

# UTILISATION DE LA PHYTOTHERAPIE DANS LE TRAITEMENT DE LA RHINITE ALLERGIQUE



Mariani Sandrine  
Rédacteur web freelance

Le 18 février 2016

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>3</b>
<b>I. PRESENTATION DE LA RHINITE ALLERGIQUE .....</b>	<b>4</b>
A. DEFINITION .....	4
B. CAUSES.....	4
C. SYMPTOMES.....	4
D. DIAGNOSTIC .....	5
E. LA PERIODE DE LA RHINITE ALLERGIQUE .....	5
F. REGLES DE BASES D'UNE BONNE HYGIENE DE VIE.....	6
<b>II. LES PLANTES MEDICINALES UTILISEES POUR TRAITER LA RHINITE ALLERGIQUE .....</b>	<b>7</b>
A. ANTIALLERGIQUE, ANTISPASMODIQUE .....	7
B. ANTI-INFLAMMATOIRE ET IMMUNO-MODULANT.....	9
C. ANTIBACTERIEN, EXPECTORANT, MUCOLYTIQUE.....	11
D. DRAINAGE DES EMONCTOIRES .....	14
E. CALMANT .....	17
<b>III. LES THERAPIES A BASE DE PLANTES EN CAS DE RHINITE ALLERGIQUE .....</b>	<b>18</b>
A. PHYTOTHERAPIE.....	18
B. DRAINAGE DES EMONCTOIRES.....	20
C. GEMMOTHERAPIE.....	20
D. AROMATHERAPIE.....	21
<b>IV. AUTRE METHODE THERAPEUTIQUE : L'HOMÉOPATHIE .....</b>	<b>24</b>
A. DEFINITION .....	24
B. TRAITEMENT.....	24
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>25</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>26</b>
LIVRES.....	26
SITES INTERNET .....	26

## INTRODUCTION

Le nombre de personnes touchées par la rhinite allergique a été multiplié par quatre ces trois dernières décennies. En France, plus de 25 % de la population souffre de cette affection<sup>1</sup>. Le nombre d'enfants est également en augmentation. Cette affection est bénigne mais, selon la sévérité des symptômes, elle peut être handicapante dans la vie de tous les jours. La rhinite allergique débute généralement dans l'enfance. Elle est rare après 65 ans. L'asthme y est souvent associé.

Soigner cette maladie s'avère être une tâche très difficile, tout comme diminuer ses symptômes. En médecine allopathique, il sera très souvent prescrit un antihistaminique, un décongestionnant nasal, un collyre pour les yeux et dans certains cas des corticostéroïdes. L'antihistaminique agit en bloquant la production d'histamine, diminuant ainsi les symptômes de la rhinite allergique. Quant aux décongestionnants utilisés, ils permettent de diminuer l'inflammation des muqueuses du nez. Des collyres sont prescrits en cas de rougeurs dans les yeux et de conjonctivites. Les corticostéroïdes nasaux sont des anti-inflammatoires à vaporiser dans le nez, à utiliser avec modération car ils peuvent irriter les muqueuses du nez.

Une désensibilisation peut aussi être effectuée pendant 3 à 5 ans. Pour le patient, il s'agit d'ingérer des doses croissantes d'allergènes sous forme de gouttes. Ce traitement peut donner de bons résultats, mais reste contraignant.

La médecine allopathique a pour but de diminuer les symptômes du rhume des foins, mais en aucun cas le terrain allergique du patient n'est traité. Sur le long terme, il est facile d'apercevoir qu'il n'y a malheureusement aucune amélioration des symptômes. De plus, certains de ces médicaments présentent des effets secondaires indésirables.

C'est pourquoi la phytothérapie peut être envisagée comme une solution alternative ou complémentaire à la médecine allopathique. Cette médecine propose de nombreuses plantes médicinales qui peuvent non seulement soulager les symptômes de l'allergie, mais en plus agir sur le terrain en prenant en compte l'individu dans sa globalité, dans une approche intervenant sur tous les mécanismes de régulation de l'organisme : l'homéostasie. Un traitement de phytothérapie peut être propre à l'individu. Il est alors possible d'espérer une évolution significative de la diminution des symptômes de cette maladie.

Après une présentation de la rhinite allergique, découvrons les plantes médicinales qu'il est possible d'utiliser. Une présentation des différentes thérapies sera proposée, ainsi que des formulations pour soulager les symptômes de cette maladie avec les plantes médicinales.

---

<sup>1</sup> Source : <http://www.stallergenes.fr/fr/les-allergies-respiratoires/la-rhinite-allergique/epidemiologie>

# I. Présentation de la rhinite allergique

## A. Définition

La rhinite allergique peut être causée par le pollen; elle est appelée rhinite saisonnière ou rhume des foins. Elle survient pendant la production de pollen lors de la floraison, au printemps et en été. Les symptômes s'aggravent lors des journées ensoleillées, des promenades en pleine nature, s'il y a du vent, etc.

La rhinite allergique peut aussi être persistante si la personne est allergique aux acariens, poils d'animaux, moisissures, poussière, etc. Ces personnes semblent toujours enrhumées et la crise se déclenche souvent le matin. Dans ce cas, on parle d'une allergie respiratoire annuelle.

La rhinite allergique se manifeste lorsqu'une substance étrangère (le pollen dans le cas du rhume des foins) entre en contact avec les voies respiratoires ou les yeux. Il se crée une réaction exagérée du système immunitaire car les défenses de l'organisme reconnaissent ces allergènes comme un « ennemi ». L'histamine et d'autres substances inflammatoires sont alors libérées dans l'organisme, ce qui entraîne une inflammation de la muqueuse du nez, de la gorge et des yeux.

## B. Causes

Les causes ne sont pas vraiment définies.

L'hérédité constituerait un facteur important. Un enfant dont un des parents présente une allergie a malheureusement des risques de devenir à son tour allergique au pollen.

Un environnement trop propre pourrait favoriser l'apparition d'allergie.

L'aîné de la famille est apparemment plus exposé à développer une rhinite allergique.

Les facteurs de risques sont :

- l'exposition répétée à des allergènes aériens (pollen, déjections des acariens, squames des animaux domestiques)
- l'exposition à la fumée de cigarette, surtout chez le bébé
- l'exposition à la pollution.

## C. Symptômes

Les symptômes de la rhinite allergique sont :

- inflammation du nez et de la gorge
- congestion nasale
- écoulement nasal, nez qui chatouille, sécrétions très liquides
- éternuements en rafales
- parfois mal de gorge, avec une voix rauque ou une toux
- démangeaisons dans la gorge ou au niveau du palais
- démangeaisons, larmolements et rougeurs aux yeux
- tension dans la région des sinus
- altération du goût, de l'odorat
- fatigue, irritabilité, insomnies, lorsque les symptômes durent plusieurs jours.

L'évolution peut se faire vers un asthme ou favoriser l'apparition d'otites.

## D. Diagnostic

La première aide à apporter pour déterminer le diagnostic est la réalisation d'un compte-rendu du moment où se manifeste les symptômes et dans quelles conditions, notamment environnemental.

Ensuite, l'allergologue peut effectuer un test cutané pour identifier immédiatement les allergènes en cause. Il s'agit de déposer sur l'avant-bras de très petites doses de substances allergènes purifiées. Ces substances peuvent être du pollen de plusieurs plantes, des acariens, etc. Une petite piqûre est réalisée au milieu de chaque goutte de ces allergènes afin de les faire pénétrer sous la peau. Une attente de 20 minutes est demandée au patient et il peut y avoir des démangeaisons un peu désagréables. Une fois ce temps écoulé, l'allergologue observe les signes de réactions allergiques. Cela peut être une rougeur ou une petite bosse semblable à une piqûre d'insecte dont il va mesurer le diamètre. Ce test peut aussi servir si une désensibilisation est envisagée.

Il est aussi possible de réaliser un test sanguin. L'échantillon de sang du patient est soumis à différents allergènes. Et, ce test renseigne aussi sur la concentration d'anticorps présents dans le sang en réaction à l'allergène.

## E. La période de la rhinite allergique

Il est intéressant de réaliser ce test cutané (présenté ci-dessus) pour connaître les allergènes auxquels la personne est allergique. La période pollinique s'étend du printemps à l'automne, dont les pollens des arbres sont les premiers à arriver et les pollens des plantes herbacées les derniers.

La période de pollinisation des plantes diffère quelque peu en fonction de la région.

Voici un exemple de calendrier pollinique des régions du Nord-Est de la France. On constate bien que l'année commence par la saison des pollens d'arbres. Le risque d'allergie aux graminées est au plus haut de mai à juillet et celui des herbacées l'est de juin à août.

Légende du risque allergique :

Faible	Moyen	Fort
--------	-------	------

Plante	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept
<b>Aulne</b>	Faible								
<b>Bouleau</b>			Faible	Fort	Faible				
<b>Châtaignier</b>						Faible	Faible		
<b>Chêne</b>				Faible	Faible				
<b>Cyprès</b>		Faible	Faible	Faible					
<b>Frêne</b>		Faible	Faible	Faible	Faible				
<b>Noisetier</b>		Faible	Faible						
<b>Platane</b>			Faible	Faible	Faible				
<b>Graminées (fourragères et céréalières)</b>			Faible	Faible	Fort	Fort	Fort	Faible	Faible
<b>Urticacées</b>				Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible

## F. Règles de bases d'une bonne hygiène de vie

Avant de démarrer les traitements de phytothérapie pour traiter la rhinite allergique, il est bon de suivre quelques recommandations pour une bonne hygiène de vie. Le but étant toujours de diminuer le contact avec les substances allergènes et donc de diminuer l'intensité des symptômes, qui le rappelons-le sont agaçants au quotidien.

- Aérer la maison le matin. L'air du soir est beaucoup plus saturé en pollen
- Eviter les ballades dans la nature l'après-midi, surtout s'il y a du vent
- Pendant la conduite d'un véhicule, ne pas ouvrir les fenêtres. Il vaut mieux utiliser le climatiseur
- Prendre une douche avant de se coucher
- Utiliser un protège-matelas et des protèges oreillers anti-acariens
- Ne pas tondre la pelouse. Demander à une autre personne de le faire à notre place.
- Eviter de faire sécher le linge dehors, le pollen peut s'y déposer
- Utiliser des filtres dans les ventilations
- Laver les animaux dehors, le plus souvent possible
- Eviter de fumer.

## II. Les plantes médicinales utilisées pour traiter la rhinite allergique

En phytothérapie, il existe une multitude de plantes médicinales et toutes ont des vertus thérapeutiques propres.

La liste de plantes médicinales ci-dessous n'est pas exhaustive : seules les plantes (ou organes) utilisées dans les préparations du prochain chapitre sont présentées ci-dessous. Elles sont classées selon leur action thérapeutique principale :

- antiallergique, antispasmodique
- anti-inflammatoire, immuno-modulant
- antibactérien, expectorant, mucolytique
- drainant
- calmant

### A. Antiallergique, antispasmodique

#### 1. Huile essentielle d'Estragon

Nom scientifique : *Artemisia dracunculus*

Famille : Asteraceae

Parties utilisées : huile essentielle d'herbe fleurie

Origine : Asie Centrale, Russie, cultivée en France

Principaux constituants de l'huile essentielle :  
Ethers : methyl-chavicol ou estragol

Propriétés de l'huile essentielle:

- antispasmodique puissante
- antiallergique
- anti-inflammatoire

- tonique mentale
- anti-fermentaire
- stomachique, apéritive, carminative

Risques de l'huile essentielle :

- peut être irritante pour la peau sensible et les muqueuses, à diluer si application cutanée
- déconseillée pendant le premier trimestre de grossesse
- pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute

#### 2. Huile essentielle de Lavande vraie

Nom scientifique : *Lavandula officinalis* Chaix, *Lavandula angustifolia* P Miller, *Lavandula vera* DC

Famille : Lamiaceae

Parties utilisées : huile essentielle de sommités fleuries

Origine : coteaux calcaires arides et montagnes du midi, cultivée surtout en Haute Provence.

Principaux constituants de l'huile essentielle :

- monoterpénols : linalol
- esters : acétate de linalyle

Propriétés de l'huile essentielle:

- antispasmodique puissante
- calmante, sédative, antidépressive
- cicatrisante puissante
- antalgique
- hypotensive
- antibactérienne, antifongique

Risque de l'huile essentielle :

- déconseillée pendant la grossesse

### 3. Huile essentielle de Matricaire

Nom scientifique : *Matricaria recutita* (L.)  
*Rauschert*

Famille : Asteraceae

Parties utilisées : huile essentielle d'herbe fleurie

Origine : Europe, surtout en Hongrie, Yougoslavie et Afrique du Nord

Principaux constituants (teneur en huile essentielle: 0,3-1,5% du capitule sec) :

- azulène: chamazulène (responsable de la couleur bleue de l'HE)
- lactones sesquiterpéniques : matricine, matricarine,

désacétylmatricarine

- Sesquiterpénols : bisabolol

Propriétés de l'huile essentielle :

- anti-inflammatoire
- antiallergique, antiprurigineuse
- antispasmodique
- décongestive, cicatrisante
- stomachique

Risque de l'huile essentielle :

- déconseillée au premier trimestre de grossesse.

### 4. Plantain

Nom scientifique : *Plantago major* L.,  
*Plantago lanceolata* L.

Famille : Plantaginaceae

Parties utilisées : plante entière, feuille, suc

Origine : Europe, Afrique du Nord, Asie occidentale

Constituants :

- mucilage : D-galactose, L-arabinose
- iridoïdes : aucuboside, catalpol, aspéruloside
- flavonoïdes : apigénine
- tanins
- acides phénols
- alcaloïdes : noscapine

Propriétés :

- anti-inflammatoire par l'apigénine
- antihistaminique
- hémostatique, favorise la cicatrisation
- adoucissant
- antiprurigineux
- antitussif, mucolytique
- uricosurique par l'aucuboside

Risque : aucun



## B. Anti-inflammatoire et immuno-modulant

### 1. Cassis

Nom scientifique : *Ribes nigrum L.*

Famille : Grossulariaceae

Parties utilisées : feuilles, bourgeons et fruits

Origine : Pologne et la Bourgogne pour ses fruits

Constituants :

Feuilles et bourgeons :

- flavonoïdes (rutinosides de myrcétol et de quercétol)
- coumarines
- acide ascorbique
- anthocyanes
- glucosides d'isoquercétol, d'isorhamnétol de kaempférol
- acides aminés (proline, arginine)
- huile essentielle (teneur = 0,75 %) : terpènes ( $\beta$ -pinène), sesquiterpènes (cc sabinène, cc caryophyllène, d cadinène)

Fruits :

- pectine, acides organiques (ac. citrique, ac. malique, ac. glycolique, etc)
- acide ascorbique
- polyphénols
- flavonoïdes
- myrcétol, quercétol, kaempférol, huile essentielle.

Propriétés :

Feuille

- diurétique
- antirhumatismal

Bourgeon

- diurétique
- antirhumatismal
- anti-inflammatoire
- cortico-stimulant
- immuno-stimulant

D'après Delaveau, les flavonoïdes agiraient selon 3 mécanismes : ils inhiberaient la libération de l'histamine par les mastocytes alors mieux protégés, ils stimuleraient la sécrétion des catécholamines considérées comme les hormones anti-inflammatoires, ils auraient une action antagoniste sur la catéchol, responsable de l'inactivation de la catécholamine anti-inflammatoire

Fruit

- vitamine C et vitamine P par les anthocyanosides
- vasculoprotecteur et veinotonique
- améliore la microcirculation et l'acuité visuelle
- antidiarrhéique par ses pectines

Risque : aucun

## 2. Eleuthérocoque

Nom scientifique : *Eleutherococcus senticosus Maxim.*

Famille : Araliaceae

Parties utilisées : racines

Origine : fréquent en Sibérie orientale, jusqu'à la Corée et jusqu'aux provinces chinoises de Shanxi et Hopei.

Constituants :

- polysaccharides (heteroglycanes)
- hétérosides (éleuthérosides, isofraxoside, glucosides du syringarésinol et alcool sinapylique avec daucostérol et séramine non hétérosidiques)

- composés phénoliques (coumarines, lignanes, acides phénylpropaniques)

Propriétés :

- adaptogène
- stimule le système nerveux central
- stimule les glandes surrénales et sexuelles
- immunostimulant par ses polysaccharides : action sur les macrophages T et les lymphocytes
- anti-inflammatoire
- anti-hyperglycémiant et hypolipémiant

Risque : non renseigné

## 3. Harpagophyton ou griffes du diable

Nom scientifique : *Harpagophytum procumbens D.C.*

Famille : Pedaliaceae

Parties utilisées : racines

Origine : terrains sableux bordant le désert du Kalahari dans le sud-ouest africain

Constituants :

- benzoquinone (harpagoquinone)
- acides triterpéniques
- flavonols (kaempférol, quercétol)
- stakiose
- iridoïdes

Propriétés :

- anti-inflammatoire
- léger effet analgésique par l'harpagoside
- laxatif (effet indésirable)
- ocytocique

Risques :

- incidents hépatiques si surdosage
- ne pas utiliser pendant la grossesse.

## 4. Rosier sauvage

Nom scientifique : *Rosa canina*

Famille : Rosaceae

Parties utilisées : bourgeons

Origine : régions tempérées et subtropicales de tout l'hémisphère nord

Propriétés :

le macérât glyciné est employé dans les inflammations chroniques des muqueuses, les inflammations de la sphère ORL de l'immunodéprimé.

## C. Antibactérien, expectorant, mucolytique

### 1. *Eucalyptus globulus*

Nom scientifique : *Eucalyptus globulus* Labill

Famille : Myrtaceae

Parties utilisées : feuille, huile essentielle (seules les feuilles sont utilisées dans les traitements proposés dans la partie III.)

Origine : Australie, Tasmanie, régions méditerranéennes

Constituants des feuilles :

- flavonoïdes (quercétol, rutoside, quercitroside)
- flavanes (catéchol)
- acides phénols (ac. gallique, ellagique, caféique, chlorogénique)
- tanins galliques
- aldéhydes phloroglucidiques

(euglobals)

- substances lipidiques anti-oxydantes

Propriétés des feuilles :

- expectorant : stimule les cellules sécrétrices de la muqueuse bronchique
- anti-inflammatoire (euglobals)

Risque des feuilles :

troubles en association avec d'autres médicaments (anesthésique, analgésique, tranquillisant) et durant la grossesse et l'allaitement.

### 2. Huile essentielle d'*Eucalyptus radié*

Nom scientifique : *Eucalyptus radiata* ssp *radiata*

Famille : Myrtaceae

Parties utilisées : huile essentielle de feuille

Origine : Australie

Principaux constituants de l'huile essentielle :

- oxydes : 1,8 cinéole (ou eucalyptol)
- monoterpénols: terpinène-4-ol,  $\alpha$ -terpinéol, linalol

Propriétés de l'huile essentielle :

- anti-catarrhale, expectorante
- antitussive
- antivirale, stimulante immunitaire
- antibactérienne
- anti-inflammatoire

Risques de l'huile essentielle :

- toxique à haute dose,
- assèche à haute dose,
- épiléptogène,
- déconseillée chez la femme enceinte et chez l'enfant de moins de 30 mois.

### 3. Huile essentielle de Menthe poivrée

Nom scientifique : *Mentha piperita* L.

Famille : Lamiaceae

Parties utilisées : huile essentielle de sommité fleurie et partie aérienne en fleurs

Origine : Europe, Asie, Amérique du Nord

Principaux constituants de l'huile essentielle:

- monoterpénol : menthol (35 à 55%)
- cétone : menthone (10 à 40 %)

- ester : acétate de menthyle
- isomenthone, néomenthol, pulégone, pipéritone

Propriétés de l'huile essentielle :

- débouche le nez fréquemment obstrué par la réaction allergique, antiprurigineuse
- analgésique

- antibactérienne, antivirale
- cholagogue, cholérétique
- tonique digestive et cardiaque
- anti-inflammatoire urinaire et intestinal

Risques de l'huile essentielle :

- ne pas utiliser à haute dose,
- éviter chez l'enfant de moins de 7 ans (risque de spasme du larynx)
- éviter chez la femme enceinte et allaitante
- pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute
- ne pas employer sur une zone étendue de la peau (réaction glacée).

#### 4. Myrte

Nom scientifique : *Myrtus communis L.*

Famille : Myrtaceae

Parties utilisées : feuille, huile essentielle de rameau feuillé (seules les feuilles sont utilisées dans les traitements proposés dans la partie III.)

Origine : Corse, Turquie

Constituants de la feuille:

- tanins
- phloroglucinols

- huile essentielle

Propriétés de la feuille :

- astringente (tanins)
- antiseptique (huile essentielle)

Risque de la feuille :

- l'emploi abusif des feuilles peut provoquer des céphalées et des nausées.

#### 5. Huile essentielle Pin sylvestre

Nom scientifique : *Pinus sylvestris*

Famille : Abietaceae

Parties utilisées : huile essentielle d'aiguilles

Origine : France, Norvège

Constituants de l'huile essentielle :

- terpènes :  $\alpha$  et  $\beta$  pinènes, limonène, delta-3-carène, phellandrène, limonène
- esters : acétate de bornyle

Propriétés de l'huile essentielle :

- antiseptique respiratoire, expectorante, balsamique

- stimulant de la corticosurrénale
- hypertensive
- antibactérienne moyenne
- rubéfiante, analgésique
- fongicide

Risques de l'huile essentielle :

- Déconseillée aux enfants de moins de 6 ans
- Déconseillé le premier trimestre de grossesse
- Irritation cutanée possible si utilisée pure.

## 6. Huile essentielle Ravintsara

Nom scientifique : *Cinnamomum camphora*  
*L.Sieb. ct cinéole*

Famille : Lauraceae

Parties utilisées : huile essentielle de feuilles

Origine : originaire de Chine et du Japon, Madagascar

Constituants de l'huile essentielle :

- oxyde : 1,8 cinéole (ou eucalyptol) 50-60%
- alcools monoterpéniques :  $\alpha$ -terpinéol, terpinène-4-ol
- monoterpènes : sabinène,  $\alpha$  et  $\beta$  pinènes, myrcène, gamma-terpinène, limonène,  $\alpha$ -thujène,  $\alpha$ -terpinène
- sesquiterpènes :  $\beta$ -caryophyllène, germacrène D

Propriétés de l'huile essentielle:

- surtout antivirale, antibactérienne, antifongique
- mucolytique grâce à l'eucalyptol, expectorante
- lutte contre l'écoulement nasal
- renforce les défenses immunitaires de l'organisme.

Risques de l'huile essentielle:

- éviter le premier trimestre de grossesse,
- autorisée chez l'enfant avec précautions.

## 7. Thym

Nom scientifique : *Thymus vulgaris* L.

Famille : Lamiaceae

Parties utilisées : feuilles, sommités fleuries, huile essentielle (seules les feuilles et sommités fleuries sont utilisées dans les traitements proposés dans la partie III.)

Origine : cultivé en Provence et Languedoc Roussillon

Constituants :

- acides triterpéniques (ac. ursolique et oleanolique)
- saponosides triterpéniques
- acides phénols (ac. caféique, ac. labiatic)
- flavonoïdes (lutéoline)

Propriétés :

- anti-infectieux de l'arbre respiratoire
- anti-inflammatoire
- antioxydant (flavonoïdes)
- expectorant
- soulage certains troubles digestifs (ballonnements, flatulences, digestion difficile)

Risque : aucun

## D. Drainage des émonctoires

### 1. Artichaut

Nom scientifique : *Cynara scolymus L*  
Famille : Asteraceae  
Parties utilisées : feuilles sèches  
Origine : Afrique orientale et amélioré pour la culture dans le bassin méditerranéen.

Constituants :

- acides organiques
- acide caféique, cynarine
- flavonoides, cynarosides, scolymosides
- acides alcools

Propriétés drainantes :

- cholérétique, cholagogue, amphocholérétique par la cynarine et ac. caféique
- laxatif, diurétique, stimule appétit
- hépato-protecteur, favorise l'élimination des toxines, qui sont une surcharge pour l'appareil respiratoire.

Risques :

- à éviter si obstruction des voies biliaires
- effet dermosensibilisant du suc frais.

### 2. Fumeterre

Nom scientifique : *Fumaria officinalis L.*  
Famille : Fumariaceae  
Parties utilisées : plante fleurie  
Origine : France, surtout dans le sud de la France

Constituants :

- acides phénols
- flavonoïdes
- alcool cerylique
- alcaloïdes
- sel de potassium
- tanins

Propriétés :

- amphocholérétique : régule la production de bile
- diurétique
- laxatif par les sels de potassium
- stimulant respiratoire
- anti-inflammatoire
- hypertensif (extrait aqueux), sympatholytique

Risque : aucun

### 3. Ortie

Nom scientifique : *Urtica dioica L.*

Famille : Urticaceae

Parties utilisées : feuilles, racines, fruits

Origine : autour des habitations, décombres, fossés

Constituants :

Feuille :

- chlorophylle
- vitamines (A,B,C,E)
- nitrate de potassium et de calcium
- acides alcools
- tanins
- stérols
- glucoprotéine
- fer, magnésium, soufre, phosphore

Poil urticant :

- acide formique
- acide acétique
- choline
- acétylcholine
- histamine
- sérotonine

Racine

- lectine
- polysaccharides
- stérols
- lignanes
- composés phénoliques

Fruit

- protéines
- mucilages
- huile grasse
- caroténoïdes

Propriétés :

Feuille :

- diurétique
- anti-inflammatoire
- anti-asthénique
- hypoglycémiant
- cholagogue
- astringente
- cicatrisante

Racine :

- anti-inflammatoire
- augmentation du volume et de la puissance du flux urinaire et diminution de la quantité d'urine résiduelle

Fruit :

- tonique
- galactogène

Risques : ne pas utiliser de graines d'ortie si grossesse ou asthme.

### 4. Pissenlit

Nom scientifique : *Taraxacum dens-leonis Desf.*

Famille : Asteraceae

Parties utilisées : racines, feuilles

Origine : Europe

Constituants :

Racine

- principe amer
- inuline

Feuille :

- principe amer
- inuline
- flavonoïdes
- caroténoïdes

Propriétés :

Racine : cholérétique, diurétique si associée à l'artichaut

Feuille : cholérétique, antiviral

Risque :

à éviter si occlusion des voies biliaires.

## 5. Radis noir

Nom scientifique : *Raphanus sativus L. var. niger (Mill.) Kerner*

Famille : Brassicaceae

Parties utilisées : racine

Constituants :

- calcium, chlore, cuivre, fer, magnésium, phosphore, potassium, sodium, soufre, zinc
- vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, C
- isothiocyanate de sulphoraphène

Propriétés :

- cholagogue, cholérétique
- draineur hépatique
- fluidifiant bronchique

Risques :

- à éviter si gastrite,
- pas d'usage prolongé en cas d'affection thyroïdienne.

## 6. Salsepareille

Nom scientifique : *Smilax*

Famille : Liliaceae

Parties utilisées : racines, rhizomes

Origine : Amérique Centrale, Amérique du Sud

Constituants :

- saponosides stéroïdiques
- résine, huile essentielle,

phytostérols, amidon, matières minérales

Propriétés :

- diurétique
- lutéotrope

Risque : peut se confondre avec la Bryone

## 7. Saponaire

Nom scientifique : *Saponaria officinalis L.*

Famille : Caryophyllaceae

Parties utilisées : racines, rhizomes

Origine : Europe

Constituants :

- matières minérales (6-8%)
- glucides

- saponosides triterpéniques pentacycliques dérivés du gypsogénol

Propriétés :

- diurétique par les matières minérales et les saponosides
- cholérétique

## 8. Pensée sauvage

Nom scientifique : *Viola tricolor L. var. arvensis mur.*

Famille : Violaceae

Parties utilisées : plante entière, fleur

Origine : Europe

Constituants :

- flavonoïdes
- mucilage uronique
- saponosides triterpéniques dérivant

de la gypsogénine

Propriétés :

- draine la peau
- diurétique
- laxative légère
- calmante et cicatrisante

Risque : à utiliser seulement sèche.



## E. Calmant

### Huile essentielle mandarinier

Nom scientifique : *Citrus reticulata*

Famille : Rutaceae

Parties utilisées : huile essentielle de zeste

Origine : Italie

Principaux constituants :

- aldéhydes : citral, citronnellal, décanal
- monoterpène : limonène
- furocoumarines

Propriétés :

- rééquilibrante nerveuse : relaxante, calmante, sédative
- sympatholytique
- tonique digestive : carminative, eupeptique, laxative
- antiseptique
- tonique cutanée

Risques :

- Déconseillé le premier trimestre de grossesse.
- Risque de photosensibilisation, ne pas appliquer avant une exposition au soleil.
- Irritation cutanée possible à l'état pur.

### III. Les thérapies à base de plantes en cas de rhinite allergique

Les plantes médicinales possèdent des principes actifs qui agissent sur les symptômes du malade mais aussi (et surtout) sur le terrain : c'est-à-dire en prenant en compte tous les mécanismes de régulation de son organisme, tant sur le plan physique que psychique. Les traitements sont donc individualisés, c'est-à-dire propre pour chaque malade. Il convient également de respecter quelques règles pour avoir recours à cette médecine. C'est pourquoi il est préférable de consulter un professionnel de la santé spécialisé dans ce domaine et d'éviter l'automédication.

Les dosages proposés dans ce mémoire sont indiqués pour un adulte pesant entre 60 et 80 kg. Il convient donc d'ajuster le dosage en fonction du poids et de l'âge du patient.

#### A. Phytothérapie

##### 1. Définition

La phytothérapie (du grec *phyton* : plante et *therapein* : soigner) est une médecine traditionnelle ancestrale. Elle est basée sur l'utilisation des propriétés pharmacologiques naturelles des molécules contenues dans les plantes pour guérir, soulager ou prévenir les maux. Les plantes médicinales sont utilisées de sorte à ne présenter aucun danger pour le malade. Il est possible d'utiliser soit une partie, appelée « organe », de la plante, soit la plante entière : chez certaines plantes médicinales, chacun de ses organes a des propriétés thérapeutiques différentes.

La phytothérapie respecte deux particularités très importantes :

- elle préfère utiliser au maximum le totum<sup>2</sup> de la plante plutôt que l'un de ses principes actifs isolés
- agir sur l'organisme malade en pratiquant une médecine de terrain<sup>3</sup>. Le terrain fait intervenir tous les mécanismes de régulation de l'organisme, ce que les biologistes appellent le maintien de l'équilibre du milieu intérieur ou homéostasie. Le but n'est donc pas de se concentrer absolument sur le ou les symptômes de l'organisme malade mais sur sa physiopathologie : l'étude des conditions physiologiques d'apparition de la pathologie. Ainsi, le traitement proposé au patient est individualisé, il est propre à la personne elle-même.

Pour une utilisation thérapeutique, les plantes médicinales doivent être d'une très haute qualité, pures et doivent répondre aux normes exigées par la Pharmacopée française et européenne. Le principe actif contenu dans les plantes médicinales doit être bien connu (activités répertoriées, traçabilité).

---

<sup>2</sup> Totum : est l'ensemble le plus complet possible de toutes les molécules actives de la plante, obtenu par une méthode d'extraction spécifique.

<sup>3</sup> Terrain : aptitude que présente un individu à contracter une maladie ou à favoriser son évolution (*Grand Larousse de la langue française*)

## 2. Les traitements

### *Immuno-modulant*

#### Extrait sec pour 1 gélule

- Cassis = 0,200 g
- Eleuthérocoque : 0,200 g

Prendre 1 gélule avant les 3 repas.

Le cassis est anti-inflammatoire par ses flavonoïdes, elle bloque la libération de l'histamine et augmente le taux de cortisol dans le sang grâce à son action sur les glandes surrénales. L'éleuthérocoque stimule l'activité des macrophages T, renforce le nombre des cellules immunocompétentes et les lymphocytes. Il est préférable de commencer cette cure avant la période des allergies afin de mieux préparer les défenses du corps.

### *Mucolytique, expectorant*

#### Inhalation avec infusion à 5% :

- Eucalyptus globulus (feuilles) : 25 g
- Myrte (feuilles) : 25 g
- Thym (feuilles) : 25 g

Mettre les plantes dans une casserole et ajouter 1 litre et demi d'eau. Porter celle-ci à ébullition. Versez l'eau bouillante sur les plantes et laissez infuser 2 à 15 minutes. Filtrer l'infusion. Pour l'inhalation, utiliser 2 cuillères à soupe de l'infusion et mélanger dans de l'eau très chaude (frémillante). 2-3 fois par jour.

Cette préparation permet de dégager les voies respiratoires, de faciliter et favoriser l'expectoration. Le tout avec un pouvoir antibactérien afin d'éviter une infection.

### *Anti-inflammatoire*

#### Extrait sec :

- Cassis : 0,180 g
- Harpagophytum : 0,200 g pour 1 gélule

Avaler 1-2 gélules par prise, 3 fois par jour.

L' harpagophytum et le cassis sont tous deux d'excellents anti-inflammatoires. Dans le cas de la rhinite allergique, ces 2 plantes agissent sur l'inflammation des voies respiratoires.

En cas de crise, utiliser la teinture mère<sup>4</sup> de plantain. 30 à 50 gouttes 3 à 4 fois par jour, à diluer dans un verre d'eau. Cette plante calme les inflammations des voies respiratoires grâce à ses mucilages et ses flavonoïdes. Elle est aussi antihistaminique, antiprurigineuse et mucolytique.

---

<sup>4</sup> Teinture mère : macération dans l'alcool à divers titres (souvent 65°) de plantes fraîches ou stabilisées ou sèches.

## B. Drainage des émonctoires

### 1. Définition

Drainer un organisme malade est un excellent moyen pour augmenter l'efficacité des traitements en phytothérapie. Cette thérapie a déjà fait ses preuves.

Les objectifs du drainage sont :

- avant un traitement, détoxifier l'organisme en accélérant l'élimination des résidus métaboliques vers les émonctoires
- pendant un traitement, le compléter avec des plantes drainantes
- prolonger l'action du traitement.

### 2. Les traitements

Extrait sec :

- Artichaut : 0,200 g
- Pissenlit : 0,200 g pour une gélule

3 gélules par jour

Suspension plantes fraîches (SPF) :

- SPF Ortie
- SPF Pissenlit /ââ qsp 90 ml

1 mesure, 2 fois par jour, diluée dans de l'eau ou une tisane pour diminuer le degré alcoolique.

Extrait fluide (EF) :

- EF fumeterre
- EF salsepareille
- EF radis noir qsp 125 ml

½ cuillère à café, 3 fois par jour, diluée dans de l'eau ou une tisane pour diminuer le degré alcoolique.

Décocté à 5 % :

- Pensée sauvage (plante entière) : 20 g
- Saponaire : 30 g
- Salsepareille : 50 g

Mettre les plantes dans une casserole et ajouter 2 litres d'eau. Porter celle-ci à ébullition. Laisser décocter 5 à 15 minutes. Filtrer et boire 3-4 tasses du décocté dans la journée. Il est possible de boire ce décocté chaud, froid ou à température ambiante.

## C. Gemmothérapie

### 1. Définition

Sous-branche de la phytothérapie, la gemmothérapie est l'utilisation thérapeutique de bourgeons, jeunes pousses, radicules, semences ou écorce d'une plante.

Les tissus embryonnaires des plantes sont le lieu privilégié de la croissance. Ils sont caractérisés par un rythme intense de multiplication cellulaire. Ces organes peuvent être considérés comme

un concentré d'énergie vitale afin d'activer les processus biologiques de l'organisme. Le macérât glycéринé est obtenu après macération de l'organe frais de la plante dans de l'alcool, de l'eau et de la glycérine.

## 2. Traitement

- Ribes nigrum BMG 1D
- Rosa canina JPMG 1D / ââ qsp 125 ml

Ingérer 50 à 250 gouttes, 2 fois par jour, dans un peu d'eau sucrée.

Cette préparation permet de rééquilibrer les défenses immunitaires de l'organisme et de diminuer les inflammations dues à la rhinite allergique. Ribes nigrum BMG est un remède de premier plan pour traiter le terrain allergique. En effet, c'est un immuno-modulant et va donc participer à rééquilibrer le système immunitaire.

## D. Aromathérapie

### 1. Définition

Sous-branche de la phytothérapie, l'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles pour un usage thérapeutique. L'huile essentielle (HE) est selon la définition de la pharmacopée européenne « *un produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage. L'huile essentielle est le plus souvent séparée de la phase aqueuse par un procédé physique n'entraînant pas de changement significatif de sa composition.* »

Les huiles essentielles sont produites dans des plantes dites aromatiques. Elles sont fabriquées par le cytoplasme des cellules sécrétrices. L'essence est ensuite emmagasinée dans les vacuoles ou envoyées dans les poches fines ou les canaux, poils, etc. Cette essence végétale peut se retrouver dans de nombreux organes d'une plante : feuilles, fleurs, fruits, bois, racine, tige, écorce, semence. L'huile essentielle est une substance beaucoup plus concentrée en principes actifs puissants que ceux contenus dans le totum de la plante. Elle est liquide, volatile, très odorante. Sa densité est souvent inférieure à celle de l'eau et elle se mélange dans l'huile végétale et dans des solvants organiques. Elle peut être composée de plus d'une centaine de molécules, ce qui la rend complexe et en même temps passionnantes à étudier.

L'huile essentielle est obtenue le plus souvent par entraînement à la vapeur d'eau. Ce procédé consiste à entraîner les molécules aromatiques volatiles, contenues dans l'organe de la plante, grâce à de la vapeur d'eau, dans un alambic. A la fin du processus, on obtient l'huile essentielle et l'eau florale, appelée aussi hydrolat. L'huile essentielle nageant sur l'eau florale, il est facile de la récupérer par simple décantation.

L'huile essentielle contenue dans les agrumes est quant à elle recueillie par expression à froid. Il s'agit d'extraire les molécules aromatiques contenues dans le zeste de la plante en brisant mécaniquement les poches à essences. Après élimination des déchets solides, l'huile essentielle est séparée de la phase aqueuse par centrifugation.

## 2. Règles d'utilisations générales des huiles essentielles

Avant toute utilisation des huiles essentielles, il est très important de connaître les règles et contre-indications de bases car ce sont des substances très concentrées, puissantes :

- Se laver les mains après chaque utilisation
- Ne pas appliquer d'huile essentielle dans les yeux. En cas de projection accidentelle d'huile essentielle dans l'œil, il faut le rincer avec une compresse imprégnée d'une huile végétale. Consulter un ophtalmologue pour plus de précautions.
- Utiliser des huiles essentielles de haute qualité, bio, normalisées, certifiées
- Respecter les doses et les durées d'utilisation
- Ne pas appliquer d'huiles essentielles dans le nez, conduit auditif, ano-génitales et les muqueuses
- Ne pas utiliser d'huiles essentielles pures dans le bain. Les diluer avec un solvant approprié
- D'une manière générale, diluer les huiles essentielles.
- Si application cutanée d'une huile essentielle photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil
- Tenir hors de la portée des enfants. Si ingestion accidentelle, téléphoner au centre antipoison
- D'une manière générale, à éviter chez les femmes enceintes et allaitantes
- Eviter les aérosols pour les personnes asthmatiques et les allergies respiratoires
- Eviter d'avaler des huiles essentielles pures
- Limiter l'automédication
- Chez les personnes allergiques, pratiquer un test de tolérance cutané sur le pli du coude.

## 3. Traitements

### Traitement de fond et en période de crise :

- H.E. Pin sylvestre *Pinus sylvestris* (aiguilles) : 2 grammes
- H.E. Matricaire *Matricaria chamomilla* ou *recutita* (fleurs) : 1 gramme
- H.E. Estragon *Artemisia dracunculus* (plante entière) : 1 gramme
- H.E. Menthe *Mentha piperata* (plante entière) : 0,25 gramme
- Alcool à 90° qsp 30 ml

Verser 10 gouttes de la préparation dans un verre d'eau tiède si possible, à prendre avant les repas, 3 à 4 fois par jour, pendant 1 mois ou 2 en continu. Pour plus d'efficacité, il est conseillé de commencer cette préparation 1 mois avant la période où se manifeste la rhinite allergique. Cette préparation est indiquée pour un adulte ou un adolescent.

L'HE de pin sylvestre est balsamique et stimulante de la corticosurrénale. Ceci s'avère très utile en traitement de fond dans les pathologies allergiques.

L'HE d'estragon est un antispasmodique des muqueuses, l'HE de matricaire est une anti-inflammatoire. Ces deux HE sont antiallergiques.

L'HE de menthe poivrée décongestionne le nez obstrué par la réaction allergique.

### *Eternuements à répétition, nez qui chatouille*

En cas de crise d'éternuements en rafales ou de démangeaisons du nez, appliquer 2-3 gouttes d'HE de ravintsara *Cinnamomum camphora* (feuilles) sur un mouchoir. Approcher le mouchoir près de son nez, et inspirer profondément plusieurs fois de suite. A renouveler plusieurs fois dans la journée.

### *Diffusion d'huiles essentielles*

- HE Eucalyptus radié *Eucalyptus radiata* (feuilles)
- HE Lavande vraie *Lavandula officinalis* (sommités fleuries)
- HE Pin sylvestre *Pinus sylvestris* (aiguilles) à qsp 9 à 18 gouttes

A diffuser le matin, 15 minutes, avec un diffuseur d'huiles essentielles adapté. Pour le soir, remplacer l'HE de Pin sylvestre par l'HE de Mandarinier *Citrus reticulata* (zeste) et laisser diffuser 15 minutes avant le coucher.

L'HE d'eucalyptus radié est un excellent expectorant et mucolytique.

L'HE de lavande vraie est calmante.

L'HE de pin sylvestre est balsamique et simulant de la cortico-surrénale.

L'HE de mandarinier est un calmant du système nerveux végétatif, lutte contre les insomnies.

## IV. Autre méthode thérapeutique : l'homéopathie

### A. Définition

L'homéopathie fait appel à la phytothérapie comme complément. Cette technique thérapeutique a été créée au début du XIXe siècle par Christian Samuel Frédéric Hahnemann, médecin. Elle est fondée sur la loi des semblables. Ce principe veut qu'une substance, donnée à dose pondérable, qui provoque des symptômes chez une personne en bonne santé, puisse guérir une personne malade chez qui se manifeste le même groupe de symptômes, en donnant des doses infinitésimales.

Cette médecine soigne en individualisant l'homme. Elle prend en compte le patient dans sa totalité (physique, physiologie, mental, psychisme, etc). Le remède est donc établi en fonction du malade. L'homéopathie peut s'utiliser pour une thérapie de terrain, une maladie chronique. Mais aussi, elle peut être employée dans une médecine de l'aigu. Cette thérapie peut s'utiliser chez l'homme à tout âge (nourrisson, enfant, adulte, personne âgée) et chez les animaux. Elle est non-toxique.

### B. Traitement

Il s'agit ici d'un traitement de fond, d'une désensibilisation homéopathique.

Poumon histamine 9 CH

Il ne s'agit pas d'une plante médicinale pour ce médicament. Fabriqué à partir du poumon de cobaye, il élimine les effets de l'histamine au cours des réactions allergiques. Il limite également les urticaires et peut être utilisé en cas d'eczéma dû à l'allergie.

Urtica urens 9 CH

Issues de l'ortie, ces granules sont indiquées dans le traitement des affections de la peau, soigne les irritations et les démangeaisons provoquées par l'allergie.

Pollens 15 CH

Issues du pollen, ces granules sont utilisées pour soigner ces syndromes allergiques, notamment les allergies au pollen. Réduit les symptômes qui accompagnent l'allergie au pollen.

3 à 5 granules de Poumon histamine et Urtica urens le matin

3 à 5 granules de ces 3 médicaments homéopathiques le soir.

A prendre 15 minutes avant le repas et faire fondre sous la langue.



## CONCLUSION

La phytothérapie possède un arsenal très diversifié pour traiter les symptômes de la rhinite allergique et annuelle. Il est possible d'utiliser de nombreuses formes galéniques tels que les décoctions, les extraits fluides, les suspensions de plantes fraîches, etc. D'autres thérapies à base de plantes peuvent également intervenir dans les traitements, tels que la gemmothérapie ou l'aromathérapie. Cette dernière est très efficace en cas de crise, dans le traitement de l'aigu. Les huiles essentielles agissent très vite. Dès que les molécules aromatiques atteignent la circulation sanguine, il suffit de quelques secondes pour ressentir les bienfaits anti-inflammatoire, antiprurigineux, décongestionnant que procurent les huiles essentielles sur la rhinite allergique. Toutefois, il ne s'agit pas seulement d'agir sur les symptômes. Pour de meilleurs résultats, il convient de travailler sur une médecine de terrain. L'homéopathie et l'aromathérapie peuvent là encore être d'une grande aide. Quelques huiles essentielles sont des antiallergiques naturels. N'oublions pas non plus l'importance du drainage des émonctoires. Avant de commencer un traitement de phytothérapie, il est souhaitable d'éliminer les toxines accumulées par les émonctoires. Cela ne fera qu'augmenter l'efficacité des traitements de phytothérapie.

La médecine allopathique et la phytothérapie peuvent être associées. Les traitements de phytothérapie peuvent donner tantôt des résultats positifs, tantôt décevants. Il est toujours intéressant de tester la phytothérapie pour voir si elle montre une amélioration, en sachant qu'elle n'apporte pas de troubles iatrogènes, ce qui n'est pas toujours le cas des médicaments allopathiques.

Suivre un traitement de fond avec les plantes médicinales est ce qu'il y a de plus raisonné afin de diminuer au fil des années les symptômes handicapants de la rhinite allergique.

## BIBLIOGRAPHIE

### Livres

Ma bible des huiles essentielles, Danièle Festy – Editions Leduc.s

Guide de Gemmothérapie, Philippe Andrienne - Editions Amyris-Bruxelles

### Sites Internet

<http://www.hippocratus.com> (le cours, les fiches des plantes, les prescriptions)

<http://www.passeportsante.net>

<http://www.inserm.fr/thematiques/immunologie-inflammation-infectiologie-et-microbiologie/dossiers-d-information/rhinite-allergique>

<http://www.stallergenes.fr>

<http://www.futura-sciences.com>

<http://sante-medecine.commentcamarche.net>