

Manon Borderie
Naturopathe experte en micronutrition

Mon programme **ANTI- ALLERGIES**



Rhinite, asthme, conjonctivite...
les solutions infallibles
et 100% naturelles
de @manon.naturopathe

LEDUC ➤

Rhinite, asthme, conjonctivite... si la médecine conventionnelle apporte aux allergiques des réponses ponctuelles – désensibilisation ou antihistaminiques –, ces dernières ne sont pas sans effets secondaires et le plus souvent ne traitent pas le fond du problème. La naturopathie offre un panel de solutions complémentaires pour améliorer nettement le quotidien et pour prévenir de futures allergies.

Avec la méthode infaillible et 100% naturelle de Manon Borderie, découvrez :

- ✿ **Le rôle déterminant du microbiote** dans l'emballlement du système immunitaire ;
- ✿ **Toutes les solutions de la naturopathie et de la nutrithérapie** (détox, compléments alimentaires, phytothérapie, vitamines...) ;
- ✿ **Le point sur les aliments** qui permettent de réduire l'histamine ;
- ✿ **Un cahier de recettes** pour débiter une alimentation antihistaminique au quotidien ;
- ✿ **7 protocoles anti-allergies** pour passer efficacement de la théorie à la pratique.

Diplômée de l'école nationale de naturopathie, spécialisée en santé hormonale et troubles digestifs, et formée en biologie fonctionnelle et nutrithérapie, **Manon Borderie** a à cœur de donner à ceux qu'elle accompagne les clés de leur santé. Retrouvez-la sur son compte Instagram @manon.naturopathe.

18 €

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3369-4



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons : Santé,
bien-être

Mon programme
**ANTI-
ALLERGIES**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Léa Pilar

Relecture : Maeva Perrin, Mélanie Lehmann

Design couverture : Jennifer Simboiselle

Photo de couverture : Charlène Moreno

Illustrations de couverture : © Freepik

Design maquette : Laurent Grolleau

Illustrations intérieures : © AdobeStock

Schémas : Ho Thanh Hung

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3369-4

Manon Borderie
Naturopathe experte en micronutrition

Mon programme
**ANTI-
ALLERGIES**

LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction	7
PARTIE 1 : QU'EST-CE QUE LE PHÉNOMÈNE ALLERGIQUE ?	11
PARTIE 2 : LES SOLUTIONS NATUROPATHIQUES	51
PARTIE 3 : ALIMENTATION ET ALLERGIES	133
PARTIE 4 : MES PROTOCOLES ANTI-ALLERGIES	171
Glossaire	189
Remerciements	193
Notes bibliographiques	195
Table des matières	201

INTRODUCTION

Certaines pathologies ne cessent de prendre de l'ampleur touchant ainsi de plus en plus d'individus : c'est le cas du diabète, des maladies cardiovasculaires ou du cancer, par exemple. En revanche, le phénomène allergique est bien plus discret, alors que des milliers de personnes en souffrent. En effet, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), en 2023, cette pathologie arrive au quatrième rang des maladies chroniques au niveau international. L'organisme estime même qu'en 2050, 50% de la population aura des allergies. En France, 1 individu sur 3 en souffre.

On pense souvent que l'allergie s'arrête au simple fait d'être malade en présence de pollens, graminées, poils d'animaux ou encore lorsque l'on consomme certains aliments. Pourtant, d'autres pathologies découlent d'un terrain allergique : c'est le cas de la rhinite et de la conjonctivite bien évidemment, mais aussi de certains types d'asthme, des intolérances alimentaires, ou encore de l'eczéma, par exemple.

Les antihistaminiques sont le traitement le plus répandu quand une personne souffre d'allergie.

Nous pouvons apporter des pistes pour soulager et améliorer le bien-être de chacun grâce à la **naturopathie** et à la **nutrithérapie** : c'est-à-dire par l'utilisation de méthodes naturelles et biologiques pour prendre soin de soi. On ne peut toutefois promettre monts et merveilles, car chaque individu, chaque allergie, chaque génétique répond différemment aux solutions naturelles. Les résultats dépendront également de l'implication de la personne dans la mise

en place du programme. Certains symptômes peuvent être apaisés, modulés ou, dans certains cas, soignés.

Cependant, notons que les allergies à certains aliments, comme la cacahuète, les oléagineux plus largement, les œufs, le poisson, les crustacés, sont difficiles à améliorer. Au contraire, les intolérances alimentaires peuvent, elles, évoluer dans le bon sens.

Derrière le phénomène allergique, plusieurs explications physiologiques sont en cause. C'est ce que cet ouvrage vous propose de découvrir, pour mieux vous réapproprier votre santé : comprendre les mécanismes qui se jouent dans le corps lorsque l'on souffre d'allergie permet de devenir acteur dans sa guérison potentielle. Cela peut paraître obscur de prime abord, mais grâce à une approche pas à pas et une vulgarisation de chacun des termes techniques, l'allergie n'aura plus de secrets pour vous.

Attention, ce livre et les conseils qui le constituent ne se substituent pas à un avis médical. La naturopathie propose d'agir en prévention, mais n'encourage jamais à arrêter un traitement médical. N'hésitez pas à valider les conseils que vous trouverez dans ce livre avec votre médecin traitant.



1

**QU'EST-CE QUE
LE PHÉNOMÈNE
ALLERGIQUE ?**

I. Une brève définition de l'allergie

A. Qu'est-ce que l'allergie ?

1. Une surréaction du système immunitaire

L'**allergie** est une réaction inadaptée et exacerbée du système immunitaire (ou hypersensibilité) face à un antigène, la plupart du temps étranger à l'organisme. On parle alors d'un allergène. Cela peut être du pollen, certains aliments ou poils d'animaux. Pour un individu non allergique, cette molécule sera traitée normalement, mais pour une personne allergique, le système immunitaire va percevoir l'allergène comme un danger, ce qui va déclencher des symptômes.

2. L'influence de l'hérédité

L'hérédité a une forte influence dans l'apparition du phénomène allergique. En effet, lorsque l'un des deux parents souffre d'allergie, la probabilité que leur enfant en soit atteint à son tour est de 30%. Si les deux parents en sont atteints, le risque est d'environ 50%¹.

L'allergie est une pathologie qui puise sa source dans de nombreux facteurs environnementaux. Il n'existe pas un gène de l'allergie à proprement parler, mais bien une prédisposition génétique qui favoriserait son apparition. D'une certaine façon, c'est une bonne nouvelle, car cela signifie que l'on peut agir sur les leviers qui activent ou inhibent le terrain allergique.

3. Les différents types d'hypersensibilité

On distingue différents types d'hypersensibilité. En effet, il existe une classification, appelée de Gell et Coombs, qui répartit le phénomène en

quatre types selon la forme d'action et le temps de réponse de l'organisme. Les maux que nous allons évoquer et décortiquer ensemble, comme l'asthme allergique, la rhinite allergique, l'allergie aux pollens, sont classés dans la catégorie « hypersensibilité de type I ». Cette hypersensibilité est définie comme immédiate : les symptômes apparaissent très rapidement après l'exposition à l'allergène. Le mécanisme de cette réaction se déroule en deux étapes sur lesquelles nous allons nous attarder.

4. Les deux phases de l'allergie

La phase de sensibilisation

Une allergie commence par la phase de sensibilisation : elle est asymptomatique et peut durer longtemps. La toute première exposition à un allergène ne provoque donc aucune manifestation.

Que se passe-t-il lors du premier contact entre la personne et l'allergène ?

Il existe dans le monde large et varié de notre système immunitaire ce que l'on appelle des cellules présentatrices d'antigène. Elles vont « digérer » l'allergène, puis ses fragments vont être présentés à d'autres cellules, notamment à des globules blancs qui circulent dans le sang et le système lymphatique et qui ont pour but d'éliminer les agents pathogènes qui pénètrent dans notre corps.

Ces globules blancs, produits dans la moelle osseuse, sont appelés les lymphocytes Th, ou aussi lymphocytes T auxiliaires ou CD4+. On les nomme ainsi, avec un T, car ils terminent leur maturation dans le thymus, organe situé dans la partie inférieure du cou. Il existe de nombreux types de lymphocytes T qui ont des fonctions différentes. On sait que, chez les personnes allergiques, il y a beaucoup de lymphocytes Th2. Ces derniers sécrètent une petite molécule du nom complexe d'interleukine 4.

Quelle est la fonction de l'interleukine 4 ?

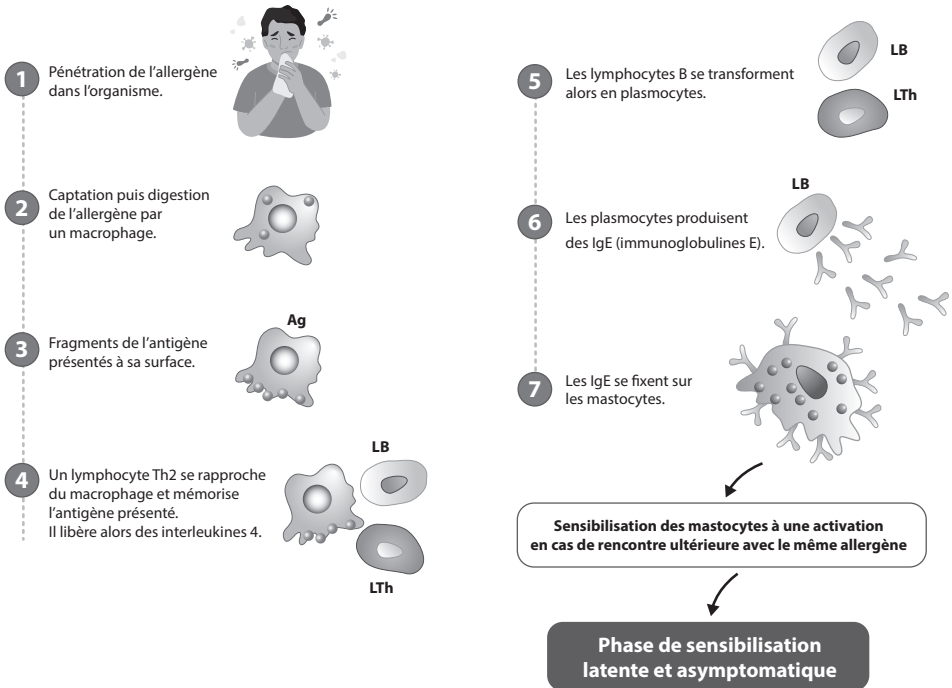
Elle sert, entre autres, à inciter les lymphocytes B à se transformer en plasmocytes.

Les lymphocytes B sont des globules blancs qui aident notre corps à lutter contre les différentes infections. Les plasmocytes sont aussi des lymphocytes B, mais avec une fonction en plus : ils produisent les anticorps qui nous protègent.

Ainsi, lorsqu'un allergène entre dans l'organisme durant la phase de sensibilisation, plusieurs réactions se produisent :

- Une cellule présentatrice d'antigène digère l'allergène et présente des fragments à des lymphocytes Th2.
- En réponse, ils vont sécréter de l'interleukine 4 qui va permettre aux lymphocytes B de se transformer en plasmocytes.
- Les plasmocytes vont alors produire des anticorps que l'on appelle les immunoglobulines E, aussi abrégées IgE.
- Ces anticorps passent dans le sang et vont se fixer aux mastocytes.

Sensibilisation en 7 étapes



Et voilà, le phénomène allergique est en route.

Cette phase de sensibilisation peut se dérouler *in utero* ou plus tard dans la vie de l'enfant.

La phase de révélation

Lors d'une seconde exposition au même allergène, la réaction allergique se déclenche : c'est la phase de révélation. L'allergène va alors directement retrouver les anticorps IgE, fixés sur les mastocytes. Cela va avoir pour conséquence la dégranulation des mastocytes, terme un peu complexe mais central dans la réaction allergique.

Qu'est-ce que la dégranulation des mastocytes ?

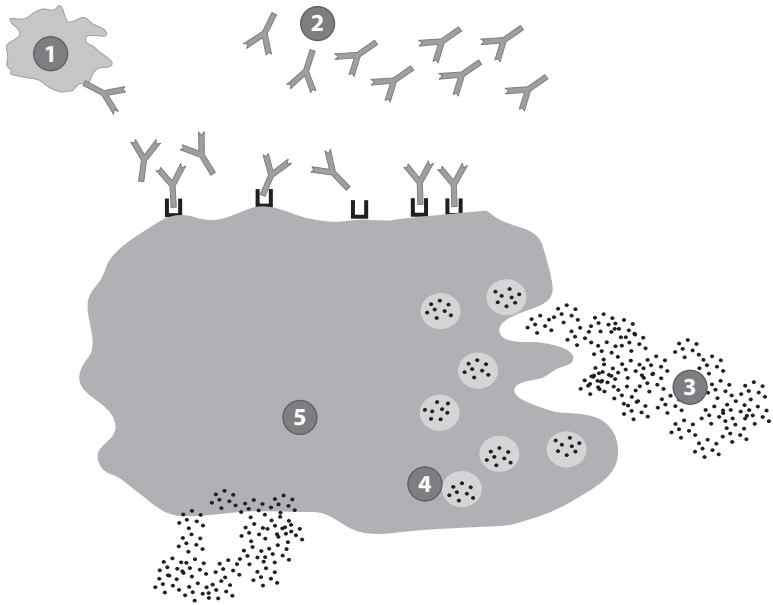
C'est tout simplement le mastocyte qui se met à libérer des petits granules et leur contenu, dont la fameuse histamine : c'est la molécule responsable des symptômes allergiques.

B. Le rôle de l'histamine

1. Qu'est-ce que l'histamine ?

L'**histamine** est une molécule produite naturellement par nos organismes à partir d'un acide aminé essentiel, la L-histidine. Elle est synthétisée par les cellules de la paroi de l'estomac pour réguler la sécrétion d'acidité gastrique et par les neurones de notre système nerveux central pour participer, avec le cortisol, à la fonction de l'éveil. Comme pour toutes substances dans notre corps, tout est une question d'équilibre. Cette molécule a des fonctions qui sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme, comme la contraction des tissus musculaires lisses ou la dilatation des vaisseaux sanguins, mais elle peut aussi devenir néfaste si elle est présente en trop grande quantité : c'est le cas lors d'une allergie.

Le processus de dégranulation dans un mastocyte



1. Antigène (allergène)
2. IgE
3. Libération d'histamine
4. Granules
5. Mastocyte

2. L'histamine et les allergies

L'histamine ainsi libérée lors d'une allergie va dilater les vaisseaux sanguins et les rendre perméables, ce qui peut former un œdème, stimuler la sécrétion de mucus, contracter les muscles lisses des bronchioles et ainsi provoquer de l'asthme.

De plus, au moment de sa libération, l'histamine se fixe sur les récepteurs présents au niveau de la muqueuse nasale, des yeux, des bronches et de la peau. C'est ainsi qu'elle est responsable des symptômes les plus connus de l'allergie :

- **Yeux** : démangeaisons, larmolements, irritations, gonflements.
- **Bronches** : toux, asthme, encombrement respiratoire, essoufflement.
- **Peau** : démangeaisons, rougeurs, eczéma, œdème, inflammation.
- **Muqueuse nasale** : œdème, congestion, écoulement, éternuements.
- **Cœur** : accélération de la fréquence cardiaque (tachycardie).
- **Intestins** : augmentation des contractions intestinales allant jusqu'à la diarrhée, crampes, douleurs abdominales.
- **Tête** : maux de tête.
- **Autres** : sueurs froides.

3. L'élimination de l'histamine

Une fois formée, l'histamine est soit stockée, soit **dégradée, c'est-à-dire éliminée**. Il existe plusieurs voies de dégradation. La plus connue est la voie de dégradation via la DAO. Elle s'effectue en milieux extracellulaires. En d'autres termes, la DAO est active dans les liquides ou dans la lumière intestinale ou pulmonaire.

Ensuite, on trouve également une voie de dégradation dite intracellulaire, à l'intérieur des cellules donc. C'est l'enzyme Histamine-N-Méthyltransferase (HNMT) qui a ce rôle. Il y a donc deux voies principales de dégradation de l'histamine.

Certaines personnes ont des déficiences de l'enzyme DAO : c'est donc ce qui les rend davantage sensibles aux réactions de type allergiques.

Peut-on mesurer l'activité de l'enzyme DAO ?

Il existe un test que l'on peut réaliser par prélèvement sanguin, prescrit par un médecin. L'examen permet de mesurer l'activité de cette enzyme. Selon les résultats, on comprendra que la personne a une activité de la DAO normale ou insuffisante, grâce aux valeurs de référence. Il existe énormément d'outils pour améliorer un terrain allergique, et la biologie de la DAO n'est toutefois pas un indispensable pour améliorer les symptômes de l'individu.

Analyse	Résultat	Unité	Valeurs de référence	
Intolérance à l'histamine (ITH)				
Intolérance à l'histamine	12,5	U/ml	> 10	Activité normale
- Diamine oxydase			3-10	Déficit d'activité
			< 3	Carence d'activité
Conclusion : activité normale de la DAO (diamine oxydase)				

Exemple de biologie de DAO, effectuée auprès du laboratoire Barbier

C. Les médicaments proposés : les antihistaminiques

Les médicaments qui arrêtent la réaction allergique se nomment antihistaminiques, car ils bloquent l'action de l'histamine :

- sur les récepteurs H1, ceux que l'on retrouve au niveau de la peau, du nez, des yeux et des bronches ;
- sur les vaisseaux sanguins pour éviter une dilatation et une perméabilité trop importantes qui causeraient des œdèmes.

1. Les antihistaminiques de première génération

Ils se définissent comme peu spécifiques des récepteurs à l'histamine et ont des effets **sédatifs et anticholinergiques**, c'est-à-dire qu'ils peuvent entraîner des effets secondaires désagréables comme des endormissements, une diminution du rythme cardiaque ou des étourdissements. Ils ont été créés en 1946 et leur prescription tend à diminuer, au profit des antihistaminiques de seconde génération.

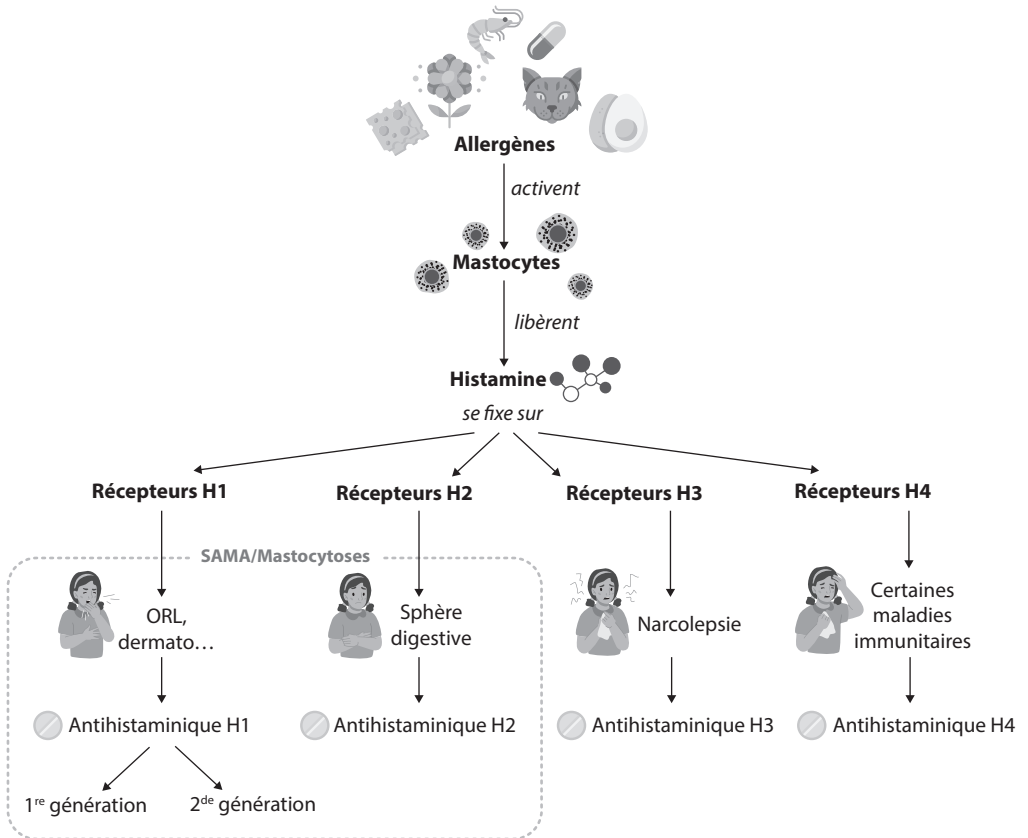
Parmi les plus connus, on peut trouver : prométhazine, dexchlorphéniramine, cyproheptadine (Periactine®), diphénhydramine (Benadryl®), chlorphénamine (Chlor-Tripolon®) et l'hydroxyzine.

2. Les antihistaminiques de seconde génération

Ce sont des molécules aux effets plus ciblés. En effet, ils vont directement agir au niveau du récepteur H1 en bloquant l'action de l'histamine : ils ont ainsi moins d'effets indésirables. Seuls ces derniers sont habituellement prescrits aujourd'hui.

Parmi les plus connus, on peut trouver : desloratadine (Aerius®), ébastine, bilastine (Bilaska®), cétirizine (Reactine®), fexofénadine (Allegra tab®) et la loratadine (Claritin®).

L'histamine, ses différentes réactions et les médicaments proposés



II. Quelles sont les pathologies allergiques ?

A. Les différents types d'allergènes

Il existe plusieurs sortes d'allergies que l'on peut classer selon le type d'allergène et sa voie de pénétration dans l'organisme.

1. Les allergènes aériens

Les **allergènes aériens**, appelés également **allergènes respiratoires**, ou **pneumallergènes** ou **aéroallergènes**, entrent dans l'organisme par inhalation. Ce sont les muqueuses ORL, oculaires et bronchiques qui vont être touchées.

Les allergènes aériens les plus connus sont :

- les pollens ;
- les acariens ;
- les phanères des animaux (poils, ongles, cheveux, griffes, plumes...) ;
- les moisissures (comme *Aspergillus*).

2. Les allergènes alimentaires

Les **allergènes alimentaires**, appelés également les **trophallergènes**, pénètrent dans l'organisme par ingestion. Avant l'âge de 2 ans, l'allergie aux protéines du lait de vache est la plus fréquente, puis vient celle aux œufs. Ces deux allergies ont tendance à disparaître avec l'avancée en âge. Les allergies aux cacahuètes et à la noisette sont également très communes et perdurent, comme celles aux poissons, crustacés.

Il existe une liste officielle qui recense les 14 allergènes alimentaires les plus connus. Les voici :

- Arachide.
- Céleri.
- Crustacés : crabe, crevette, écrevisse, homard, langoustine...
- Gluten : avoine, blé, épeautre, kamut, orge, seigle...
- Fruits à coque : amande, noisette, noix, noix du Brésil, noix de cajou, noix de macadamia, noix de pécan, pistache...
- Protéines de lait.
- Lupin.
- Œuf.
- Poisson.
- Mollusques : bulot, calamar, escargot, huître, moule, palourde, pétoncle, pieuvre...
- Moutarde.
- Sésame.
- Soja.
- Sulfites.

3. Les allergènes transcutanés

Les allergies aux substances injectées par la voie transcutanée correspondent principalement aux venins de guêpe et d'abeille.

4. Les allergènes médicamenteux

Les produits anesthésiants, l'aspirine et la pénicilline, peuvent provoquer des réactions allergiques. On va aussi retrouver dans cette catégorie des allergènes spécifiques à certains milieux professionnels, comme le latex.

B. Les différentes réactions allergiques

Les trophallergènes vont déclencher divers symptômes comme :

- **des démangeaisons** au niveau du palais et de la gorge, un gonflement des lèvres ;
- **de l'urticaire** ;
- **une crise d'asthme** ;
- **une poussée d'eczéma** ;
- **une rhinite allergique** ;
- **des réactions digestives** : vomissements, diarrhées, douleurs abdominales ;
- **un choc anaphylactique** : plus fréquent chez l'adulte que l'enfant, il peut menacer le pronostic vital. Il se manifeste par un malaise ou une syncope, des vomissements intenses, un œdème de Quincke, des troubles du rythme cardiaque, une insuffisance respiratoire.

Les allergènes aériens déclenchent des symptômes comme :

- **une conjonctivite allergique** ;
- **une crise d'asthme** ;
- **une rhinite allergique** ;
- **une poussée d'eczéma.**

1. La rhinite allergique

La **rhinite allergique**, ou rhume des foins, est une inflammation des muqueuses nasales qui se traduit par des éternuements à répétition et un écoulement nasal, les yeux qui gonflent et larmoient. Elle provient des pneumallergènes. Elle est dite **intermittente** si elle dure moins de 4 semaines, et **persistante** si elle dure plus longtemps.