, datant de 2005, sur 153 enfants autistes de plus de 5 ans a d'ailleurs montré que 2/3 de ces enfants présentait des hypersensibilités alimentaires ⁽³⁾.

La dernière étude publiée sur **autisme et méthode NAET** (cf encadré) devrait faire réfléchir ces "experts" ⁽⁴⁾. 56 enfants autistes ont été répartis en 2 groupes. Un groupe a été traité pendant un an par la méthode NAET et l'autre a servi de groupe témoin. À l'issue du traitement, 75 % des enfants du groupe traité ont pu réintégrer un établissement scolaire traditionnel et 0 % dans l'autre groupe. Les scores de nombreux tests ont aussi validé l'efficacité de la méthode

es et restrictives

La méthode NAET®

La méthode NAET (Nambudripad Allergy Elimination Techniques) est un moyen naturel de traitement des allergies et intolérances à des aliments divers et autres éléments environnementaux.

Cette technique de soins a été mise au point par Devi Nambudripad, une thérapeute américaine d'origine indienne, en découvrant sur elle-même un procédé pour se guérir. Celui-ci associe des techniques issues de la chiropraxie, la kinésiologie, la nutrition et l'acupuncture.

NAET. L'ARI-ATEC, (Autism Research Institute Autism Treatment Evaluation Checklist) montre une amélioration de tous les paramètres dont la sociabilité, l'état physique, la prise de conscience, les comportements. Les enfants ont suivi 100 séances au cours de cette année. Les prises en charges intensives et prolongées montrent qu'il est **possible de faire progresser beaucoup d'enfants autistes**.

De nombreuses thérapies complémentaires sont rejetées pour des motifs relevant plus de l'ignorance ou de la peur que de la démarche scientifique. Il est certain qu'utilisées seules, elles ne guérissent pas l'autisme mais elles peuvent consolider une stratégie thérapeutique intégrative. Il convient d'écarter les traumatisantes.

Un rapport courageux aurait soutenu une véritable démarche de santé intégrative médicale, psychologique et sociale. Dans son rapport de 2010, la HAS définit ses propres limites en écrivant « Cet état des connaissances a cherché à donner une vision globale de l'autisme et des autres TED. Cependant, les connaissances sur les TED évoluent beaucoup actuellement dans toutes les disciplines concernées. Aussi cet état des lieux n'a pas à figer les connaissances et à stériliser les hypothèses actuelles, ni à proposer une vision unique de ces troubles ». L'état des lieux laisse à désirer, je m'interroge sur les motivations de la virulence du résumé récemment paru.

(1) Les rapports de la HAS sont disponibles sur <http://www.has-sante.fr/>

(2) Test d'intolérance au gluten Spasmagazine n°7 janvier 2005

(3) NAET protocols and procedures. J NAET Energet Complement Med. 2005;1(1):19-28.

(4) Improving communication skills in children With allergy-related autism Using nambudripad's allergy elimination Techniques: a Pilot study. Jacob Teitelbaum, et al. Integrative Medicine. Vol. 10, No. 5. Oct/Nov 2011

ERGYBIOL®

Une solution d'oligoéléments
ionisés **directement assimilables**
pour tous.

Fatigue
Refroidissements
Nervosité
Terrain allergique...



Union féconde de la terre et de la mer : macération d'argile verte dans de l'eau pure + concentré d'eau de mer désodé.

Selon les minéraux et oligoéléments, concentrations de 5 à 5 000 fois + élevées que dans l'eau de mer !

NUTERGIA votre partenaire nutrition.

Pour tout renseignement : contactez notre service conseil 05 65 64 97 90.

La prise de compléments alimentaires ne peut se substituer à un traitement allopathique. ERGYBIOL® est un complément alimentaire disponible en pharmacie, ACL flacon 250 ml : 706 317-9 et ACL spray 30 ml : 949 269-0.

LABORATOIRE NUTERGIA
La Nutrition Cellulaire Active®

B.P. 52 • 12700 CARDENAC
Tél. : (33) 05 65 64 71 51
Fax : (33) 05 65 80 80 93
E-mail : infos@nutergia.fr
Internet : www.nutergia.fr



Les allergies dans la peau

Les allergies sont les manifestations d'un système immunitaire dérégulé, qui réagit à des agents normalement inoffensifs. Loin d'être une fatalité, l'allergie est en réalité un messenger qui tente de nous dire que quelque chose fonctionne mal. Suivons le fil de cette approche holistique.

● Fascinant système immunitaire

La nature de l'allergie, c'est d'être le témoin d'une activité anormale du système immunitaire. Mais qui est au juste, ce système immunitaire ? En fait, le système immunitaire décide, parmi tous les éléments provenant du dehors (le milieu extérieur, ou non-soi), lesquels sont recevables pour pénétrer notre milieu intérieur et intégrer notre soi. Mais il fait aussi le même travail en interne, veillant à ce que toute cellule qui s'écarte de son « standard » soit déclassée de son statut d'appartenance au soi pour passer à celui de non-soi et être aussitôt neutralisée.

C'est une vision beaucoup plus subtile que celle, couramment admise, d'une organisation guerrière vouée à la destruction du moindre virus ou microbe. Certes, le système immunitaire (SI) sert aussi à cela, mais il est beaucoup plus que cela. C'est véritablement une matrice qui nous identifie par rapport à tout ce qui n'est pas nous.

N'oublions pas que c'est aussi le SI qui est à l'œuvre lors du rejet d'une greffe.

Le SI mobilise de très nombreuses ressources et fonctions de notre corps. Des tissus comme la peau et les différentes muqueuses forment une première barrière très efficace. Puis la rate, le thymus et la circulation lymphatique, par exemple, prennent le relais pour un incessant ménage organique. Les petites mains de ce travail s'appellent leucocytes phagocytaires, immunoglobulines ou encore protéines plasmatiques.

Mais la clé de voûte du système immunitaire, c'est la muqueuse intestinale et sa capacité à faire le tri dans ce que nous ingurgitons et qu'il n'est pas souhaitable de retrouver dans notre milieu intérieur. La muqueuse intestinale est une véritable « peau retournée à l'intérieur ». Tout comme ma peau extérieure, elle est une limite interactive entre moi et la biosphère

environnement



Allergies des villes

L'impact des allergies est clairement plus marqué en milieu urbain que dans les zones rurales, déséquilibre qu'on retrouve en comparant les pays industrialisés avec les pays moins développés. En effet, les espaces urbains multiplient les sources d'allergènes et leurs occupants y sont exposés de façon presque permanente. Parallèlement, l'accès aux sources naturelles de vitalité comme la lumière naturelle, un air vivifiant ou une eau pure leur est de plus en plus difficile.

recherche

Une arme de régénération massive : la nigelle



Les musulmans ont coutume de dire que la nigelle, ou cumîin noir, est un remède contre tous les maux à l'exception de la mort. À Berlin, un chercheur en immunologie, le Dr Peter Schleicher, a montré l'intérêt de l'huile de nigelle en cas d'affaiblissement de l'immunité. Son action tonique et équilibrante est particulièrement opportune chez les allergiques. Portant sur des personnes présentant différents types d'allergie, le taux de guérison a été de 70 %.

au sein de laquelle j'ai pris corps. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'un désordre au niveau de ma peau intestinale se manifeste sur ma peau. Aujourd'hui, notre SI est fortement sollicité jusqu'à en être déboussolé. C'est notamment dû à un mode de vie qui nous impose une interminable liste de polluants susceptibles de mettre à mal notre système digestif. Mais aussi au fait que nous ne nous soucions pas assez de nos émotions, de notre interaction avec le monde extérieur. ●



Le pollen, tout un symbole

Le pollen est désigné comme le premier allergène des voies respiratoires. Voies qui nous permettent d'inhaler cet élément vital, l'oxygène. Dans la nature, le pollen est le vecteur indispensable de la continuité du règne végétal, qui lui-même sous-tend les autres formes de vies. Peut-être connaissez-vous cette citation d'Albert Einstein qui dit que le jour où les abeilles (premiers agents pollinisateurs) disparaîtraient, l'humanité subirait le même sort. N'est-il pas symbolique que les atteintes répétées contre la nature depuis les années cinquante accompagnent avec un parallélisme troublant la progression des allergies ? Ces allergies seraient-elles un déséquilibre intérieur qui chercherait à nous sensibiliser au déséquilibre de notre environnement dont nous sommes responsables ?

● Le phénomène allergique

Si le comment des allergies est assez bien connu, le pourquoi l'est beaucoup moins. La médecine conventionnelle s'arrange d'un certain fatalisme, pour mieux se focaliser sur les moyens d'atténuer les symptômes et sur les récentes techniques de désensibilisation.

L'approche naturopathique essaie de percevoir, quel pourrait être le message de l'allergie. On sait que celle-ci met en jeu le système immunitaire. Très bien, et alors ? Et bien je considère ce dernier comme le témoin de l'équilibre de la personne tout entière, aussi bien du point de vue physique, que psychique.

Il est une véritable interface entre l'individu et son milieu et veille à l'intégrité de la personne tout en lui permettant d'être en relation avec le monde. Un dysfonctionnement du système immunitaire devrait donc amener aussi à s'interroger sur la manière dont je suis en interaction avec le monde qui m'entoure. Cela comprend l'air que je respire, ce que je mange et bois, ma relation aux autres et à l'environnement, particulièrement Mère Nature... mais aussi toute ma personne psychique.

Alors, l'allergie n'est plus simplement une fatalité et la personne allergique peut s'interroger de façon constructive : quels

Mode d'emploi

Mettez de l'ordre

En cas d'allergie, une cure de drainage peut se justifier, afin de rediriger les déchets métaboliques vers les émonctoires naturels. Ensuite, incorporez dans votre alimentation des anti-inflammatoires naturels comme le curcuma, les oméga 3, l'huile d'onagre ou de bourrache, ainsi que des flavonoïdes, et des vitamines E et C.



Onagre

alternatif

Une approche causaliste

La méthode NAET, proposée par le Dr Devi Nambudripad, est fondée sur l'idée que toute chose est entourée d'un champ énergétique et que, parfois, la croisée de certains champs occasionne des perturbations qui vont s'exprimer sous la forme d'allergies. Celles-ci seraient en réalité dictées par le

cerveau et n'auraient rien à voir avec les propriétés intrinsèques des substances mises en cause. NAET va alors consister dans une reprogrammation énergétique, par le biais des méridiens d'acupuncture, dans le but de modifier la perception que le cerveau peut avoir de l'allergène. www.naet-europe.com

sont les facteurs qui expliquent cette anomalie de fonctionnement plutôt que de repousser l'élément allergène et de vivre dans la peur qu'il revienne à l'assaut. Elle apprend à modifier, à fortifier son terrain. En cherchant à apaiser l'inflammation des muqueuses, corollaire fréquent de l'allergie, et à désengorger l'organisme en prenant soin de son foie (*voir ci-dessus*). Le but étant de gagner en bien-être et en équilibre tant physiologique que psychique. ●

● Un moyen d'expression

L'idée que les allergies pourraient aussi être un moyen d'exprimer un mal-être intérieur commence à faire son chemin. Faut-il simplement rappeler à quel point les personnes souffrant d'asthme ou d'eczéma présentent des crises aggravées lorsqu'elles sont confrontées à une émotion forte ou un conflit ?

Le professeur Michel Soulé, pédopsychiatre, voit l'allergie comme un cri intérieur, un moyen archaïque d'exprimer un mal-être. Le pneumologue François-Bernard Michel le rejoint sur cette idée qu'on souffre d'une allergie quand on ne peut pas s'exprimer par des mots, quand on se trouve face à l'ineffable. Ce phénomène peut recouvrir un nombre infini de situations différentes, mais on retrouve souvent une difficulté à gérer une situation, un état de sensibilité exacerbée.

Au niveau des émotions, apparaît souvent un sentiment d'insécurité, lié à une peur face à une situation ou une personne. Ou de l'irritation, mêlée de colère, lorsqu'on est confronté régulièrement à quelque chose ou quelqu'un qui nous insupporte et dont nous sommes incapables de nous défaire. Efforcez-vous d'identifier ce genre d'obstacle et de trouver les ressources pour le résoudre, car vous pourriez en retirer des bénéfices inespérés. Chez les jeunes enfants, l'allergie peut aussi être le reflet des angoisses ou des difficultés de l'un des parents, spécialement de la mère. Lorsque celle-ci vit un conflit intérieur sur lequel elle n'a pas de prise,

point de vue

La vision anthroposophique

L'analyse du docteur Robert Kempenich sur les allergies, qui relève de la médecine anthroposophique, se révèle très pertinente : il remarque que les allergies (avec d'autres grandes affections individuelles) ont pris le relais des grandes épidémies d'autrefois, comme la peste, le choléra et autre diphtérie. Là où ces fléaux étaient d'abord des maladies collectives, se propageant par ce qui est commun (l'air et l'eau des

agglomérations, le contact), les allergies touchent au fondement même de l'individu qu'est le système immunitaire (SI), et n'ont pas de caractère contagieux. Alors que les épidémies ont eu des répercussions à l'échelle collective, les allergies renvoient à un questionnement individuel. Et appellent à une transformation d'ordre personnel. Transformation dont le SI est l'outil indispensable, parce qu'il est cette porte ouverte sur le monde.

l'enfant peut prendre le relais pour se poser à son tour en indicateur supplémentaire. Le sentiment d'insécurité et l'immaturité émotionnelle sont ici à l'œuvre.

Dans tous les cas, c'est bien de l'interaction avec le monde dont il est question. Cette interaction avec l'environnement est grandement contrariée de nos jours. Immobilisme et isolement accompagnent notre quotidien. La sédentarité a été imposée même aux derniers peuples nomades. Le lien social doit aujourd'hui se conquérir. Au lieu d'être confronté au vivant et à ses stimuli, l'homme moderne est mobilisé par des facteurs morbides toujours plus nombreux qui l'entraînent dans le non-mouvement et la séparation d'avec lui-même. Le soi devient non-soi... ●

Mode d'emploi

Réguler l'humeur

Pour apaiser, l'inquiétude qui accompagne souvent l'allergie, les fleurs de Bach peuvent être d'un grand secours. L'élixir de Cherry plum (photo) aide à contrôler ses réactions. On pourra l'accompagner de celui de Rock rose quand les crises se doublent d'un mouvement de panique.



Faites confiance à la nature

Le gel d'aloé contre l'urticaire

L'*Aloe vera*, ou *Aloe barbadensis*, a une affinité avec la peau. Surnommée lys du désert par les populations touareg, cette succulente est originaire des régions subdésertiques. Elle est connue depuis l'Antiquité pour ses vertus dans les soins de beauté et notamment de la peau. Ses feuilles renferment en effet un suc concentré dont la richesse en vitamines, minéraux et autres nutriments lui

confère des qualités spécifiques dans les soins dermatologiques. Par ses propriétés cicatrisantes, régénératrices et calmantes, le gel tiré de l'aloès est particulièrement recommandé lors des poussées d'eczéma ou d'urticaire... Son utilisation à des fins médicinales et cosmétiques, de plus en plus répandue, explique d'ailleurs que cet aloès soit cultivé un peu partout dans le monde.

● Se prémunir des allergies

Chercher à se protéger des allergies demande, vous l'avez compris, une vigilance de guerrier sioux. Le préalable pour qui veut offrir le moins de prise possible aux allergènes, c'est de cultiver son terrain avec discernement. Cela sous-entend de fermer l'accès de son organisme aux polluants, autant que faire se peut. Et de rester pourtant ouvert aux stimuli naturels propres à favoriser la construction d'un système immunitaire (SI) opérationnel.

La clé de voûte du SI étant la muqueuse digestive, c'est d'elle qu'il faut se préoccuper en premier. Car elle a pour vocation de ne laisser filtrer que des substances nutritives, tout en se montrant capable de neutraliser et de drainer vers la sortie toute substance nocive éventuelle. C'est de l'état de la flore microbienne, essentiellement, que dépend la bonne marche de cette tâche essentielle. Et cette flore est sous la dépendance de vos choix, c'est-à-dire de votre alimentation, de votre environnement et de vos émotions.

Si vous êtes sujet à une allergie, sachez

que nombre d'entre elles sont réversibles.

D'ailleurs, il arrive souvent qu'une allergie apparaisse chez l'enfant, et qu'elle s'atténue, puis qu'elle disparaisse vers l'adolescence ou le début de l'âge adulte. C'est

le cas de certaines rhinites, ainsi

que d'une partie

des manifestations cutanées. Les

intolérances ali-

mentaires, un

peu différentes

des allergies à

proprement parler,

sont moins enclines à

régresser. Cependant,

améliorer son terrain n'est

jamais un coup pour rien,

et on n'est jamais à l'abri

d'une bonne surprise

quand on commence à

prendre soin de soi !

Concentrez donc vos

efforts sur tout ce qui restaure

le système digestif, spécialement

l'intestin grêle et le gros intestin. Révisez

vos classiques ; sélectionnez des ingrédients

les plus digestes, issus de l'agriculture

biologique pour ne pas augmenter votre

charge en produits toxiques. Cuisinez-les

de manière à les préserver, préférez les

fibres et les protéines végétales, tout en

réduisant les viandes et les sucres. Mangez

à des heures régulières, un peu moins en



Fumeterre



Lapacho

quantité, un peu mieux en qualité.

Pour relancer la machine, faites une cure de probiotiques qui aidera à repeupler l'intestin de souches amies.

Vous pouvez même augmenter leur portée en les associant par alternance au lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) qui, en plus de potentialiser les probiotiques, est aussi un fortifiant et un draineur général. Convertissez-vous aux oméga 3, pour leurs propriétés anti-inflammatoires sur les muqueuses. Et pensez à mieux vous hydrater.

Bougez, bien sûr, car l'exercice est indispensable pour aller mieux. Et retournez dans le monde, ayez des relations épanouissantes, en vous faisant une priorité de mettre un terme à celles qui vous minent. Ne dit-on pas de quelqu'un qui nous insupporte qu'il nous « donne de l'urticaire » ? Les dispositions mentales ont un déter- ●●●

bourgeons

L'anti-inflammatoire de choix

Le macérat glycériné de bourgeon de cassis intervient dans les réactions d'hypersensibilité immédiate comme les

manifestations allergiques et les chocs anaphylactiques. Par sa fonction cortisol-like, qui stimule la production de cortisol sanguin, *Ribes nigrum* agit comme un anti-inflammatoire et comme un antihistaminique naturel. Son utilisation par voie interne est souveraine dans les cas d'eczéma sec et infecté, de psoriasis ou d'urticaire. On peut aussi l'utiliser par voie externe pour apaiser la réaction à une piqûre d'insecte.



messenger

Du cosmétique beauté au cosmétique santé

Les cosmétiques (*kosmêtikos*, de *kosmos*, parure) ont longtemps été envisagés comme de simples préparations destinées à la toilette et à la beauté.

Aujourd'hui on a pris conscience de la dimension santé de ces produits. Et les consommateurs choisissent des cosmétiques respectueux du corps et de l'environnement et excluant les matières sujettes à polémiques (paraben et autres perturbateurs endocriniens). Les grandes marques l'ont d'ailleurs bien compris, mais leur recours systématique au « marketing vert » n'est pas suffisant pour effacer le doute qui plane sur une composition pas toujours écologique ! Aussi est-il préférable d'opter pour des cosmétiques portant des labels de qualité, comme BDIH, d'origine allemande, ou Cosmébio et Nature & Progrès, pour la France. Tout en ayant conscience que si la peau manifeste de l'allergie la cause ne se situe pas forcément au même endroit.

... minisme fort vis-à-vis des allergies...

Du côté des plantes, la racine de bardane (*Arctium lappa*) colle assez bien aux problèmes allergiques, surtout ceux qui s'expriment sur la peau. Ses qualités antibactériennes et dépuratives justifient son utilisation dans les cas de dermatoses, eczémas et autres formes d'allergies cutanées. On peut lui associer le plantain (*Plantago lanceolata*), connu pour son action bienfaisante sur les voies respiratoires, et qui ajoute une action inhibitrice vis-à-vis de l'histamine, toujours appréciée chez les allergiques. C'est aussi un draineur remarquable, capable de remettre de l'ordre dans les émonctoires engorgés. L'usage de la fumeterre (*Fumaria officinalis*) se perd aujourd'hui, mais il était fréquent au siècle dernier face aux réactions de peau. Son effet hépatique entraînait, comme la bardane, une action dépurative complémentaire.

Autre plante importante, l'ortie (*Urtica dioica* ou *U. urens*) est également un antihistaminique de choix, réputé même pour traiter la plupart des allergies sur le long terme, grâce à toutes ses autres propriétés qui le rapprochent des meilleurs adaptogènes. Le sang, les voies respiratoires et le système immunitaire sont parmi les autres bénéficiaires d'une cure d'ortie.

Le cassis (*Ribes nigrum*), sous forme d'extraits de bourgeons, jouit aussi de vertus fortement antiallergiques (voir encadré p. 25). C'est effectivement un tonique des surrénales et son action cortisone-like contribue à une meilleure réponse, plus adaptée, face aux allergisants. De là à dire que le cassis est adaptogène, il n'y avait qu'un pas. Ce n'est pas mon analyse, car le cassis au long court provoque

alimentation

Le rôle clé des AGE

Certains acides gras polyinsaturés (AGPI) sont dits « essentiels » car l'homme ne sait pas les synthétiser. Ils doivent nécessairement être apportés par l'alimentation. Ces acides gras essentiels (AGE) sont les précurseurs d'autres AGPI, eux-mêmes précurseurs des prostaglandines, molécules qui interviennent notamment dans la régulation des processus inflammatoires et immunitaires. L'AGE est, pour les oméga 3, l'acide alphalinolénique (AAL) que l'on trouve dans l'huile et les graines de lin, dans les huiles de colza, de noix, de périmilla... Pour la famille des oméga 6, l'AGE est l'acide linoléique (AL). On le trouve plus largement sous la forme d'huile de tournesol, de maïs ou de soja. Dans chaque famille oméga 3 et oméga 6,



les autres acides gras sont fabriqués à partir de ces AGE. Mais cette fonction antiallergique des acides gras polyinsaturés suppose toutefois un équilibre entre oméga 3 et oméga 6. Or l'alimentation moderne est surtout riche en oméga 6. Il est donc primordial de veiller à compenser quotidiennement ce déséquilibre.

des effets contraires et de la fatigue, chose que l'on ne constatera pas avec des adaptogènes comme le ginseng, la rhodiola ou le kudzu.

Mais, pour ce dernier, la cible reste la lumière intestinale. C'est une autre ressource végétale intéressante, aux vertus immunomodulantes et qui sera intéressante pour réduire les pics de réactions du SI.

Enfin, le monde végétal offre une merveille exotique à nos yeux d'Occidentaux : la papaye fermentée ! De par ses vertus antioxydantes indirectes (la papaye stimule notre organisme dans ce but), nous avons là une richesse qui nous permet de faire face autant aux actions trop fortes de notre

Zoom

L'huile complète de périlla

L'acide rosmarinique présent dans l'huile essentielle de périlla est à l'origine d'une activité antiallergique en modifiant les réactions du système immunitaire. Elle complète fort bien l'huile végétale extraite des graines de périlla qui, elle, est très riche en acide alphalinolénique de la famille des oméga 3.

complémentation

La quercétine contre les allergies saisonnières

La quercétine est un flavonoïde assez facile à trouver dans l'alimentation, puisque les pommes, le raisin, les framboises, les oignons mais aussi le vin rouge en contiennent.

Elle intéresse le milieu scientifique pour ses multiples qualités ; elle serait cardioprotectrice, anticancéreuse, anti-inflammatoire et... antiallergique ! En effet, la quercétine est capable d'inhiber la libération de l'histamine, réduisant de façon très significative les symptômes que sont démangeaisons et éternuements. Associée à la vitamine C et à la bromélaïne, elle est encore plus efficace.



SI, mais aussi aux réactions trop faibles de ce dernier. C'est autant un fortifiant devant l'hypersensibilité (par exemple quand un rhume des foins se manifeste) que devant l'atonie des défenses et les phénomènes de dégénérescence qui peuvent en découler.

Quelles que soient les mesures que vous adopterez dans l'objectif d'améliorer votre terrain, rappelez-vous qu'il vous faudra de la patience et de la persévérance ; c'est toute votre personne que vous cherchez à rééquilibrer, alors cela peut prendre un certain temps, voire un temps certain... ●

Jean-François Astier
voir adresse p. 64