



## NE PASSEZ PAS À CÔTÉ DE VOTRE PRINTEMPS : MIEUX VIVRE LES ALLERGIES SAISONNIÈRES AVEC LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Le printemps est là, saison du renouveau par excellence. En Médecine Traditionnelle Chinoise, cette période est associée à l'élément Bois, à l'organe Foie, et à la montée du Yang. C'est une saison de mise en mouvement, de croissance, d'élan vital : l'énergie monte, circule, s'extériorise, à l'image de la nature qui s'éveille. C'est le moment de sortir de l'hibernation hivernale, de faire circuler le Qi, de s'ouvrir à l'extérieur.

Pour beaucoup, ce réveil est synonyme de légèreté et de joie : les bourgeons éclatent, les couleurs s'épanouissent, le soleil revient, les températures s'adoucissent, et les promenades en plein air redeviennent un plaisir. Le corps, comme l'esprit, a envie de respirer plus grand, de s'élaner, de repartir.



Mais pour d'autres, cette saison si prometteuse s'accompagne de désagréments bien connus : éternuements à répétition, nez qui coule, yeux irrités, fatigue persistante... Malgré la beauté du paysage, le printemps devient une période d'inconfort, où le corps semble en lutte constante contre son environnement.

En MTC, ces manifestations ne sont pas de simples réactions isolées : elles révèlent souvent un déséquilibre énergétique, notamment au niveau du Foie, du Poumon et du Wei Qi — l'énergie défensive qui protège la surface du corps. Lorsque ces fonctions sont affaiblies ou bloquées, le corps devient plus vulnérable aux agressions externes, telles que le vent, le pollen ou l'humidité.

## Petit point sur les allergies de manière globale :

Les allergies constituent l'une des maladies chroniques les plus fréquentes à travers le monde, et leur prévalence ne cesse d'augmenter. Elles touchent aujourd'hui toutes les tranches d'âge, tous les continents, et tous les milieux sociaux.

### Mais au fond, qu'est-ce qu'une allergie ?

Il s'agit d'une réaction excessive du système immunitaire face à une substance normalement inoffensive, appelée **allergène** (comme le pollen, les acariens, certains aliments, etc.).

Chez les personnes sensibles, ce contact déclenche la **production d'anticorps IgE**, qui activent une cascade de réactions inflammatoires.

Le corps libère alors des médiateurs comme l'**histamine**, responsables de symptômes comme : éternuements, démangeaisons, nez qui coule, yeux rouges, voire dans certains cas, des réactions sévères comme l'anaphylaxie, une urgence médicale potentiellement mortelle.

Cette réponse est donc une erreur d'interprétation du système immunitaire, qui prend pour ennemi ce qui, en réalité, est anodin.

## Les principaux types d'allergies :

Les allergies peuvent se manifester sous différentes formes, selon le type d'allergène en cause. En voici les principales catégories :

### 1. 🍌 Les allergies alimentaires

Elles surviennent après ingestion d'aliments pourtant courants, mais mal tolérés par certaines personnes.

Exemples : arachides, œufs, lait de vache, poissons, fruits à coque...

### 2. 🌸 Les allergies respiratoires (ou aériennes)

Elles sont déclenchées par des particules en suspension dans l'air que l'on respire.

Exemples : pollens (arbres, herbes, graminées), acariens, moisissures, poils d'animaux...

### 3. 🍷 Les allergies de contact

Elles apparaissent au contact direct de certaines substances ou matériaux, souvent par la peau.

Exemples : nickel (dans les bijoux, montres), latex (gants), conservateurs ou parfums dans les cosmétiques...

#### 4. 🍷 Les allergies médicamenteuses

Elles surviennent après la prise d'un médicament, même à dose normale.

Exemples : antibiotiques (pénicilline), anti-inflammatoires, anesthésiques...

#### 5. 🐝 Les allergies aux piqûres d'insectes

Elles sont causées par le venin injecté lors d'une piqûre ou d'une morsure, et peuvent parfois provoquer des réactions graves.

Exemples : piqûres d'abeilles, guêpes, frelons, fourmis...

---

Nous allons ici nous concentrer sur les **allergies respiratoires saisonnières**, provoquées par des **allergènes aéroportés**, particulièrement présents au printemps. Ces allergies, aussi appelées **rhinite allergique saisonnière ou rhume des foins**, représentent un véritable défi de santé publique dans nos sociétés modernes.

Les principaux responsables ? Les **pollens** d'arbres, de graminées et d'herbacées, qui se diffusent massivement dans l'air à cette période. Par exemple, en ce moment, c'est la période des **bouleaux**, dont le pollen est particulièrement allergène. Mais il y a aussi le **noisetier**, qui a commencé à libérer son pollen plus tôt dans l'année, ainsi que le **frêne** et le **chêne**, dont la pollinisation arrive également au printemps.

Invisibles à l'œil nu mais redoutables pour les personnes sensibles, ces particules circulent dans l'air et déclenchent une série de réactions inflammatoires.

Les symptômes vont de simples éternuements ou démangeaisons nasales à des manifestations plus gênantes comme la rhinite allergique, la conjonctivite ou même des crises d'asthme allergique. Au-delà de l'inconfort, ces troubles peuvent perturber le sommeil, affecter la concentration, épuiser l'organisme et altérer significativement la qualité de vie au quotidien.

Le printemps constitue ainsi la période la plus critique pour bon nombre de personnes allergiques. L'explosion des pollens dans l'air rend l'environnement extérieur particulièrement agressif pour un système immunitaire déjà sensibilisé. Ce contexte hyperstimulant pousse l'organisme à réagir de façon excessive et répétée, accentuant les déséquilibres internes. Pour les personnes concernées, cela se traduit par une vigilance constante, une fatigue accrue et une difficulté à retrouver un équilibre durable, tant sur le plan physique qu'émotionnel.



## Compréhension des allergies saisonnières en Médecine Traditionnelle Chinoise :

D'après le **Huangdi Neijing** 黄帝内经, les allergies peuvent résulter de déséquilibres internes (du Qi, du Sang, du Yin ou du Yang), mais aussi de l'invasion de facteurs pathogènes externes, appelés pervers climatiques (风 Vent, 寒 Froid, 湿 Humidité, 热 Chaleur, etc.).

Dans le cas des allergies respiratoires saisonnières, notamment au printemps, les notions les plus pertinentes sont les suivantes :

- **Déséquilibre du Qi et du Sang**

Un terrain fragile, en particulier lorsque le Qi défensif (**Wei Qi**) est insuffisant, rend l'organisme plus vulnérable aux agressions externes comme le vent et les pollens. Cela survient souvent lorsque les organes **Poumon** (maître du Qi) ou **Rate** (source de production du Qi et du Sang) sont affaiblis.

- **Les allergies liées au Pervers VENT**

« 风为百病之长 » — Le vent est le précurseur de cent maladies (*Huangdi Neijing* 黄帝内经)

Le **vent** est considéré comme la **principale cause des maladies externes** en Médecine Traditionnelle Chinoise. Il est rapide, changeant, mobile et imprévisible. Il a aussi la capacité de transporter d'autres pervers, comme le froid ou la chaleur, ce qui en fait un facteur pathogène particulièrement redoutable.

Les symptômes provoqués par le pervers Vent surviennent brutalement, évoluent rapidement et varient dans le temps. C'est exactement ce que l'on observe dans les réactions allergiques saisonnières, comme la rhinite allergique, la conjonctivite, ou certaines manifestations cutanées. On retrouve des éternuements en salves, un écoulement nasal clair, des démangeaisons, de l'irritation des yeux, ou encore des toux sèches soudaines.

## Pourquoi est-ce central au printemps ?

Au printemps, le Vent devient particulièrement actif dans l'environnement et transporte avec lui des particules allergènes invisibles à l'œil nu, comme les pollens. En MTC, on considère que ces agents pathogènes pénètrent dans l'organisme par les orifices supérieurs – nez, bouche, peau – et perturbent la circulation du Qi du Poumon, organe en lien direct avec l'air, le souffle et l'extérieur.

Résultat : le Qi ne circule plus harmonieusement, et l'on observe des troubles respiratoires soudains et fluctuants, caractéristiques des allergies printanières.

### • **Les allergies liées au Pervers CHALEUR**

La chaleur excessive consomme le Yin du corps, entraînant des symptômes de chaleur interne. En MTC, on considère que le pervers chaleur **perturbe les fluides corporels**, provoquant ainsi un excès de chaleur et une sécheresse dans le corps.

Les symptômes associés à ce pervers de chaleur, tels que la sécheresse nasale, les démangeaisons, ou encore la peau sèche et irritée, sont fréquemment observés dans les cas de rhinite allergique au printemps.

Bien que le vent soit souvent associé au printemps en raison de son caractère changeant, il n'est pas systématique. Toutefois, lorsqu'il est présent et accompagné de chaleur (vent-chaleur), il peut réchauffer les mucosités, assécher les muqueuses et aggraver l'inflammation.

Note : bien que les pervers Humidité ou Froid puissent parfois aggraver les symptômes chez des individus prédisposés, ils sont généralement moins pertinents dans les allergies saisonnières du printemps, où le Vent — souvent accompagné de Chaleur — est le principal facteur déclencheur.

### • **Les allergies respiratoires (telles que l'asthme allergique)**

Symptômes : essoufflement, difficultés respiratoires, oppression thoracique, toux.

**Description antique** (*Huangdi Neijing* 黄帝内经) :

« Ces symptômes peuvent être classés sous des "maladies pulmonaires" ou une "invasion de Vent-Froid atteignant le Poumon". Par exemple, le Vent-Froid peut provoquer un blocage des voies respiratoires, entraînant un "Qi du Poumon non distribué", ce qui empêche une circulation normale de l'énergie et génère des symptômes respiratoires comme la toux ou l'essoufflement. »

- **Les allergies saisonnières (telles que la rhinite allergique saisonnière)**

Symptômes : éternuements, congestion nasale, écoulement nasal, démangeaisons et larmolement des yeux.

**Description antique** (*Huangdi Neijing* 黄帝内经) :

« Ces symptômes peuvent être considérés comme des maladies causées par le "Vent", en particulier lorsque le Vent pénètre dans le corps pendant le printemps, saison où il est l'une des causes principales de pathologies. »

### **Les 9 types de constitutions en MTC selon le *Suwen* 素问 :**

1. **Constitution Yang** : Corps chaud, teint rouge, transpiration abondante
2. **Constitution Yin** : Corps froid, teint pâle, manque d'éclat
3. **Constitution Équilibrée** : Corps harmonieux, teint lumineux et humide
4. **Constitution Sèche-Humide** : Corps sec, peau rugueuse
5. **Constitution Humide-Chaude** : Corps chaud et humide, teint jaune brillant
6. **Constitution Froide-Chaude** : Alternance de sensations de chaleur et de froid
7. **Constitution Faible** : Corps fragile, teint pâle
8. **Constitution Robuste** : Corps fort et vigoureux, teint brillant
9. **Constitution Harmonieuse** : Corps proportionné, teint sain et rouge

### **Les 5 constitutions susceptibles de développer des allergies :**

**Constitution Yang** : Elle est plus réactive aux stimuli externes et peut facilement développer des allergies saisonnières en raison de son excès de Yang. Cela peut entraîner une réaction rapide aux changements de température ou à la présence de pollens, notamment au printemps.

**Constitution Sèche-Humide** : Ce type de constitution est sensible aux variations entre sécheresse et humidité. Les allergies respiratoires, comme la rhinite allergique, peuvent être plus fréquentes lorsqu'il y a des conditions sèches ou changeantes pendant les saisons de transition (comme le printemps et l'automne).

**Constitution Faible** : Cette constitution est associée à une faible résistance. Les personnes avec une constitution faible peuvent avoir une réponse immunitaire plus lente et sont donc plus vulnérables aux allergènes saisonniers.

**Constitution Yin** : Une personne avec une constitution Yin peut présenter une faible résistance, rendant la personne plus susceptible aux allergies saisonnières, notamment lorsqu'il y a des variations climatiques importantes.

**Constitution Humide-Chaude** : Ce type est plus sujet aux symptômes cutanés, comme l'eczéma ou les éruptions cutanées. Cependant, des allergies saisonnières peuvent survenir, surtout si les conditions climatiques deviennent chaudes et humides, ce qui peut aggraver certains symptômes allergiques.

### Principes de traitement des allergies saisonnières en Médecine Traditionnelle Chinoise

- **Renforcer le Qi** : Stimuler l'énergie vitale pour améliorer la capacité du corps à résister aux allergènes saisonniers, notamment au printemps et à l'automne.
- **Harmoniser l'Intérieur** : Rééquilibrer les fonctions des organes internes impliqués dans les réactions allergiques, notamment la Rate et le Poumon, pour prévenir les futures réactions allergiques.
- **Expulser les pathogènes externes** : Éliminer les influences extérieures comme le vent, la chaleur et l'humidité qui sont souvent responsables des réactions allergiques saisonnières.
- **Éliminer l'Humidité et la Chaleur** : Disperser l'humidité excessive et réduire la chaleur dans le corps, des facteurs qui exacerbent les symptômes des allergies, comme les démangeaisons et la congestion.



## Les plantes fréquemment utilisées dans le traitement des allergies saisonnières selon le *Shennong Bencao Jing* (神农本草经) :

**Huang Qi** : Considéré comme un renforçateur de l'immunité, il combat les influences pathogènes externes. Pour les constitutions allergiques avec une déficience de Qi (comme les rhumes fréquents ou la faiblesse physique), l'astragale aide à renforcer la résistance du corps.

**Fang Feng** : Souvent utilisée pour traiter les maux de tête et la congestion nasale causés par le vent pathogène, elle est idéale pour les symptômes allergiques liés aux changements environnementaux

**Jie Geng** : Utilisée pour traiter les maux de gorge et la toux, elle apporte un soulagement pour la toux allergique ou l'asthme.

**Jing Jie** : Disperse le vent et clarifie la surface, soulageant les symptômes allergiques causés par le vent-froid, tels que l'écoulement nasal et les éternuements.

## Les aliments recommandés pour les allergies saisonnières selon "*Yinshan Zhengyao*" (饮膳正要) :

 **Aliments légers et faciles à digérer** : Les soupes claires, les légumes cuits à la vapeur et les fruits frais sont particulièrement bénéfiques pour apaiser les symptômes d'allergies saisonnières. En allégeant la charge digestive, ils soutiennent la Rate, souvent perturbée dans ce contexte. En effet, les allergies – surtout lorsqu'elles s'accompagnent de mucosités, de fatigue ou de troubles digestifs – nécessitent une alimentation douce qui ne surcharge pas le système digestif.

 **Aliments qui nourrissent le Yin et abaissent le Feu** : Les poires, pommes et le thé de chrysanthème sont recommandés pour leur capacité à clarifier la chaleur interne et à apaiser les inflammations. Ils conviennent particulièrement aux personnes présentant une constitution marquée par une chaleur pathogène, avec des symptômes tels que : yeux rouges, éternuements fréquents, gorge sèche ou irritée.

 **Aliments qui renforcent la Rate et l'Estomac** : Des aliments comme le yam chinois (shān yào), le coix (yì yǐ rén) et les lentilles soutiennent efficacement la fonction digestive tout en renforçant le système immunitaire. Selon la médecine chinoise, une Rate affaiblie ne produit pas suffisamment de Qi défensif (Wei Qi), ce qui rend le corps plus sensible aux agressions extérieures, notamment aux allergènes présents dans l'environnement.

## Les formules préconisées dans le traitement des allergies :

- **Bi Yan Pian** : Une formule complexe utilisée pour traiter la rhinite allergique. Elle élimine le Vent, dissipe la Chaleur et élimine la toxicité.
- **Yu Ping Feng San** : Connue pour renforcer le Wei Qi et stabiliser la surface du corps, cette formule aide à prévenir les attaques de Vent et d'autres pathogènes externes.
- **Xiao Feng San** : Utilisée pour les réactions allergiques cutanées, cette formule élimine le Vent, clarifie la Chaleur et élimine l'Humidité.
- **MCL** : Utilisée pour éliminer le Vent, clarifier la Chaleur et éliminer la toxicité.



## 🌸 Conclusion

Le printemps, saison du renouveau et de l'éveil, peut vite se transformer en une épreuve pour ceux qui souffrent d'allergies saisonnières. Pourtant, ces allergies ne doivent pas vous priver de la vitalité et de la beauté de cette saison. En Médecine Traditionnelle Chinoise, chaque symptôme est une invitation à écouter le langage du corps et à rétablir l'harmonie intérieure. Les manifestations allergiques ne sont pas une fatalité, mais souvent le reflet d'un terrain déséquilibré, d'une circulation du Qi perturbée ou d'un Wei Qi affaibli.

En renforçant les fonctions du Poumon, en soutenant le Foie dans sa montée printanière, en protégeant la surface contre le Vent pathogène et en nourrissant les liquides pour apaiser la Chaleur, la MTC offre des solutions préventives et curatives, alliant plantes, alimentation et hygiène de vie. Ces pratiques permettent de traverser cette période en pleine expansion, en respirant pleinement, et de retrouver l'équilibre, en harmonie avec son environnement.

Ainsi, plutôt que de subir le printemps, vous pouvez en profiter pleinement et le savourer !

Si vous êtes confrontés à des difficultés liées aux allergies, n'hésitez pas à contacter les Laboratoires JZ. Nous serons heureux de vous accompagner dans cette démarche de bien-être.