



Quand le beau temps rime avec nez bouché

Les oiseaux chantent, les arbres fleurissent, les terrasses se remplissent... et vous, vous éternuez. Vos yeux piquent, votre nez coule ou se bouche (au choix), et vous commencez chaque journée avec une tête plus lourde que votre oreiller.

Bienvenue dans la grande saison des allergies, sinusites et autres réjouissances ORL. *(oto-rhino-laryngologiques, c'est-à-dire nez, oreilles et gorge)*

Si vous faites partie de ceux pour qui « printemps » rime avec « antihistaminiques et mouchoirs à portée de main », on a une bonne nouvelle : l'ostéopathie peut vraiment vous aider à traverser cette période avec plus de confort.

Et non, ce n'est pas de la magie. C'est du bon sens corporel.

Ce que les allergies provoquent vraiment

Quand vous êtes exposé à un allergène (pollen, acariens, poils d'animaux...), votre système immunitaire réagit de manière excessive. Il libère une série de substances, dont l'histamine, qui entraîne une vasodilatation, une hyperperméabilité des capillaires et une production accrue de mucus. En clair : vos muqueuses gonflent, vos sinus se bouchent, vos yeux pleurent. Le système respiratoire est mis sous pression, et comme il est en lien étroit avec le système nerveux autonome, cela peut générer fatigue, irritabilité, maux de tête ou troubles du sommeil.

Chez certaines personnes, ces réactions deviennent quasi permanentes pendant plusieurs semaines, voire mois, entraînant une inflammation chronique des voies respiratoires et une tension globale dans tout le haut du corps.

Ce que l'ostéopathie vient faire là-dedans

L'ostéopathie est une approche manuelle qui vise à restaurer la mobilité des structures du corps et à soutenir son autorégulation. Dans le cas des troubles allergiques ou ORL, on va s'intéresser aux zones en lien direct avec la respiration et la circulation des fluides : les os du crâne et de la face, les articulations temporo-mandibulaires, les muscles respiratoires (dont le diaphragme), la cage thoracique, le rachis cervical, et parfois même le système digestif.

En stimulant mécaniquement certaines zones clés, on favorise un meilleur drainage des sinus, une meilleure ventilation des cavités nasales et une diminution des pressions internes. Cela permet aussi d'agir sur la régulation du système nerveux autonome (sympathique et parasympathique), qui influence les réponses inflammatoires et le tonus général du corps.

En parallèle, en réduisant les tensions musculaires et fasciales, on allège le travail du système respiratoire et on limite l'enchaînement des déséquilibres posturaux liés à la respiration altérée.





Des effets parfois surprenants

Après une ou quelques séances, de nombreuses personnes ressentent un soulagement : une meilleure respiration, moins de pression au niveau du front ou des joues, des maux de tête atténués, et parfois même un retour de l'odorat. Le sommeil peut aussi s'améliorer, tout comme la sensation de clarté mentale.

Certains notent une baisse de la fatigue ou de l'irritabilité, simplement parce que leur corps est moins "en alerte" permanente. L'ostéopathie ne supprime pas l'allergène, mais elle aide le corps à réagir de façon plus modérée et plus efficace. C'est un vrai coup de pouce dans une période où l'organisme est souvent débordé.

Faut-il attendre que ça dégénère ?

Pas forcément. En ostéopathie, plus l'intervention est précoce, plus elle est facile et efficace. Si vous consultez dès les premiers signes ou même en prévention, le travail est plus fluide, et l'organisme récupère plus vite. Cela évite que les symptômes s'installent profondément ou deviennent chroniques.

Et bien sûr, l'ostéopathie est complémentaire à vos traitements médicaux habituels. Elle ne les remplace pas, mais elle soutient leur efficacité, en travaillant sur les capacités d'adaptation du corps.

GUIDE PRATIQUE: Conseils pour mieux vivre avec les allergies saisonnières

DITES ADIEU AUX ALLERGIES naturellement!

Les allergies saisonnières peuvent perturber le quotidien, mais la nature nous offre de nombreuses solutions pour apaiser les symptômes et améliorer notre bien-être.

Découvrez ces remèdes naturels, ainsi que des conseils pour limiter l'exposition aux allergènes, mieux gérer les symptômes et renforcer votre immunité!

IDÉE RAFRAÎCHISSANTE

Limonade antihistaminique

- Jus de 1 citron
- 1 c. à soupe de miel local
- 1 pincée de gingembre râpé
- Eau fraîche + glaçons
- Quelques feuilles de menthe

1 Remèdes naturels efficaces

Tisanes antihistaminiques

Ortie, menthe poivrée ou plantain lancéolé

En infusion, ces plantes aident à calmer les inflammations et les démangeaisons.

À boire chaud ou froid, selon les préférences.

Huile essentielle d'estragon

2 gouttes diluées dans une cuillère d'huile d'olive, 3 fois par jour.

Aide à lutter contre les allergies respiratoires.

Jus d'agrumes frais

Un demi-citron + 2 oranges + 1 c. à soupe de miel

À boire chaque matin.

Riche en vitamine C, ce cocktail renforce les défenses naturelles.

Miel local

1 cuillère par jour idéalement produit dans la région.

Peut aider à désensibiliser l'organisme aux pollens locaux.

Vinaigre de cidre

2 c. à café dans un verre d'eau, avec un peu de miel.

À boire une fois par jour pour prévenir les rhinites allergiques.

Oignon cru ou en jus

Riche en quercétine, un antihistaminique naturel.

Peut être consommé ou même placé sous le lit.

Épices anti-inflammatoires

Gingembre, ail, piment de Cayenne, curcuma

À intégrer dans les plats pour dégager les voies respiratoires.

Lavage nasal au sérum physiologique

Solution saline isotonique (maison ou en pharmacie)

Pour nettoyer les muqueuses nasales.

Réflexologie

Stimuler le point situé entre les 2 premières phalanges de l'index (face interne)

Peut aider à soulager les rhinites allergiques.

2 Créer un environnement protecteur à la maison

Fermer les fenêtres en journée

Pour éviter l'entrée des pollens, surtout le matin et en fin d'après-midi où leur concentration est maximale.

Aérer en soirée ou après la pluie

L'air est plus pur à ces moments-là, ce qui réduit l'exposition aux allergènes.

Utiliser un purificateur d'air ou un filtre HEPA

Très utile pour capturer les particules fines, pollens et acariens dans les pièces de vie et la chambre.

Changer de vêtements et se laver les cheveux en rentrant

Cela évite de répandre le pollen dans la maison, notamment sur les oreillers.

Laver les draps et rideaux régulièrement à 60°C

Pour éliminer les allergènes accumulés.

3 Limiter l'exposition à l'extérieur

Porter des lunettes de soleil enveloppantes

Elles protègent les yeux du contact direct avec les pollens.

Éviter balades en forêt ou en campagne lors des pics polliniques

Préférer les lieux fermés comme les centres commerciaux ou les musées, où l'air est filtré.

Porter un masque léger en tissu ou chirurgical

Cela peut réduire l'inhalation de pollens, surtout en période de forte concentration.

4 Hygiène de vie et bien-être

Rester calme et bien respirer

Le stress peut aggraver les réactions allergiques. Faire des exercices de respiration ou de cohérence cardiaque.

Dormir dans le noir complet

Cela favorise la production de mélatonine qui a un effet anti-inflammatoire naturel.

Faire des pauses dans des environnements contrôlés

Une marche dans un centre commercial climatisé ou une bibliothèque peut offrir un vrai répit.

Pratiquer une activité physique douce en intérieur

Comme le yoga ou le stretching, pour soutenir le système lymphatique et réduire l'inflammation.

5 Approches complémentaires pour apaiser le corps et l'esprit

Un quatuor naturel en période d'allergies

L'ensemble des 4 éléments suivants crée une synergie intéressante, combinant antioxydants, anti-inflammatoires et régulation immunitaire pour un soulagement optimal des allergies et inflammations.

Quercétine antihistaminique naturel qui limite les réactions allergiques

Vitamine C antioxydant essentiel - renforce l'immunité et améliore absorption de la quercétine

Magnésium anti-inflammatoire - relaxation musculaire - réduit le stress

Nigelle (cumin noir) - régule la réponse immunitaire et calme les voies respiratoires

Bains tièdes au sel d'Epsom

Propriétés décongestionnantes, anti-inflammatoires et relaxantes.



6 Aliments et allergies

| ALIMENTS À PRIVILÉGIER | BIENFAITS |
|------------------------------------|--|
| Pomme | Antihistaminique naturel |
| Ail | Anti-inflammatoire, stimule le système immunitaire |
| Gingembre | Réduit l'inflammation et la congestion |
| Curcuma | Contient des curcuminoïdes anti-inflammatoires |
| Thé vert | Contient de l'EGCG, puissant antioxydant |
| Agrumes (citron, orange, etc.) | Riche en vitamine C, renforce l'immunité |
| Brocoli, épinards, chou, courgette | Riches en vitamine C et acide folique |
| Poissons gras (saumon, maquereau) | Riches en oméga-3, anti-inflammatoires |
| Graines de lin et de chia | Sources végétales d'oméga-3 |
| Yaourt nature (probiotiques) | Soutient la flore intestinale, liée à l'immunité |

| ALIMENTS À ÉVITER | POURQUOI LES ÉVITER ? |
|---------------------------------|---|
| Lait de vache | Augmente la production de mucus |
| Sucre raffiné | Pro-inflammatoire, affaiblit l'immunité |
| Alcool | Dilate les vaisseaux et aggrave les symptômes |
| Charcuteries | Riches en histamine et additifs |
| Tomates, melons, pêches, céleri | Risque de réaction croisée avec les pollens |
| Produits ultra-transformés | Contiennent souvent des additifs pro-inflammatoires |

7 Applications utiles pour suivre les pics de pollen

Prévisions pollen selon votre secteur

<https://www.meteo-media.com/fr/ville/ca/quebec/montreal/pollen>

En adoptant ces stratégies naturelles et adaptées, vous pouvez mieux vivre avec les allergies et retrouver un confort au quotidien.

Expérimentez ces solutions et trouvez celles qui vous conviennent le mieux.

