

Nous Deux

NUMÉRO 3683
DU 30 JANV. AU 5 FÉV. 2018

L'HEBDOMADAIRE QUI PORTE BONHEUR

PSYCHO

Oups, j'ai fait un rêve ÉROTIQUE

C'est grave docteur?

MÉDECINE DOUCE

Rhinite allergique
Les solutions naturelles

INSOLITE

**Elle soigne
les animaux**
avec le fluide
de ses mains

À LIRE

**Le choix de
Mathurin Picard**
L'histoire d'un jeune
homme pris dans
les griffes de sa mère



Cuisine

Notre sélection de recettes faciles

Le chou-fleur

Un légume qui a tout bon !

INTERVIEW

Nana Mouskouri
nous révèle
son côté rebelle



DÉCOUVERTE

Bienvenue dans
la maison de
Jules Verne

Amir

Sous le signe
de l'amour

M 01222 - 3683 - F: 2,10 €



Rhinite allergique Ma petite ordonnance

Revoilà la saison des pollens ! Nez qui coule, éternuements, yeux qui pleurent... Pour se protéger dès maintenant du « rhume des foins », suivez ces protocoles naturels, actifs et sans effet secondaire.

[CÔTÉ PLANTES ET OLIGO-ÉLÉMENTS] Un duo gagnant

L'échinacée

De nombreuses études ont montré que cette plante modulait l'immunité. D'où son intérêt dans l'allergie, justement caractérisée par une réaction exagérée du système immunitaire.

Le bon rapport qualité-prix : Echinaforce, extrait de plante fraîche, 11,90 € le flacon de 50 ml, A. Vogel. En pharmacie.

En prévention : 20 gouttes (ou 10 gouttes chez l'enfant âgé de 4 à 12 ans), 3 fois par jour.

En curatif : même dosage, mais jusqu'à 5 fois par jour.

Le magnésium

Il intervient en freinant la libération d'histamine, substance en partie responsable de la réaction allergique.

« Mieux vaut opter pour le glycérrophosphate de magnésium, très bien assimilé par l'organisme et qui n'a pas l'effet laxatif des autres

formes de magnésium », conseille le Dr Franck Gigon*.

Le bon rapport qualité-prix : D-Stress Booster, 1 sachet par jour, environ 16 € la boîte de 20 sachets, Synergia. En pharmacie.

L'avis du spécialiste

« Cette association originale donne d'excellents résultats, aussi bien en préventif qu'en curatif, affirme le Dr Franck Gigon. Tous mes patients qui l'ont adoptée présentent soit des manifestations dérisoires par rapport à celles qu'ils endurent d'habitude, soit un état sans crise, pendant toute la saison pollinique ! Mon conseil : commencer si possible un mois avant l'arrivée des pollens, auxquels on est allergique, et jusqu'à leur disparition totale. »

* Médecin spécialisé en nutrition et en phytothérapie. Coauteur de Docteur, est-ce normal ou pas ?, éd. La Source Vive, 19,90 €.



Pratiques, CES APPLIS !



Alertes pollens :

elle permet d'être alerté en temps réel des pollens qui sévissent

là où l'on se trouve. Vous pouvez paramétrer jusqu'à cinq pollens et cinq départements, tenir un journal de suivi des symptômes et partager ces données avec votre médecin.



AllergiK : moins précise que

la précédente sur votre risque allergique en temps réel, cette appli propose, en revanche,

des rubriques permettant un meilleur suivi (enregistrement des crises, bilan mensuel ou annuel, alertes pour ne pas oublier de prendre son traitement, faire renouveler son ordonnance, réserver un rendez-vous...).

Ces applis gratuites sont disponibles sur Google Play et Apple Store.

que naturelle

[CÔTÉ HOMÉOPATHIE] Plusieurs remèdes à la carte

En prévention : un à deux mois avant l'arrivée des pollens, auxquels on est allergique, et jusqu'à leur disparition, on associe deux médicaments de base, *Pollens* 15 CH (3 granules le matin) + Poumon histamine 15 CH (3 granules le soir), avec le médicament qui correspond aux symptômes, dont on sait, par habitude, qu'ils sont les plus gênants (en 9 CH, 5 granules le matin) :

- En cas d'éternuements, écoulements nasaux abondants et brûlants et yeux larmoyants, *Allium cepa*.

- En cas d'éternuements en salves, avec écoulement non irritant et sensation de sable dans les yeux, *Euphrasia*.

- En cas d'écoulements brûlants au niveau du nez avec les yeux et la gorge enflammés, *Arsenicum album*.

- En cas d'éternuements aggravés à l'air froid, avec le nez bouché la nuit, *Nux vomica*.

- En cas d'éternuements accompagnés de démangeaisons du nez et du palais, *Sabadilla officinarum*.

- En cas d'éternuements et de

démangeaisons des yeux et des oreilles, *Arundo donax*.

En période de crise : on reprend les mêmes médicaments correspondant aux symptômes prédominants, en choisissant, cette fois, une dilution 5 CH, toujours 3 granules, mais 3 à 5 fois par jour.

L'avis de la spécialiste

« L'allergie saisonnière est l'un des motifs les plus fréquents de consultation chez les médecins homéopathes, signale le Dr Dominique Jeulin-Flamme**. Or, le suivi de nos patients montre que cette approche est non seulement efficace sur le traitement de la crise, mais qu'elle diminue, d'une année sur l'autre, la fréquence et l'intensité des symptômes. En outre, elle évite le recours aux antihistaminiques et aux corticoïdes, qui ne sont pas dénués d'effets secondaires, et elle convient à toute la famille. Autre avantage : un coût très modeste (entre 2,10 € et 2,26 € le tube de 80 granules). »

**Vice-présidente du Syndicat national des médecins homéopathes français (SNMHF).

Ils ont fait leurs preuves

Un collyre. Surnommée « casse-lunettes », l'*Euphrasia* a des propriétés anti-inflammatoires et adoucissantes. Utilisée en collyre, elle réduit les larmoiements et les sensations d'irritation oculaire, déclenchés par le pollen, l'eau de mer ou le soleil.

En pratique : versez 1 à 2 gouttes dans chaque œil, 2 à 6 fois par jour, jusqu'à la fin des symptômes. Homéoptic, 4,80 € la boîte de 10 unidoses, Boiron. En pharmacie.

Une pommade. Appliquée à l'intérieur du nez, cette pommade forme un écran protecteur sur la muqueuse hypersensible. Elle limite ainsi le contact avec les pollens.

En pratique : à utiliser avant de partir en balade, 1/2 noisette dans chaque narine. Homéoplasmine, environ 5 € le tube de 18 g, Boiron. En pharmacie.

