

SOPHIE LACOSTE

Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

Mes trucs de santé

.....

ALLERGIES

RHUME DES FOINS ECZÉMA, ETC.



ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Mise en garde



Cet ouvrage est destiné à apporter une meilleure information sur les allergies. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un professionnel de santé.

En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

De même, si vous suivez déjà un traitement médical, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393611

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.

De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

SOMMAIRE

Allergie au nickel

6

Asthme

8

Conjonctivite

21

Démangeaisons allergiques

24

Eczéma

28

Eczéma dans les oreilles

45

Eczéma des chiens & des chats

46

Lucite estivale

48

Rhume des foin

50

Urticaire

58

AVANT-PROPOS

L'allergie se produit lorsque votre organisme développe des réactions démesurées en présence de substances a priori inoffensives : les allergènes. Un peu de pollen et vous voilà en train d'éternuer, vous croisez des acariens et c'est la crise d'asthme, vous changez de lessive et vous voilà aux prises avec de l'eczéma...

L'allergie est devenue un véritable phénomène de société : en 1980, 10 % de la population en souffraient, ce chiffre approche aujourd'hui les 50 % ! Les pays industrialisés de l'hémisphère nord, dont la France, sont les plus touchés.

Pour certains spécialistes, ce phénomène est probablement secondaire aux modifications de notre environnement domestique, urbain et alimentaire. On isole « hermétiquement » nos maisons, les chats dorment dans les lits, on consomme des fruits exotiques... Toutes ces modifications, peut-être trop rapides, sont propices au développement des allergies. L'alimentation joue sans doute également un grand rôle.

Que faire ?

Tout d'abord, quand on souffre d'asthme, d'eczéma ou encore de rhume des foins, il y a un truc à essayer auquel on ne pense pas souvent : supprimer les produits laitiers de son alimentation. Parfois, ça change tout !

Et puis, même si votre médecin reste votre meilleur conseiller et peut sans doute vous aider à vous débarrasser de vos allergies (pensez à consulter un médecin homéopathe), il existe des dizaines de trucs efficaces à essayer !

Sophie Lacoste

DÉMANGEAISONS ALLERGIQUES

Parfois, il suffit de mettre de nouvelles chaussures ou bien de se laver les mains avec une eau plus calcaire que d'habitude, ou bien de suer inhabituellement, et voilà les gratouilles ! Pour vite calmer les démangeaisons, voici quelques petites recettes.



Carottes râpées

.....

Râpez des carottes et faites-en un cataplasme que vous appliquerez sur la partie concernée. Simple et efficace.



Bain au vinaigre

.....

Pour soulager les démangeaisons, vous pouvez aussi essayer de vous plonger dans l'eau d'un bain à laquelle vous aurez ajouté 2 tasses de vinaigre de cidre.



Gel d'aloë vera

.....

Appliquez du gel d'aloë vera, aux propriétés apaisantes, raffermissantes et rafraîchissantes, sur les zones qui vous grattent, cela soulagera rapidement les démangeaisons.

4

Vinaigre de cidre sur la peau

Appliquez directement sur la zone qui démange du vinaigre de cidre non dilué. Si vous avez remarqué que le savon vous provoque des démangeaisons, vous pouvez aussi être soulagé(e) en remplaçant le savon par 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre diluée dans un demi-verre d'eau. Frottez simplement cette lotion sur la peau pour vous laver.

5

Bicarbonate de soude localement

Faites une pâte avec 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et une d'eau froide. Appliquez cette pâte sur la peau et laissez agir pendant 20 minutes sans laisser sécher. C'est valable aussi en cas de brûlures.

6

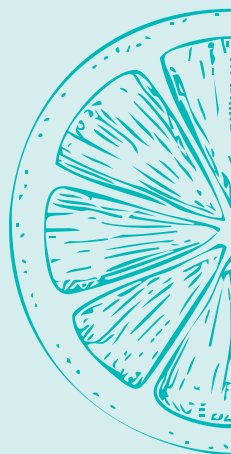
Jus de citron

Appliquez du jus de citron fraîchement pressé sur les endroits qui démangent. Pour les endroits sensibles tels que le visage et les muqueuses, diluez-le dans de l'eau tiède.

7

Bain bicarbonaté

Vous pouvez aussi prendre un bain d'eau tiède additionnée d'une tasse de bicarbonate de soude.



ECZÉMA

L'eczéma se divise en deux catégories : l'eczéma allergique de contact (la cause est alors externe, voir aussi à « Allergies au nickel ») et la dermatite atopique, plus étendue et déclenchée par des facteurs internes. Ces deux eczémas entraînent des lésions et une sécheresse extrême de la peau, avec des démangeaisons parfois insupportables.

L'eczéma de contact, qui se localise au lieu de contact entre la peau et l'allergène (le facteur qui déclenche l'allergie) peut apparaître à n'importe quel âge. Ce sont ces rougeurs sous le bracelet de montre ou sur le visage après application d'un cosmétique, ou bien sur les mains. Lorsque le facteur déclenchant est facile à déterminer (boucles d'oreilles, bagues, montres, etc.), il suffit de le supprimer. En revanche, si l'eczéma apparaît sur les mains qui sont en contact avec beaucoup de substances différentes, c'est plus difficile.

La dermatite atopique, plus ennuyeuse, touche surtout les enfants et se déclare le plus souvent dans la première année du nourrisson. Elle se manifeste sur les joues, le front, derrière les oreilles, puis aux plis de flexion des jambes et des bras... La plupart du temps, le problème disparaît soit vers 3 ans, soit à la puberté. En attendant, il faut prendre tout particulièrement soin de la peau de vos enfants. Vous devez veiller à l'hydrater un maximum. L'huile d'amande douce est fortement recommandée, ainsi que des émollients spécifiques. Et il faut absolument baigner chaque jour votre enfant (10 minutes environ), car sa peau irritée est le siège d'infections latentes. Les cures thermales peuvent également être souveraines et certains centres spécialisés acceptent les enfants seuls (La Roche Posay, La Bourboule...).

Côté médecine douce, l'homéopathie donne d'excellents résultats en cas d'eczéma et, en phytothérapie, les cures de bardane améliorent souvent l'état de la peau. Bien d'autres trucs peuvent également se révéler salutaires !



Aloès



Astuce de Frédérique C. (Saint-Feliu), parue dans le magazine *Rebelle-Santé* :

« J'ai souffert pendant 2 ans d'un eczéma aux mains résistant à plusieurs traitements et je suis totalement guérie depuis que j'applique, dès l'apparition des boutons et démangeaisons, le jus de la "feuille" de ce cactus sur lequel, vers le mois de mai, fleurit une grande hampe avec des fleurs rouge orangé en forme de clochettes. Les feuilles sont vertes et mouchetées de blanc-vert. Dès le premier jour, après 3 ou 4 applications, tout a disparu. Les feuilles se conservent plusieurs jours à la maison, le jus est transparent à jaunâtre. Le soulagement est immédiat, le remède gratuit et pratique et je le conseille à toutes les personnes souffrant d'eczéma (sauf autour des yeux), car mon mari et mon fils ont aussi été très soulagés d'une autre forme d'eczéma avec ce jus d'aloès. »



Et encore de l'aloès



Si vous possédez un aloe vera, coupez-en une feuille et étalez-la sur la région affectée. Maintenez-la en place avec une bande et laissez agir toute la nuit.



Argile



Préparez de l'argile en la mélangeant avec de l'eau pour obtenir une pâte onctueuse. Appliquez en compresses sur les plaques d'eczéma. Laissez sécher une demi-heure. Retirez alors les compresses. Lavez à l'eau bouillie. Séchez bien en tamponnant. Poudrez au coucher avec de l'argile sèche.

URTICAIRE

Pour certains, il suffit d'une fraise pour faire apparaître l'urticaire, pour d'autres ce sera la piqûre d'abeille (attention à l'œdème de Quincke, qui n'a rien à voir avec l'urticaire ; c'est un œdème qui peut rapidement être mortel et nécessite des soins médicaux urgents, car la peau et les muqueuses enflent très rapidement jusqu'à obstruer les voies aériennes).

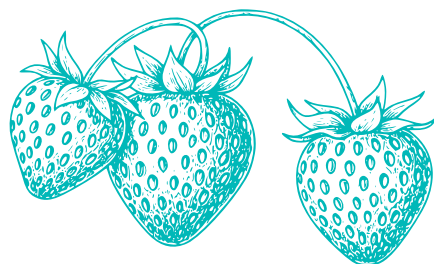
Dans le cas de l'urticaire (dont le nom vient du latin *urtica*, qui signifie ortie), la peau se marbre de blanc et de rouge, avec des contours très nets, un peu à la manière des piqûres d'ortie, et ça brûle ! La peau est un peu gonflée et après la sensation de brûlure vient celle de la gratouille...

Les causes

L'urticaire peut se déclencher à la suite de plusieurs « mauvaises rencontres » :

- ◆ Contact direct avec un allergène.
- ◆ Ingestion d'un aliment.
- ◆ Lors d'un contact avec l'eau, ou au froid, à la chaleur...
- ◆ Au cours d'un traitement médicamenteux.

Bien sûr, quand c'est possible, autant éliminer le facteur déclenchant. Mais dans certains cas, comme celui de mon fils Nils, dont les oreilles et les joues gonflent dès qu'il reste dans le froid, c'est impossible ! Alors quelques recettes pour limiter les « dégâts » sont les bienvenues.





Allergie aux conservateurs alimentaires et onagre

Astuce d'Annick G. (Melun), parue dans le magazine *Rebelle-Santé* :

« J'ai souffert pendant de nombreuses années de crises d'urticaire (...). On m'a découvert une allergie aux conservateurs alimentaires E 220 à E 228. Dans un article paru il y a quelques années dans *Belle-Santé*, j'ai découvert que l'huile d'onagre avait fait ses preuves en matière d'allergie. Contrairement à ce qu'il était préconisé (gélules), j'ai trouvé un laboratoire qui la commercialise en flacon doseur (à garder au réfrigérateur). Résultat : au bout d'un an à raison de 3 doses par jour, mon urticaire a disparu. Je prenais en même temps Ribes et Alnut glut (remèdes homéopathiques). »



Du miel

Appliquez une mince couche de miel sur les parties couvertes d'urticaire qui démangent. Le miel favorise un traitement rapide et purifie les irritations.



Désensibilisation maison aux fraises

Certains semblent condamnés à se passer de fraises à cause de l'urticaire qu'elles leur provoquent. Dans ce cas, on peut essayer de se « désensibiliser ». La première méthode consiste à consommer chaque jour un mini morceau de fraise (insuffisant pour provoquer l'urticaire) pendant une semaine. La seconde, à faire fondre sous la langue un petit morceau de fruit une demi-heure avant le repas où vous comptez manger des fraises. Et enfin, pour ceux qui vraiment ne parviennent pas à supporter les fraises, essayez le vin ! Faites-y macérer vos fraises une heure avant de les déguster ou bien écrasez-les dans du vin une demi-heure avant de les manger.

Mes trucs de santé

ALLERGIES

RHUME DES FOINS

ECZÉMA, ETC.

Saviez-vous qu'il est possible de chasser le rhume des foins en mâchant du miel en rayons ? Que des œufs de caille pouvaient faire disparaître votre asthme ? Et vous a-t-on déjà parlé des secrets du vinaigre de cidre contre les démangeaisons ?

Pour que les trucs de santé les plus utiles circulent et rendent service au plus grand nombre, Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, les collecte depuis près de trente ans.

Dans ce guide pratique sont réunis plus de 100 astuces et remèdes naturels, pour vous aider à vous débarrasser d'un eczéma récalcitrant, d'une lucite disgracieuse, des allergies qui vous empoisonnent la vie, et bien d'autres petits maux du même ordre !



Sophie Lacoste est la rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment Et si vous vous soigniez vous-même ?, Mon cahier pour se soigner avec trois fois rien, Mon cahier de tisanes, Plantes sauvages médicinales et Santé, les solutions qui marchent !, parus aux éditions Mosaïque-Santé.



www.mosaïque-santé.com

Prix France TTC 9 €

