

Numéro 7/Juin 2015

POINT DE MIRE: Allergies

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le nombre de personnes souffrant d'allergies augmente dans les pays industrialisés. Les causes ne sont pas clairement identifiées mais elles sont assurément multiples. Les allergies proviennent d'un dérèglement du système immunitaire. Cela génère la production d'anticorps contre des substances étrangères inoffensives ce qui provoque souvent des symptômes qui sont associés à des processus inflammatoires.

En outre, des maladies auto-immunes ou des intolérances peuvent générer des symptômes semblables aux symptômes allergiques. Mais ces trois tableaux cliniques diffèrent fondamentalement les uns des autres : lors de maladies auto-immunes, le système immunitaire considère des cellules saines de l'organisme comme nuisibles et les attaque. Les intolérances sont quant à elles des troubles métaboliques liées à un enzyme défectueux ou déficient. Le système immunitaire n'est pas impliqué.

En plus de certains symptômes, ces trois cas de figure ont en commun le fait qu'ils peuvent avoir des répercussions importantes sur la vie quotidienne et le bien-être des personnes concernées.

Comme lors de l'ascension d'un col de haute montagne, le chemin vers la guérison de personnes souffrant d'allergies est en général long et difficile. Pour certaines personnes, le but reste inatteignable. D'autres s'offrent des pauses dans leur lutte contre les symptômes, ce qui est compréhensible et souvent opportun. Les personnes qui sont bien accompagnées – comme lors d'une randonnée en montagne – sont en mesure de reprendre la route, de chercher de nouvelles voies et arrivent généralement à atteindre leur objectif.

Avec mes cordiales salutations,  
Stefan Jakob, gestionnaire



Entre mai et juin les pollens de colza font pleurer les allergiques.

## Allergies et possibilités de traitements

Ces dernières décennies, on observe dans les pays industrialisés une augmentation des allergies. Parallèlement, la volonté de disposer de possibilités de traitements durables se fait de plus en plus ressentir. L'homéopathie peut apporter soulagement et guérison.

de Noëmi Emmenegger

Le système immunitaire humain combat normalement uniquement les substances qui portent atteinte à notre corps. Mais, dans certains cas, il considère comme dangereuse une substance pourtant inoffensive et lance une réaction de

défense. On parle alors d'allergie. Une réaction allergique est déclenchée lorsqu'une substance dite allergène entre en contact avec le corps. Cela peut se produire par inhalation, consommation ou contact direct, par exemple par l'intermédiaire des yeux ou de la peau. Les conséquences se traduisent par des symptômes tels que démangeaisons, sécrétions nasales ou œdèmes et, dans de rares cas, une détresse respiratoire ou un arrêt cardiaque.

En Suisse, environ 35 % de la population est sensibilisée à un ou plusieurs allergènes. Un quart de la population, ou deux millions d'habitants, montre des signes de réactions allergiques, et la tendance est à la hausse. Les allergies aux pollens ont ainsi augmenté de 20 % entre 1926 et 2009 en Suisse.

Les causes de cette augmentation ne sont pas claires. On suppose, qu'en raison des normes d'hygiène élevées dans les pays industrialisés, le corps humain est de moins en moins confronté à des substances nocives. Il peine par conséquent à faire la différence entre substances nocives et inoffensives et se défend contre ces dernières.

Certaines allergies sont héréditaires, ce qui pourrait également contribuer à une augmentation. A noter également, qu'en raison de l'avancée de la science, un nombre beaucoup plus élevé d'allergies est diagnostiqué qu'auparavant.

En Suisse, les allergies les plus fréquentes sont les allergies aux pollens, aux acariens, aux denrées alimentaires comme le lait de vache ou les céréales, mais également aux venins d'insectes, aux poils d'animaux, au latex, aux médicaments, aux moisissures, au nickel, aux parfums ou aux conservateurs.

Les allergies peuvent être traitées par la médecine conventionnelle ou complémentaire, en particulier l'homéopathie. La médecine conventionnelle propose des médicaments qui traitent principalement les symptômes des allergies. Dans certains cas, une immunothérapie peut être entreprise, le but étant que le corps s'habitue à certains allergènes et ne les combatte plus. La personne ne présente ainsi plus de symptômes allergiques.

On distingue deux étapes dans le traitement homéopathique des allergies. Lors de la phase aiguë, les symptômes sont tout d'abord traités. Ensuite le traitement constitutionnel de l'allergie est entrepris. Il s'agit d'un traitement global, individuel et complet qui rééquilibre la force vitale de l'individu et qui doit conduire à la guérison. Un traitement constitutionnel est basé sur une anamnèse détaillée du patient qui tient généralement compte des caractères héréditaires et de l'historique de la maladie.

Vous trouverez des informations détaillées et des conseils sur les allergies sur le site [www.aha.ch](http://www.aha.ch). Les coordonnées d'homéopathes et de médecins homéopathes dans votre région sont disponibles sur le registre des homéopathes de notre site internet ou ceux de nos partenaires.

Le site [www.papillesetpupilles.fr](http://www.papillesetpupilles.fr) est de bon conseil pour la cuisine. Vous pouvez y faire des recherches pour des recettes – que ce soit pour les entrées, les plats principaux ou les desserts – qui ne contiennent pas certains ingrédients de votre choix comme les œufs, le lactose ou le blé.

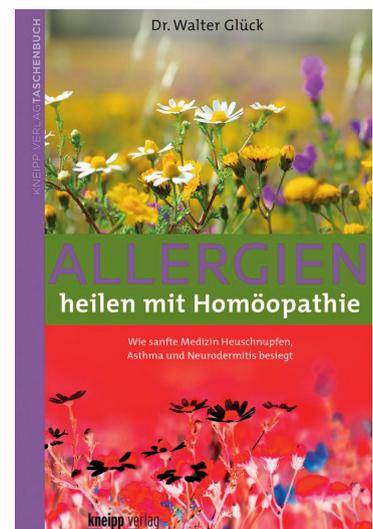
## Soutien en cas d'allergies et d'intolérances

La Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse s'engage pour les trois millions de personnes qui souffrent d'une allergie ou d'une intolérance en offrant une information complète sous [www.aha.ch](http://www.aha.ch), des brochures thématiques, une aha!info-line téléphonique, des formations et des cours de perfectionnement ainsi qu'une application gratuite pour smartphones. La plateforme [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) propose à toutes les personnes souffrant de rhume des foins des informations et des données polliniques actuelles.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

## Littérature conseillée



« Allergien heilen mit Homöopathie »  
Comment la médecine douce combat le rhume des foins, l'asthme et l'eczéma (en allemand).

Walter Glück (2013)

Kneipp Verlag (AT)

ISBN 978-3-7088-0591-7, 144 p.,  
CHF 24.90.

Prix indicatifs!

« Une maladie imaginaire est aussi une maladie ! »



Barbara Gantner traite des adultes et des enfants dans sa pratique de l'homéopathie classique à Stäfa.

## « Tout le monde peut assumer la responsabilité de sa propre guérison »

Interview de Barbara Gantner, homéopathe diplômée de la SkHZ.

de Sibyl Eichenberger

Lors d'allergies, des personnes qui d'habitude ont peu recours à l'homéopathie utilisent cette méthode de traitement. Pourquoi ? Souvent, ces patients ont déjà essayé les médicaments de la médecine académique – sans succès durable – et cherchent par conséquent une autre voie de guérison.

Contre quels types d'allergies l'utilisation de l'homéopathie est-elle particulièrement fructueuse ? Cela dépend moins du type d'allergie que de la possibilité d'activer chez le patient ses forces d'auto-guérison et de trouver ce qui les entrave.

A quoi ressemble un traitement typique contre l'allergie, par exemple contre la cœliakie ? La cœliakie n'est pas une allergie mais une intolérance génétique au gluten. L'homéopathie n'a pas d'influence sur les gènes, seuls les symptômes peuvent être traités. La sensibilité acquise au gluten est en revanche plus

fréquente et peut être traitée. L'allergie est une maladie chronique qui nécessite un traitement homéopathique constitutionnel.

Combien de temps dure le traitement ? Cela dépend de l'individu et notamment depuis quand l'allergie s'est déclarée. En règle générale, une amélioration notable se fait ressentir dans l'année.

Quel est le défi majeur lors du traitement d'une allergie ? Lors d'allergies déclarées depuis longtemps et traitées avec des immunosuppresseurs, il s'agit d'effectuer une transition supportable pour le patient vers l'homéopathie. Les patients qui ont l'habitude de masquer tout symptôme avec des médicaments ont parfois de la peine à persévérer, surtout lorsque la réaction au traitement homéopathique entraîne un renforcement temporaire des symptômes allergiques qui ne peuvent être traités

que par des méthodes naturelles. Le succès durable d'un traitement homéopathique nécessite donc que le patient assume la responsabilité de sa propre guérison et soit prêt à changer ses habitudes qui favorisent ses réactions allergiques. Il s'agit souvent d'un processus difficile, tant pour le patient que pour moi, thérapeute.

Pourquoi selon vous les allergies augmentent dans les pays industrialisés ?

Nous vivons avec comme ennemis principaux les bactéries et les virus : les produits de nettoyage et lessives visent à tuer 99 % de toutes les bactéries. Des bactéries importantes pour notre flore intestinale et qui tonifient notre corps sont ainsi également éliminées. Il en est de même pour les maladies : le moindre rhume et la moindre fièvre sont traités et les maladies infantiles ne sont plus tolérées... Il en résulte un système immunitaire sous-développé qui est de moins en moins en mesure de se protéger contre les maladies ou qui réagit de manière excessive. A cela s'ajoutent la pollution de l'environnement et l'alimentation déséquilibrée comprenant beaucoup de blé et de protéines animales ainsi que des aliments renfermant des conservateurs et des résidus chimiques.

Certains prétendent que les allergies se passent uniquement dans la tête ? Qu'en pensez-vous ? Une maladie imaginaire est aussi une maladie ! Une personne qui craint la grippe y est plus vulnérable. La peur génère du stress qui affaiblit le système immunitaire. De plus, le stress engendre une augmentation de la perméabilité des intestins, y compris pour les allergènes. Les allergies trouvent non seulement leur source dans la tête mais aussi dans le ventre !

Contact: [www.barbaragantner.ch](http://www.barbaragantner.ch)



Lors de tests cutanés, on met des substances allergènes au contact de la peau. En cas d'allergie, une réaction cutanée apparaît.

## L'homéopathie en cas d'allergies

Les patients qui souffrent d'allergies ont souvent recours aux médecines complémentaires comme l'homéopathie. L'effet des traitements homéopathiques lors d'allergies a fait l'objet de plusieurs études.

de Susanne Ulbrich Zürni, homéopathe diplômée SHS/SHP, Dr.sc., dipl. en sc. naturelles  
Cabinet médical d'homéopathie classique, groupe de travail de l'Association Suisse d'Homéopathie ASH;  
la littérature en référence à cet article peut être commandée à l'adresse: [praxis@homoeopathie-zuerni.ch](mailto:praxis@homoeopathie-zuerni.ch)

Dans une étude menée sur près de 4000 patients, l'eczéma chez les enfants et la rhinite allergique chez les hommes étaient les diagnostics les plus souvent posés.

Le traitement de la rhinite allergique par le médicament homéopathique *Galphimia glauca* est particulièrement bien étudié. Dans le cadre d'une méta-analyse de 11 études englobant plus de 1000 patients, un effet thérapeutique stable, significativement supérieur au placebo, a été mis en évidence.

Dans le cadre d'une étude sur 33 patients souffrant de rhume des foins, il est ressorti clairement que chez 85% des patients une amélioration de 71% en moyenne se faisait ressentir.

Dans une étude comprenant 88 patients souffrant d'asthme et d'eczéma, les traitements homéopathiques étaient au moins aussi effi-

caces que les traitements conventionnels. Chez deux tiers des patients traités par l'homéopathie, une amélioration durable s'est installée.

La recherche montre également qu'un traitement homéopathique soulage non seulement les troubles physiques, mais améliore également la qualité de vie des patients souffrant d'allergies.

Même si le nombre de patients pris en considération dans ces études est relativement faible – à l'exception de l'étude sur *Galphimia glauca* – les études confirment les expériences constatées dans la pratique : une nette majorité de patients souffrant d'allergies voient, après un traitement homéopathique, une diminution des symptômes physiques et une amélioration de leur état général.

## « Apprendre à vivre avec »

de Claudia,  
Nom connu de la rédaction

Depuis plus de 20 ans, je souffre de rhume des foins. Cela dure aussi longtemps que la charge pollinique est importante, à savoir de janvier à l'automne. Avec le temps, mon corps a développé des allergies croisées : la consommation de certaines denrées alimentaires, comme les tomates, augmente les symptômes. Cela peut aller de larmoiements à de l'urticaire. Le plus simple pour moi est par conséquent de renoncer à ces aliments. Mais renoncer à des plats comme des lasagnes n'est pas toujours facile.

En tant que mère de famille, faire face aux symptômes de l'allergie représente un défi particulier. Comme mes yeux sont enflés et larmoyants quasiment tout au long de l'année, mes enfants me demandent souvent pourquoi je suis triste. Ce n'est pas évident de leur expliquer l'origine de ces symptômes. Mais plus ils grandissent, mieux ils comprennent.

Les symptômes sont tellement forts que je ne peux plus renoncer aux médicaments : lorsque mes yeux sont si enflés que je ne peux pas conduire, un traitement à la cortisone est presque inévitable. Je complète ce traitement avec des médicaments homéopathiques.

Les conséquences des allergies sur le quotidien sont importantes mais on peut apprendre à vivre avec. Un immense merci à mon médecin qui m'a présenté de nouvelles méthodes de traitement. Mon conseil aux personnes concernées : ouvrez tout grand vos yeux et vos oreilles dans l'espoir de trouver de nouveaux traitements.

## Homéopathie Suisse

Case postale 817, 3000 Berne 8  
Téléphone: 031 306 20 20  
[www.homeopathie-suisse.org](http://www.homeopathie-suisse.org)  
[info@homeopathie-suisse.org](mailto:info@homeopathie-suisse.org)  
CCP 30-24221-7

Homéopathie Suisse est une organisation de patients pour l'homéopathie en Suisse. Elle informe de manière globale, transparente et avec qualité sur la médecine douce qu'est l'homéopathie – méthode éprouvée depuis plus de 200 ans. Homéopathie Suisse défend les intérêts de ses membres dans le domaine public et politique.

ACTUEL – Numéro 7/Juin 2015

Brochure destinée aux membres d'Homéopathie Suisse. Paraît semestriellement (en allemand et en français). Tirage global: 4200 exemplaires. Rédaction: Comité d'Homéopathie Suisse. Impression: Alder Print und Media AG