



Faire face aux allergies par la nutrithérapie

**Sifflements, larmolements, rougeurs, gonflements...
L'OMS prévoit qu'une personne sur deux sera allergique en 2050 !**

Assainir son environnement et son alimentation

Nous pouvons difficilement agir sur la pollution atmosphérique. En revanche, nous pouvons agir sur la pollution de notre habitat en réduisant le plus possible les allergènes potentiels dans notre maison et notre assiette. Une alimentation saine et équilibrée de type méditerranéen, riche en produits naturels et non raffinés (légumes, légumineuses, fruits, noix, graines, céréales complètes...) et en matières grasses originelles, en particulier en oméga-3 (poissons gras, œufs fermiers, noix...), permet de combattre l'inflammation et les allergies en boostant notre système immunitaire et notre statut antioxydant.

Lutter contre le stress oxydant et l'inflammation

Le glutathion est un puissant détoxifiant et régulateur de notre immunité. C'est un allié majeur dans la lutte contre les allergies, notamment respiratoires. La N-Acétylelcystéine est un acide aminé nécessaire à la construction du glutathion, qu'on trouve facilement sous forme de complément alimentaire. La prise concomitante de vitamine C permet de maximiser l'effet du glutathion. Par ailleurs, sa régénération nécessite des ions fournis par l'alimentation, dont le sélénium. Deux noix du Brésil suffisent à apporter la dose journalière nécessaire de sélénium.

Les oméga-3 (EPA et DHA), en combinaison avec certains oméga-6 (GLA), ont un rôle favorable dans le contrôle de l'inflammation. Un mélange de GLA (750 mg/j) et d'EPA (500 mg/j), donné à des personnes souffrant d'asthme, a permis une nette diminution de l'inflammation et des symptômes par rapport à un groupe placebo

Agir sur l'intestin

70 % des défenses immunitaires se trouvent dans l'intestin. Or, en raison du stress, de la pollution et de la malbouffe, de nombreuses personnes souffrent d'une altération de la muqueuse intestinale. Elle ne remplit plus son rôle de barrière et laisse passer des toxines et des fragments bactériens ou alimentaires indésirables, favorisant l'inflammation et l'allergie.

Cette hyperperméabilité de la muqueuse s'accompagne généralement d'une baisse de la biodiversité du microbiote intestinal et d'une altération de la fonction d'assimilation des nutriments et vitamines, affaiblissant le système immunitaire.

Des probiotiques (Lactobacillus et Bifidobactéries) en supplémentation peuvent aider à contrôler l'inflammation et les symptômes allergiques. On trouve également des souches variées de probiotiques dans des aliments lactofermentés tels que la choucroute, le kéfir, le yogourt...

Le zinc joue un rôle important dans l'immunité et la santé de la muqueuse intestinale. En cas de déficit, un apport de 30 mg est conseillé.

La vitamine D possède des vertus immunomodulatrices importantes. De nombreuses études montrent qu'une carence en vitamine D est prédictive de l'asthme chez l'enfant.

Contrôler le stress

Des techniques antistress telles que la méditation, le yoga ou la relaxation améliorent nettement la qualité de vie des personnes allergiques. Par ailleurs, la consommation d'aliments riches en magnésium (légumes verts, chocolat noir, légumineuses...) est associée à une diminution du stress et de l'hyperréactivité bronchique.

En effet, le magnésium est le minéral antistress par excellence. Malheureusement, le stress actuel de la vie est tel que l'alimentation ne suffit généralement pas à combler les besoins, rendant la prise régulière d'un complément de magnésium quasiment incontournable.



Hélène Wacquier
Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71