



Allergies : calmez-les avec ces 7 traitements (vraiment) novateurs **1**

La « plante des druides » pourrait-elle réellement freiner le cancer ? **6**

Médecine mitochondriale : boostez votre énergie avec ce protocole **10**

Métaux lourds : place au grand nettoyage ! (votre cure détox ICI) **16**

Auriculothérapie : « Montre-moi tes oreilles, je te dirai comment aller mieux » **20**

Plaidoyer pour une médecine naturelle qui respecte (enfin) la nature ! **24**

Respirez... et mettez asthme et bronchites au placard ! **28**

En librairie **31**

Courrier des lecteurs :
Diabète de type 2, troubles digestifs et constipation chronique **32**

Allergies : calmez-les avec ces 7 traitements (vraiment) novateurs

Dr Hélène Martin-Lemaître

Le traitement d'une allergie se résume bien souvent à deux options : antihistaminiques ou corticoïdes. Pourtant, la science explore aujourd'hui de nouvelles pistes anti-allergies. Serez-vous plutôt produits de la ruche ou hypnose ? À moins que vous ne misiez sur l'épigénétique. Notre experte brosse ici un tableau très complet des nouvelles solutions naturelles pour combattre les allergies.

Classée par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) au quatrième rang des maladies dans le monde, l'allergie au sens large fait l'objet de nombreuses recherches. Dans quelques années, une personne sur deux sera allergique. Ces prévisions pessimistes sont l'occasion de revisiter une thématique « classique », et non moins complexe, à la lumière des connaissances actuelles.

L'allergie est une réaction immunitaire qui « tourne » mal. Il s'agit d'une réponse inadaptée de notre organisme appelée réaction

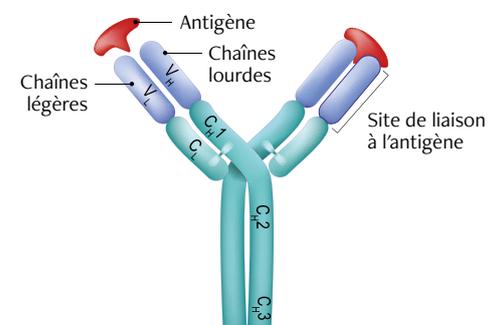
d'hypersensibilité. L'exposition à une substance de notre environnement qui devrait normalement être tolérée (soit l'allergène) est l'élément déclenchant.

Une bombe à retardement

La réaction la plus répandue correspond à l'hypersensibilité de type I, soit la réaction immédiate à IgE (immunoglobulines E). L'organisme va tenter de se protéger en synthétisant des anticorps spécifiques IgE.

Jusque-là, tout va bien. Cette phase de sensibilisation permet au système immunitaire de se préparer en cas de deuxième rencontre avec ce qu'il considère comme un allergène (du grec *allos*, autre et *ergon*, réaction).

Lors d'un second contact avec l'allergène (généralement d'origine protéique), les choses se compliquent... Imaginez une armée circulant dans tout le corps et prête à bondir sur l'assaillant. Les mastocytes (cellules du système immunitaire) libèrent de l'histamine, substance chimique pro-inflammatoire. La guerre est déclarée. L'histamine entraîne une



dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui, dans le pire des cas, peut générer des œdèmes (œdème de Quincke) ou déclencher un choc anaphylactique. Les aliments (ou trophallergènes) sont les premiers responsables de l'anaphylaxie (60 % des cas). Ils sont suivis par les venins d'hyménoptères (famille des guêpes, abeilles, frelons...), les médicaments et le latex.

Une palette de symptômes

Après avoir évoqué le scénario catastrophe de l'œdème, on peut également citer toute une palette de symptômes gênants pouvant signer une allergie : des symptômes respiratoires (rhinite, conjonctivite, toux, asthme), digestifs (vomissements, diarrhée), ou cutanés (eczéma, urticaire). En cas de suspicion d'une allergie, le diagnostic doit être posé par un allergologue.

Tout se joue-t-il avant la naissance ?

S'il n'existe pas de transmission génétique de l'allergie, on sait que des prédispositions génétiques nommées atopies (du grec *a-* privatif et *-topos*, lieu, c'est-à-dire « sans lieu », car l'atopie se manifeste dans tout le corps), favorisent grandement le « terrain » allergique. Une étude, dont les résultats ont été dévoilés dans la revue *Science*, a permis de mettre en évidence *in vivo*, sur un modèle animal, le passage transplacentaire des IgE d'une mère très allergique. Les IgE maternelles se fixent sur les mastocytes fœtaux, entraînant ainsi la réaction allergique avec, notamment, une libération de l'histamine. Par conséquent, l'allergie à la naissance est dirigée contre le même allergène que la maman. La différence, c'est qu'elle peut se manifester lors de la première rencontre

avec l'antigène dans la mesure où les anticorps sont déjà présents chez le nouveau-né. Cependant, il y a deux bonnes nouvelles : ce transfert de sensibilité semble s'estomper avec le temps (au bout de six semaines). De plus, le transfert des IgE maternelles à travers le placenta nécessite une protéine nommée FcRN. De nouveaux espoirs thérapeutiques s'ouvrent donc avec l'identification de cette protéine afin de prévenir les allergies néonatales. Ces résultats permettent de comprendre l'apparition fréquente et très précoce de la dermatite atopique (l'eczéma), chez les nouveau-nés dont les mères souffrent d'eczéma cliniquement prouvé.

Lorsqu'un accouchement par voie naturelle vient clôturer le voyage *in utero*, le bébé ingère le microbiote vaginal de sa mère. C'est ainsi qu'il constitue son microbiote intestinal. De plus, via le lait maternel, le nouveau-né profite pleinement des anticorps de sa maman. L'utilisation limitée des traitements antibiotiques et l'allaitement maternel sont des facteurs qui éloignent le risque d'allergie lors des premières années de la vie.

Allergies croisées : les liaisons dangereuses

Si les allergies alimentaires ne sont présentes que chez 10 % de la population mondiale, les allergies respiratoires, en revanche, touchent 25 % des adultes et des enfants.

Cela se complique en cas d'allergies croisées (« *cross-reactivity* ») : allergie entre pollens (pneumallergènes) et aliments (fruits et légumes), ou allergie aliments/aliments, ou allergie latex/aliments...² Dans ce cas, il existe une homologie de structure protéique entre les allergènes alimentaires et respiratoires due à une similitude entre les gènes codant pour les protéines. Le plus souvent, la rhinite saisonnière précède les signes de l'allergie alimentaire. À titre d'exemple, considérons l'allergie aux pollens de bouleau. Elle est fréquemment associée à d'autres allergies à des végétaux (abricot, pomme, kiwi, noisette...). Ainsi, en cas de rhinite printanière fin mai/mois de juin (pic pollinique des pollens de bouleau) exacerbée

en mangeant des pommes, il y a fort à parier que nous ayons affaire à une allergie croisée bouleau/pomme. Pas question de vous priver de ces aliments, car des solutions existent ! En effet, vous pouvez les consommer en les faisant cuire puisque l'élévation de la température permet de détruire la protéine responsable de la réaction allergique. De plus, en pelant les fruits, vous éliminez les allergènes alimentaires se trouvant dans la peau et avec eux les pesticides éventuels. Les allergies croisées pollen/aliment sont à considérer en fonction de la « météo » des pollens que vous pouvez retrouver sur le site pollen.fr³. Il s'agit d'un observatoire permettant d'apprécier les pics polliniques en temps réel en fonction des différentes régions. En cas de suspicion d'allergie, il est important que le diagnostic soit posé par un médecin, car il existe de nombreux cas de sensibilité croisée qui ne sont pas des allergies.

Un « cocktail » de causes

Les causes sont diverses et on peut parler d'un véritable effet cocktail entre ce que nous mangeons, l'air que nous respirons et les produits que nous appliquons sur notre peau.

Pas de régime sans gluten sans raison !

Il est important de ne pas diaboliser certains aliments en observant des régimes « sans » (gluten, etc.), sans raison valable. Pourquoi ? Eh bien parce que notre microbiote intestinal est à l'image du contenu de notre assiette ! Si l'alimentation est variée, sa composition le sera également. En ce qui concerne le

gluten, sa suppression à long terme chez les personnes en bonne santé met en lumière une diminution des familles de bifidobactéries et une augmentation des agents pathogènes. De plus, il convient d'être vigilant, car de nombreux aliments industriels sans gluten (même ceux issus de l'agriculture biologique) sont des produits de *cracking* (un procédé de transformation industriel), qui a un effet négatif sur le microbiote. Or, on sait que le microbiote intestinal joue un rôle capital dans la prévention des allergies. En l'absence de problème, il convient donc de trouver un état d'équilibre en consommant en petite quantité du gluten issu d'aliments bruts.

Produits ultra-transformés : un nid à allergènes

Les transformations industrielles poussées, transformant l'aliment jusqu'à ce qu'il soit méconnaissable, détruisent sa matrice. Le procédé du « *cracking* » est une méthode permettant de décomposer un aliment brut en plusieurs ingrédients différents. Or, on sait qu'un aliment est bien supérieur à la somme de ses composants, car la synergie entre les molécules ne sera jamais remplacée par les matrices artificielles créées par les industriels. En téléchargeant l'application Siga, vous pourrez débusquer les aliments ultra-transformés qui se trouvent dans vos placards et ferez vos futurs achats en tant que consommateur éclairé ! L'ajout d'additifs, de conservateurs et d'exhausteurs de goût rend le diagnostic de l'allergie de plus en plus complexe.

Et les OGM, dans l'histoire ?

Eh oui... En créant des transgènes, on crée de nouveaux allergènes !

Les plantes génétiquement modifiées (essentiellement le maïs et le soja) viennent donc rallonger la liste des potentiels allergènes. Les produits issus de l'agriculture biologique sont, par définition, sans OGM.

Respirer l'air des ruches, un nouveau souffle⁵ ?

Il s'agit d'un grand paradoxe, car l'apithérapie est souvent pointée du doigt pour son « risque » allergique. Et voici qu'elle débarque sur le devant de la scène ! En effet, l'inhalation de l'air des ruches améliore la santé des patients asthmatiques, allergiques. Les fascinantes abeilles n'auront donc jamais fini de nous dévoiler leurs secrets ? Elles communiquent entre elles grâce à des messagers chimiques appelés phéromones. Parmi les nombreuses phéromones sécrétées par les larves, le méthyl palmite intéresse particulièrement les

chercheurs, car il serait à l'origine de l'amélioration du confort respiratoire au fil des séances. L'utilisation du *peak flow*, appareil de mesure bien connu des professionnels de santé, permet d'évaluer le débit expiratoire de pointe. En pratique, douze à quinze séances sont nécessaires, réparties entre trois semaines et trois mois. Les effets sont rémanents, variables selon les individus et la cure peut être renouvelée. Cette alternative naturelle, sans effet secondaire, ne se substitue pas au traitement de fond de l'asthme ni au traitement de la crise.

Sauvez votre peau !

Les cosmétiques contiennent souvent des protéines que l'on peut manger (blé, amande, arachide, sésame, protéines de lait...). Si les patients atopiques présentent généralement une bonne tolérance vis-à-vis de ces produits, il convient cependant d'être vigilant en choisissant vos produits d'hygiène corporelle (gel douche, shampooing, coloration, crème, parfum...) et ménagers (liquide vaisselle, lessive, nettoyant, etc.). Optez pour des listes d'ingrédients très courtes, privilégiez les labels écologiques ou fabriquez vos produits grâce au trio de choc « savon de Marseille, bicarbonate de soude et vinaigre blanc ».

Quoi de neuf côté traitements ?

Le plus connu, le plus ancien et le plus efficace : l'éviction de l'allergène ! Mais d'autres pistes novatrices et prometteuses sont à explorer.

L'épigénétique, plus forte que la génétique⁴ ?

L'épigénétique, c'est la capacité de « lire » les bons livres dans la bibliothèque de notre génome, sans altérer

le contenu de ces ouvrages. Le mécanisme épigénétique principalement étudié est la méthylation.

Ainsi, sans modifier la structure de l'ADN (acide désoxyribonucléique), l'intervention d'un groupement méthyle oriente la lecture en influençant l'expression des gènes favorables à un état de santé optimal.

Dans le domaine de la recherche, des biopuces permettent de mesurer le niveau de méthylation de l'ADN. Plusieurs études ont été menées : l'une d'entre elles révèle qu'une hypométhylation du gène STAT6 augmente le taux d'IgE totales chez les sujets asthmatiques. Dans le cas de l'allergie, de l'asthme, et plus largement des maladies multifactorielles, il est important d'optimiser la méthylation.

Dans la mesure où nous ne possédons pas (encore) de puces afin d'évaluer la capacité de méthylation, le dosage sanguin de l'homocystéine permet d'avoir un bon aperçu. Une hyperhomocystéinémie est associée à une hypométhylation. Dans l'assiette, un apport de folates via les légumes à feuilles vertes (choux de Bruxelles, mâche, brocolis, épinards...) et de vitamine B12 est indispensable. La vitamine B12 se trouvant exclusivement dans les produits d'origine

animale, la surveillance s'impose chez les végétariens et les végétaliens. Malgré la consommation de ces aliments, il est possible que vous « méthyliez » mal... parce qu'une anomalie génétique touchant une part non négligeable de la population empêche la méthylation de la vitamine B9. L'apport de vitamine B9 méthylée via les compléments alimentaires (400 µg par jour de méthyl-folates) permet de s'affranchir de ce polymorphisme génétique.

Rose de Damas : utile... et agréable

De même, la pratique de l'olfactothérapie, qui consiste à respirer une huile essentielle, permet d'agir directement au niveau du cerveau limbique, siège des émotions, sans passer par le filtre d'interprétation du mental. Le centre d'énergie correspondant au cœur, aux poumons et à la peau est le chakra du cœur (entre les seins). En cas d'asthme ou d'eczéma, ce dernier est souvent bloqué. Respirez profondément l'huile essentielle de rose de Damas, directement au flacon, ou appliquez 1 goutte du mélange constitué de 5 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas avec 5 ml d'huile végétale de noyau d'abricot sur vos poignets et massez-les l'un contre l'autre. Joignez vos mains en cathédrale et couvrez votre nez, puis pratiquez 3 inspirations longues et profondes successivement. Ce protocole peut être renouvelé à volonté selon le ressenti. Les fragrances d'huiles essentielles œuvreront dans l'inconscient afin de rétablir les troubles psycho-émotionnels.

L'ARN messager, plus que prometteur⁶

La plupart des allergies sont déclenchées par la sécrétion d'immunoglobulines IgE par les plasmocytes. Déversés dans la circulation sanguine sous forme soluble, ces anticorps vont se fixer sur les mastocytes, entraînant la réaction allergique.

L'idée des chercheurs est donc de rendre les IgE insolubles en les convertissant en IgE membranaires restant attachées à la surface des cellules qui les produisent. Et ils y sont parvenus en utilisant un fragment d'ARN synthétique qu'ils ont fixé sur l'ARN messager d'IgE. Ainsi, ils ont masqué la zone responsable de la solubilisation des IgE. Les plasmocytes équipés d'un surcroît d'IgE membranaires sont naturellement morts par apoptose (auto-destruction de la cellule). Les effets ayant été très concluants chez l'animal et sur les cellules humaines en culture, l'Inserm continue à travailler sur ce projet afin de garantir une parfaite innocuité. Cette technique offre de belles perspectives thérapeutiques dans le traitement de l'allergie (IgE) et des maladies auto-immunes (IgG).

Des technologies « à la pointe »⁷

Des appareils de bio-ingénierie proposent des cures nocturnes permettant de purifier l'air en filtrant des molécules qui franchissent la barrière pulmonaire (nanofiltration) et se retrouvent au niveau intercellulaire. Ces particules s'attaquent à nos cellules et à notre ADN. En agissant sur les voies de signalisation intercellulaire, Biow favorise la régénération tissulaire. Ces effets sont particulièrement visibles sur la peau et au niveau des poumons avec une nette amélioration du confort respiratoire. En modifiant les expositions liées à notre environnement, cette technologie brevetée permet à l'organisme de « récupérer ». Ainsi, l'idée très ancienne qui consiste à éviter le contact avec l'allergène revient sur le devant de la scène :

exit bactéries, virus, moisissures, pollens, nanoparticules...

Hypnose : explorez le psycho-émotionnel

Les symptômes sont parfois l'expression de ce que nous ne voulons pas voir ou accepter de manière consciente. Les maux vont alors se frayer un passage afin de s'exprimer au niveau corporel. La prise en compte de l'état émotionnel est capitale, car il s'agit souvent du facteur déclenchant.

Dans le cadre d'allergies déclenchées à la suite d'un stimulus émotionnel, l'hypnose est une alternative intéressante en ce qu'elle offre la possibilité au conscient et à l'inconscient d'établir un dialogue en douceur.

Demain, la transplantation fécale ?

Les personnes allergiques présentent un microbiote (micro-organismes vivant dans le tube digestif) plus pauvre que les personnes sans allergie. La greffe de microbiote, qui consisterait à administrer les bactéries intestinales d'une personne saine à une personne allergique, offre des perspectives prometteuses.

Les nouvelles pistes, parfois atypiques, présentées dans cet article viennent se « greffer » sur des approches connues en micronutrition (supplémentation en vitamine D, oméga-3, magnésium, probiotiques), aromathérapie, homéopathie, gemmothérapie, désensibilisation...

À l'échelle planétaire, la mise en place du concept *One Health*, qui reconnaît une interdépendance entre la santé humaine, animale et environnementale, permettrait d'avoir un impact sur la fabrication des allergies.



Dr Hélène Martin-Lemaître Docteur en pharmacie, micronutritionniste, elle propose des consultations en nutrition santé et micronutrition à Lyon et en téléconsultation : helene-martinlemaître.fr