



Cette fiche vous propose quelques exemples de plantes aux bienfaits reconnus pour leurs vertus médicinales en cas d'allergie. Mais il ne faut pas sous-estimer l'allergie, il s'agit bien d'une véritable maladie contrairement à ce que pensent presque 50 % des français<sup>1</sup>.

Que vous utilisiez ou non la phytothérapie en automédication, il est important de **consulter votre médecin généraliste ou allergologue** en cas de crises aiguës, d'allergies sérieuses provoquant de l'asthme, d'absence d'amélioration de votre état ou si vous remarquez une aggravation des symptômes.

Pensez à informer votre médecin en cas d'automédication afin d'éviter des surdosages ou des interactions médicamenteuses.



## L'euphrase (*Euphrasia officinalis*), le « casse-lunette »<sup>2-3</sup>

Utilisée depuis le XIV<sup>ème</sup> siècle pour ses bienfaits sur certaines pathologies oculaires, l'**euphrase** est utilisée en cas de **conjonctivite et de rhinite** aussi bien **d'origine allergique**, infectieuse, bactérienne ou virale.

Elle possède de nombreux iridoïdes, des tanins, des glucosides et des flavonoïdes, ce qui lui confère des vertus **anti-inflammatoires, adoucissantes et calmantes**. On retrouve essentiellement cette plante sous forme **homéopathique**. **Les granules et les teintures-mères** sont préparées à partir de la plante entière.

### ? Pour quels symptômes<sup>2</sup> ?

- Sensation de brûlure et de gonflement de l'œil accompagnée d'un larmoiement abondant.

**Conjonctivite allergique  
Coryza - Rhinite allergique**



### Conseils d'utilisation<sup>2</sup>

- En dehors des repas.
- À distance de la consommation de saveurs fortes telles que le tabac, le café ou la menthe (attention aux dentifrices à la menthe).



## Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*), le paradoxe de l'allergie <sup>4,5,6</sup>

Vous êtes victime d'allergie saisonnière due à des pollens ? Sachez que le **plantain** possède une **action antihistaminique que l'on retrouve dans la plante entière**. En effet, il inhibe la dégranulation des mastocytes, mécanisme spécifique de la réaction allergique. Ses propriétés anti-inflammatoires pourront **apaiser les rhinites allergiques** en soulageant les muqueuses et en calmant les irritations. Il pourra être utilisé **sous forme d'infusion** pour apaiser les voies respiratoires.

Mais attention à son utilisation : le plantain possède de nombreux **pollens qui sont très allergisants**.



### Idée d'infusion

- Pour une tasse, infuser 2 cuillères à café rasées de plantain dans 150 mL d'eau bouillante. Filtrer après 10-15 min. Boire 2 à 4 tasses réparties sur la journée.



### Attention

- L'usage du plantain chez la femme enceinte est fortement déconseillé.

### Effets indésirables

(à haute dose) :

- Hypotenseurs • Laxatifs



### Ouvrez l'œil

- Le plantain se retrouve partout dans les jardins. Il aime l'herbe, la lumière et est très résistant au piétinement.

## D'autres plantes utilisées traditionnellement dans la rhinite allergique



### Ortie (*Urtica dioica*) <sup>7,8</sup>

Extrait lyophilisé des feuilles peut soulager sensiblement les symptômes de la rhinite allergique.

#### Comment utiliser les feuilles et les fleurs séchées des orties ?

- Infuser de 2 g à 5 g, pendant 10 à 15 minutes, dans 150 ml d'eau bouillante.
- Prendre trois fois par jour.



### Pétasite (*Petasites hybridus*) <sup>9,10</sup>

Propriétés anti-inflammatoires et anti-allergiques.

**Attention**, le pétasite contient des alcaloïdes toxiques. Pour son utilisation, procurez-vous de l'extrait normalisé issu des feuilles ou des rhizomes. En cas de rhinite allergique, il est conseillé de prendre 50 mg d'extrait normalisé, 2 fois par jour.

1. Association Asthme & Allergies. *Allergie, j'agis ! À tout âge de la vie !* Dossier de Presse de la 11<sup>ème</sup> journée Française de l'Allergie. 21/03/2017. 2. Ooreka Phytothérapie. *Euphrasia officinalis*. Consultable sur <https://phytotherapie.ooreka.fr/astuce/voir/586277/euphrasia-officinalis> Consulté le 11/06/2019. 3. Pharmacopée Française - *Euphrasia Officinalis pour préparations homéopathiques*. 2005. 4. Passeportsanté. *Plantain*. Consultable sur [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=plantain\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=plantain_ps). Consulté le 12/06/2019. 5. Wikiphyto. *Plantain*. Consultable sur <http://www.wikiphyto.org/wiki/Plantain> Consulté le 12/06/2019. 6. Aha ! Centre d'allergie Suisse. *Plantain*. Consultable sur <https://www.pollenundallergie.ch/infos-sur-pollens-et-allergies/informations-polliniques/plantes-allergeniques/plantain/?oid=1855&lang=fr>. Consulté le 12/06/2019. 7. Stacy M.Thornhill Natural et al. *Treatment of Perennial Allergic Rhinitis*. Alternative Medicine Review, Volume 5, Number 5, 2000. 8. Passeportsanté. *Ortie*. Consultable sur [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie_ps). Consulté le 12/06/2019. 9. Andreas Schapowal. *Randomised controlled trial of butterbur and cetirizine for treating seasonal allergic rhinitis*. BMJ. 19 janvier 2002, 324 (7330): 144-6. 10. Passeportsanté. *Pétasite*. Consultable sur [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=petasite\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=petasite_ps). Consulté le 12/06/2019.