

Le lien entre les allergies saisonnières et le microbiote

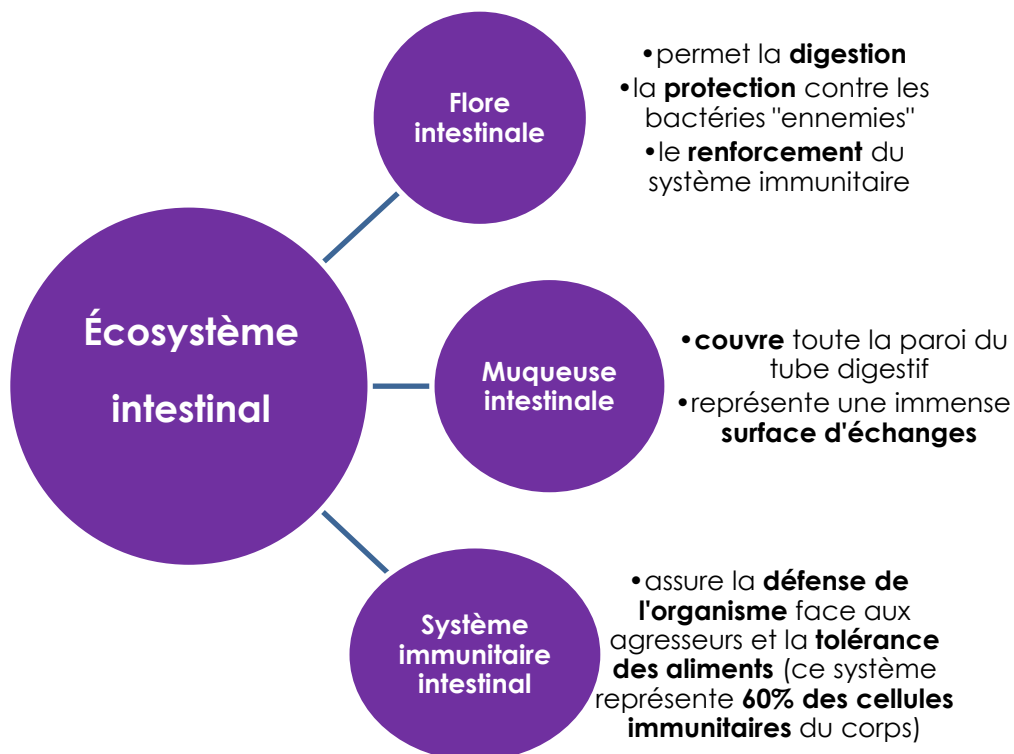
Les bourgeons et les fleurs ont éclos, le **printemps** a pointé le bout de son nez et s'est même bien installé!

Cette saison **apporte son lot d'inconforts** pour 15-20 % de la population, tous âges confondus, avec les **allergies saisonnières**.

L'allergie est une **réaction exagérée et inadaptée** de l'organisme **en réponse à un contact avec certaines protéines** (antigènes) qui font **réagir notre système immunitaire** et que l'on nomme les **allergènes**. **La réaction allergique** s'opère **en plusieurs étapes** :

1. **Sensibilisation** initiale de notre organisme en contact avec l'allergène ;
2. Une **réaction immédiate** du système immunitaire, puis
3. Une **réaction retardée** avec mise en place d'une **réaction inflammatoire**.

A chacune de ces trois étapes, **notre flore bactérienne intestinale** joue un **rôle majeur**. Pour comprendre ce processus, je vais vous développer **l'écosystème intestinal**. Il se compose en **3 parties** :



Quel traitement

Il existe bien des traitements locaux et de terrain sur le marché autant naturel que chimique pour calmer cette réaction allergique. **En Naturopathie**, le **traitement du terrain** est **la cible N° 1**. « **L'attaque** » se fait en renforçant **la base**, et cette base est, dans ce cas, **l'écosystème intestinal**. Dans ce Naturo'Conseil, j'ai voulu mettre l'accent sur le **renforcement du microbiote** (ancien nom plus connu et courant : **flore intestinale**) en prenant des **probiotiques**.

Définition

Les **probiotiques** sont des **micro-organismes cousins des bactéries**, vivant naturellement dans le microbiote. Leur nom vient des mots grecs « **pro** » (**en faveur**) et « **bios** » (**la vie**). Ils ont un **fort potentiel pour la santé** et en particulier pour **l'équilibre et le bon fonctionnement** du microbiote.

L'intérêt des probiotiques

Ils interviennent dans la **prévention** et la **réduction des manifestations allergiques**. Les **bactéries amies vont agir positivement sur l'écosystème intestinal** en :

- ✓ **Rétablissant et maintenant l'équilibre** de la flore intestinale ;
- ✓ **Renforçant l'effet barrière** de la flore intestinale et en
- ✓ **Stimulant et modulant l'activité des cellules immunitaires**.

Leurs effets

Ils dépendent des **souches sélectionnées** (il en existe des milliers), de la **concentration absorbée** chaque jour et de la **méthode de fabrication** des produits pour que les probiotiques **restent vivants**. Ils sont des **immuno-modulateurs**. C'est pour cela que le **choix du mélange** des probiotiques est **primordial** et doit être conseillé par un professionnel de la santé.

Je me tiens volontiers à votre disposition pour vous **communiquer le mélange de souches spécifique** aux allergies saisonnières et la **posologie adaptée à vous**, selon votre **degré d'allergie** et vos **besoins**. **Une cure de probiotique** peut tout à fait se faire **aussi à titre préventif**, il n'est pas obligatoire d'attendre d'avoir un nez qui coule tel un torrent et une grande irritabilité des yeux ainsi qu'une sensation d'être à « fleur de peau » pour faire une cure!



Je me ferais un plaisir de vous recevoir dans mon cabinet pour **découvrir et/ou approfondir vos connaissances** sur le bon fonctionnement de votre corps et de vous **accompagner dans votre cheminement**.

*« La santé par-dessus tout l'emporte sur les biens extérieurs ! »
Arthur Schopenhauer*

Noémie Antonioli, Naturopathe

Avenue de Morges 41 – 1027 Lonay – Tél. 079 292 88 57

Email : antonioli.noemie@gmail.com – web : www.noemieantonioli.ch

Quelques nouveautés sont sur mon site internet, avec notamment un lien pour s'inscrire à ce Naturo'Conseil (ou se désinscrire), un nouveau chapitre avec les « tarifs », ainsi qu'un autre avec les « news ». Dans ce dernier, vous y trouverez tous les Naturo'Conseils ainsi que les nouveautés sur mon activité.

PS : si vous souhaitez que je retire votre adresse email de ma liste de distribution, faites le moi savoir ou faites-le directement via mon site web.