



## Allergies : comment atténuer les symptômes grâce aux huiles essentielles ?

Video : <https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/allergies-comment-attenuer-les-symptomes-grace-aux-huiles-essentielles-2085852>

Éternuements, gorge prise, nez qui coule, yeux gonflés... Aucun doute, une réaction allergique pointe le bout de son nez. Une [naturopathe](#) nous explique comment les huiles essentielles peuvent être aussi un remède efficace face aux crises d'allergies

D'après [Émilie Kapps, naturopathe](#), les huiles essentielles sont de bonnes alternatives pour apaiser les crises d'allergies : " *Quand le phénomène allergique se manifeste, les antihistaminiques, qui sont liés à la médecine classique vont intervenir en réaction. Avec les huiles essentielles, on peut travailler le terrain, anticiper et faire du préventif. Diminuer et prévenir la réponse allergique est donc possible grâce aux huiles essentielles.* "

Huiles essentielles : une solution pour calmer les crises d'allergie

Les huiles essentielles sont souvent utilisées pour soulager les allergies printanières. " *Une toux plus irritée, des éternuements, des écoulements nasaux, de l'asthme sont les conséquences d'une allergie saisonnière. Ces symptômes peuvent être atténués grâce à différentes huiles essentielles qui ont souvent des propriétés communes* ". Émile Kapps conseille également de tester l'huile essentielle en l'appliquant au niveau du pli du coude. C'est le premier réflexe à avoir pour vérifier notre réaction à l'huile essentielle et éviter de développer une autre réaction allergique.

Deux huiles essentielles possèdent de bonnes vertus anti-allergiques : la camomille romaine et la camomille allemande . Le test de ces huiles au niveau du pli du coude est une nouvelle fois de rigueur, car certaines personnes vont être plus à l'aise avec la camomille romaine qu'avec la camomille allemande, et vice-versa. L'important est de s'approprier l'huile qui nous correspond.

Concernant les allergies aux animaux, l'huile essentielle d'estragon est envisageable. [Émilie Kapps](#) explique ses bienfaits : " *L'huile d'estragon a de vraies propriétés anti-allergiques. Elle est très bonne pour l'asthme allergique lors d'une exposition aux poils de chat ou de chevaux. Le système immunitaire s'emballe, fabrique des anti-corps et développe une réponse allergique à cause de la protéine présente dans le poil de l'animal.* "

Huiles essentielles : quelles sont les précautions à prendre ?

Les rythmes des prises varient selon nos allergies : " *Imaginons que vous êtes allergique aux poils de chat. Vous passez plusieurs jours chez des amis qui en possèdent un. Afin d'éviter une crise d'allergie, commencez à utiliser des huiles essentielles un ou deux jours avant d'y aller. Aussi, la prévention contre une crise allergique au pollen peut débuter 5 ou 7 jours avant, car les personnes sont mal pendant plusieurs jours, voire semaines. Il est donc utile de se préparer à l'avance.* "

[Émilie Kapps](#) alerte sur les précautions à suivre pour les huiles essentielles . " *Elles sont à manier avec beaucoup de précaution. Parfois, les personnes oublient qu'elles peuvent être photosensibilisantes ou dermocaustiques dans certains cas. Soyez vigilant, si vous prenez un traitement particulier. Les huiles essentielles peuvent interagir. Il est donc primordial de se renseigner sur les éventuelles contre-indications* "

www.femmeactuelle.fr

Pays : France

Dynamisme : 54



[Visualiser l'article](#)

". Une autre information importante : toujours mélanger les huiles essentielles avec une huile végétale , s'il y a une application cutanée.

Allergies : en cas de crise, où appliquer les huiles essentielles ?

Selon la naturopathe, l'application des huiles dépend de la zone traitée : " *Pour une allergie saisonnière avec de l'asthme, les huiles essentielles sont appliquées au niveau du haut du dos et du thorax, afin de soulager les voies respiratoires. Quand il s'agit d'un cas d'inflammation plus globale, une allergie complète, on travaille la gorge et la nuque. Surtout, on évite les muqueuses : yeux, oreilles et les ailes du nez. Pour soulager l'allergie, il est possible d'en mettre sur les sinus, mais il faut bien les diluer avec de l'huile végétale. Toujours dans une optique de prévention, le test du pli du coude est important. Notre peau est révélatrice de notre état du moment.* "

Merci à Émilie Kapps, naturopathe, [www.emiliekapps.com](http://www.emiliekapps.com)