



Les allergies *au naturel*

Comprendre, éviter et apaiser les réactions saisonnières

Mécanisme de l'allergie

Pollens, acariens, moisissures

Nutrition et bourgeons

Gestes du quotidien

Programme 21 jours

Sélection de produits

Sommaire

	Introduction	3
01	Comprendre l'allergie	4
02	Reconnaître et identifier ses allergies.....	7
03	Réduire l'exposition aux allergènes	9
04	Nourrir son terrain.....	11
05	Plantes et actifs naturels	14
06	L'hygiène de vie au fil des saisons	17
07	La sélection Infinie Santé	19
08	Programme 21 jours	23
	Conclusion.....	25
	Sources et mentions	26

Introduction

Une allergie, c'est un système immunitaire qui se trompe de cible ; on ne choisit pas d'être allergique, mais on peut apprendre à limiter l'exposition, apaiser les muqueuses et soutenir son terrain.

Nez qui coule au printemps, yeux qui piquent, éternuements en rafale, gorge qui gratte, toux sèche la nuit, plaques sur la peau : les allergies sont devenues l'une des plaintes de santé les plus fréquentes. En France, un adulte sur trois environ se déclare allergique, deux fois plus qu'il y a vingt ans. Pollution, saisons polliniques plus longues, logements mieux isolés mais moins aérés, mode de vie urbain : notre environnement y est pour beaucoup.

Ce guide a trois objectifs :

- **Comprendre** ce qu'est une allergie, comment elle se déclenche et comment la reconnaître.
- **Agir** avec des gestes concrets pour réduire l'exposition aux pollens, acariens, moisissures et poils d'animaux, et pour prendre soin de ses muqueuses.
- **Compléter** intelligemment, avec les nutriments, plantes et bourgeons traditionnellement utilisés pour le confort pendant les périodes sensibles, sélectionnés par Infinie Santé.

Il s'adresse aux personnes qui souffrent du rhume des foins, à celles qui réagissent à la poussière ou aux animaux, aux parents d'enfants sensibles, et à tous ceux qui veulent traverser les saisons plus sereinement.

Important. Ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un allergologue ou d'un pharmacien. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune allergie. **Une allergie grave (alimentaire, aux piqûres d'insectes, aux médicaments) ou un asthme relèvent d'un suivi médical** : ne remplacez jamais un stylo d'adrénaline, un traitement de fond de l'asthme ou une désensibilisation par un produit naturel. Gonflement du visage, de la langue ou de la gorge, difficulté à respirer, malaise : appelez le 15 ou le 112.

CHAPITRE 01

Comprendre l'allergie

L'allergie est une réaction de défense excessive contre une substance inoffensive, que l'organisme prend à tort pour un agresseur.

Un système immunitaire trop zélé

Notre système immunitaire est chargé de nous défendre contre les virus, les bactéries et les parasites. Chez une personne allergique, il réagit aussi contre des substances sans danger : un grain de pollen, une protéine d'acarien, un poil de chat, un aliment. Ces substances sont appelées **allergènes**.

Deux temps : la sensibilisation, puis la réaction

L'allergie ne se déclare pas au premier contact.

- 1. La sensibilisation.** Lors d'un premier contact, l'organisme fabrique des anticorps particuliers, les **IgE**, dirigés contre l'allergène. Ces anticorps se fixent sur des cellules de défense, les **mastocytes**, présentes dans le nez, les yeux, les bronches, la peau et l'intestin. À ce stade, on ne ressent rien.
- 2. La réaction.** Au contact suivant, l'allergène s'accroche aux IgE. Les mastocytes libèrent alors en quelques minutes de l'**histamine** et d'autres substances inflammatoires. C'est l'histamine qui fait couler le nez, gonfler les muqueuses, piquer les yeux et démanger la peau.



au premier contact, l'organisme se sensibilise ; aux suivants, il réagit

La cascade allergique. Réduire l'exposition à l'allergène agit dès le premier maillon de la chaîne.

On peut être sensibilisé sans être allergique : un test peut être positif sans aucun symptôme. Seule l'association d'un test positif et de symptômes au contact de l'allergène signe une allergie.

Les grandes familles d'allergies

Type	Allergènes fréquents	Manifestations
Respiratoire saisonnière	Pollens d'arbres, de graminées, d'herbacées	Rhume des foins, conjonctivite, parfois asthme
Respiratoire perannuelle	Acariens, moisissures, poils et squames d'animaux, blattes	Nez bouché toute l'année, toux, asthme
Alimentaire	Arachide, fruits à coque, lait, œuf, poisson, crustacés, fruits	Démangeaisons de la bouche, urticaire, troubles digestifs, réaction grave possible
Cutanée	Nickel, parfums, conservateurs, latex	Eczéma de contact, urticaire
Venins et médicaments	Guêpes, abeilles, certains antibiotiques ou anti-inflammatoires	Réaction locale ou générale, parfois grave

Le terrain atopique

Certaines personnes ont une tendance familiale à développer des allergies : c'est l'**atopie**. Elle se manifeste souvent par étapes au fil de la vie, c'est la « marche atopique » : eczéma chez le nourrisson, allergie alimentaire, puis rhinite et parfois asthme. Si un parent est allergique, le risque pour l'enfant augmente nettement ; si les deux le sont, il est plus élevé encore.

Pourquoi les allergies progressent

- **La pollution** de l'air irrite les muqueuses et rend certains pollens plus agressifs.
- **Le réchauffement climatique** allonge les saisons polliniques et favorise des plantes très allergisantes comme l'ambroisie.
- **L'hygiène et la vie urbaine** : moins de contacts précoces avec la diversité microbienne (vie à la ferme, animaux, nature) priveraient le système immunitaire d'un « apprentissage » utile. C'est l'hypothèse hygiéniste.
- **Le microbiote intestinal**, qui joue un rôle dans l'éducation du système immunitaire, est appauvri par une alimentation pauvre en fibres.
- **Les logements** mieux isolés mais moins aérés concentrent acariens, moisissures et polluants intérieurs.

I sur 3

Environ un Français sur trois se déclare aujourd'hui allergique, soit deux fois plus qu'il y a vingt ans. Les allergies respiratoires sont les plus fréquentes, et elles touchent de plus en plus d'enfants.

Les allergies croisées

Un même anticorps peut reconnaître des protéines voisines dans des sources différentes. Une personne allergique au pollen de **bouleau** peut ainsi ressentir des picotements de la bouche en croquant une pomme

crue, une cerise, une noisette ou une carotte : c'est le **syndrome oral**. La cuisson détruit souvent ces protéines, et le fruit cuit est alors bien toléré.

Allergie au pollen de...	Aliments souvent concernés
Bouleau, aulne, noisetier	Pomme, poire, cerise, pêche, noisette, amande, carotte, céleri
Graminées	Tomate, melon, pastèque, kiwi, arachide
Armoise	Céleri, carotte, persil, fenouil, épices (coriandre, cumin)
Ambrosie	Melon, banane, courgette, concombre
Latex	Avocat, banane, kiwi, châtaigne

CHAPITRE 02

Reconnaître et identifier ses allergies

Savoir à quoi l'on est allergique est le premier pas : on ne peut éviter que ce que l'on connaît.

Rhume ou allergie ?

Signe	Rhume viral	Rhinite allergique
Écoulement nasal	Épais, parfois coloré	Clair comme de l'eau
Éternuements	Quelques-uns	En salves, surtout le matin
Démangeaisons du nez, des yeux, du palais	Rares	Très fréquentes
Fièvre, courbatures	Possibles	Absentes
Durée	7 à 10 jours	Tant que dure l'exposition, parfois des semaines
Période	Surtout en automne et en hiver	Chaque année à la même saison, ou toute l'année

Le calendrier des pollens en France

1	2	3	4
Janvier à mai arbres : cyprès, noisetier, aulne, bouleau, frêne, chêne	Mai à juillet graminées : herbes des prés et des pelouses, céréales	Août à octobre herbacées : ambroisie, armoïse, plantain	Toute l'année acariens, moisissures, animaux, poussières

Les dates varient selon les régions et la météo de l'année : la saison commence plus tôt dans le Sud, et un printemps doux peut l'avancer de plusieurs semaines. Les journées chaudes, sèches et venteuses sont les plus chargées en pollens ; la pluie les fait retomber, mais un orage peut au contraire les faire éclater en fines particules plus irritantes.

Où suivre les pollens

Depuis la fermeture du Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) au printemps 2025, le suivi passe par :

- **l'indice pollen** publié par Atmo France et les associations régionales de surveillance de la qualité de l'air (en Champagne-Ardenne, Atmo Grand Est), relayé par de nombreux sites météo ;
- **alertepollens.org**, le réseau des pollinariums sentinelles, qui signale le début et la fin de la pollinisation des principales espèces locales.

Le diagnostic

Si vos symptômes reviennent chaque année ou durent, parlez-en à votre médecin. Il peut vous orienter vers un **allergologue**, qui réalisera :

- un **interrogatoire** précis : quand, où, avec quoi les symptômes apparaissent ;
- des **tests cutanés** (prick-tests) : une goutte d'allergène déposée sur l'avant-bras, lue en 15 minutes ;
- si besoin, un **dosage des IgE** spécifiques par une prise de sang.

Le diagnostic ouvre la porte à des traitements efficaces, dont la **désensibilisation** (immunothérapie allergénique), qui rééduque le système immunitaire sur plusieurs années.

Tenir un carnet de symptômes

Pendant 2 à 3 semaines, notez chaque jour vos symptômes, le lieu, la météo, les aliments consommés et les activités. Ce carnet aide énormément le médecin à repérer les déclencheurs.

Les urgences : appelez le 15 ou le 112

Signe	Que faire
Gonflement des lèvres, de la langue, du visage ou de la gorge, voix qui change	Appeler le 15 ou le 112 immédiatement
Difficulté à respirer, sifflement, sensation d'étouffement	Appeler le 15 , utiliser son traitement de crise si prescrit
Malaise, vertiges, chute de tension, pâleur après un aliment ou une piqûre	Allonger la personne jambes surélevées, injecter l'adrénaline si prescrite, appeler le 15
Urticaire étendue associée à des troubles digestifs ou respiratoires	Appeler le 15
Crise d'asthme qui ne cède pas au traitement habituel	Appeler le 15

Ces signes peuvent annoncer un **choc anaphylactique**, une réaction généralisée qui met la vie en danger. Les personnes concernées doivent toujours avoir sur elles leurs **stylos d'adrénaline** et savoir les utiliser. Aucun produit naturel ne remplace l'adrénaline.

CHAPITRE 03

Réduire l'exposition aux allergènes

Moins de contact avec l'allergène, c'est moins de réactions : c'est la mesure la plus simple et la plus efficace.

Pendant la saison des pollens

- **Aérez tôt le matin ou tard le soir**, au moins 10 minutes par jour : les concentrations de pollens sont plus faibles avant le lever et après le coucher du soleil.
- **Rincez-vous les cheveux le soir** : ils retiennent les pollens, qui se déposent ensuite sur l'oreiller.
- **Changez de vêtements en rentrant** et ne les laissez pas dans la chambre.
- **Ne faites pas sécher le linge dehors** les jours de forte pollinisation.
- **Portez des lunettes de soleil**, et un masque lors des activités au jardin.
- **En voiture**, gardez les vitres fermées et faites changer le filtre d'habitacle chaque année.
- **Évitez de tondre** ou de rester près d'une pelouse fraîchement tondue en période de graminées.
- **Planifiez vos sorties** : évitez les journées chaudes et venteuses, et les heures du milieu de journée.
- **Rincez votre nez** à l'eau de mer matin et soir (chapitre 6).

Les acariens, ennemis de la chambre

Les acariens sont de minuscules animaux qui vivent dans la literie, les tapis et les tissus, et se nourrissent de squames de peau. Ils aiment la chaleur et l'humidité.

- Maintenez la chambre **entre 18 et 19 °C** et l'humidité **sous 50 %**.
- Lavez draps et taies **à 60 °C** chaque semaine.
- Utilisez des **housses anti-acariens** pour le matelas, l'oreiller et la couette.
- Préférez un sol lisse aux moquettes, limitez rideaux épais, tapis et peluches.
- Passez l'aspirateur avec un **filtre HEPA**, en l'absence de la personne allergique si possible.
- Aérez la literie chaque matin, couette rabattue.

Les moisissures

- Chassez l'humidité : aérez la salle de bains et la cuisine après usage, réparez les fuites.
- Nettoyez les joints et les traces noires, videz souvent la poubelle et le bac à légumes.
- Évitez de faire sécher le linge à l'intérieur dans une pièce mal ventilée.
- Limitez les plantes en pot, dont la terre humide favorise les moisissures.

Les animaux

Les allergènes du chat, du chien et des rongeurs se trouvent surtout dans la salive, les squames et l'urine, et persistent longtemps dans la maison. Gardez au moins l'animal hors de la chambre, brossez-le dehors, et lavez-vous les mains après l'avoir caressé.

La qualité de l'air intérieur

- **Pas de tabac** à l'intérieur : la fumée irrite les muqueuses et aggrave toutes les allergies respiratoires.
- **Limitez bougies, encens, parfums d'intérieur, désodorisants** et produits ménagers parfumés.
- **Bricolage et peinture** : choisissez des produits peu émissifs et aérez largement.
- Un **purificateur d'air à filtre HEPA** peut aider dans la chambre en période de pollens.

CHAPITRE 04

Nourrir son terrain

L'alimentation ne guérit pas une allergie, mais elle participe à l'équilibre du système immunitaire et de la barrière intestinale.

Les nutriments de l'immunité

Les allégations ci-dessous sont celles **autorisées par la réglementation européenne** (règlement UE n° 432/2012). Elles s'entendent dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nutriment	Ce qu'il apporte (allégation autorisée)	Où le trouver
Vitamine D	Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	Poissons gras, jaune d'œuf ; surtout le soleil sur la peau
Vitamine C	Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue	Kiwi, agrumes, poivron, persil, cassis, chou
Zinc	Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	Huîtres, viande, graines de courge, légumineuses
Sélénium	Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	Noix du Brésil, poissons, œufs
Vitamine A	Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et au maintien de muqueuses normales	Foie, jaune d'œuf, beurre ; bêta-carotène des carottes et légumes verts
Vitamine B2 (riboflavine)	Contribue au maintien de muqueuses normales	Produits laitiers, œufs, amandes, champignons
Vitamines B6, B9, B12	Contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire	Légumes verts, légumineuses, œufs, poisson
Magnésium	Contribue à réduire la fatigue	Chocolat noir, amandes, eaux minérales riches, légumineuses

En France, une grande partie de la population manque de vitamine D en fin d'hiver, justement au moment où commence la saison des pollens d'arbres. Votre médecin peut vérifier votre taux par une prise de sang.

Les flavonoïdes, colorants protecteurs

La **quercétine** est un pigment végétal de la famille des flavonoïdes. On la trouve surtout dans les câpres, l'oignon rouge, la pomme (avec la peau), les baies, le brocoli, le thé et le sarrasin. Elle est étudiée pour son action sur les mastocytes, les cellules qui libèrent l'histamine. Elle ne bénéficie pas d'allégation autorisée, mais c'est l'un des actifs naturels les plus utilisés en période de pollens.

Le microbiote, éducateur de l'immunité

L'intestin abrite environ 70 % des cellules immunitaires du corps. La diversité des bactéries qui le peuplent participe à « apprendre » au système immunitaire à tolérer ce qui est inoffensif.

- **Nourrissez vos bactéries** : 30 g de fibres par jour, avec une grande variété de végétaux (visez 30 végétaux différents par semaine, herbes et épices comprises).
- **Ajoutez des aliments fermentés** : yaourt, kéfir, choucroute crue, miso, légumes lacto-fermentés.
- **Limitez les produits ultra-transformés**, les sucres et les additifs, qui appauvrissent le microbiote.

Les oméga-3

Les oméga-3 marins (EPA et DHA) des poissons gras sont étudiés pour leur rôle dans l'équilibre de l'inflammation. Deux portions de poissons gras par semaine (sardine, maquereau, hareng, saumon) restent la base.

Et l'histamine des aliments ?

Certains aliments sont naturellement riches en histamine ou en favorisent la libération : fromages affinés, charcuteries, poissons fumés ou en conserve, vin, bière, choucroute, tomates, épinards, fraises, chocolat. Chez la plupart des allergiques, ils ne posent aucun problème. Mais certaines personnes, sensibles à l'histamine, voient leurs symptômes s'aggraver après en avoir consommé beaucoup. Si vous le soupçonnez, parlez-en à votre médecin avant de supprimer quoi que ce soit : une éviction mal conduite peut créer des carences.

L'assiette des saisons sensibles

À privilégier

- Fruits et légumes riches en vitamine C : kiwi, agrumes, poivron, chou
- Oignon rouge, câpres, pommes, baies, brocoli
- Poissons gras : 2 fois par semaine
- Légumes variés et légumineuses pour les fibres
- Aliments fermentés : yaourt, kéfir, légumes lacto-fermentés
- Herbes et épices : curcuma, gingembre, thym
- Eau et tisanes tout au long de la journée

À limiter

- Alcool, surtout vin et bière
- Produits ultra-transformés et additifs
- Sucres rapides
- Charcuteries et fromages très affinés, si vous y êtes sensible
- Fruits crus responsables d'allergies croisées : préférez-les cuits

Une journée type

- **Petit-déjeuner** : yaourt nature ou kéfir, flocons d'avoine, kiwi, une poignée d'amandes, thé vert.
- **Déjeuner** : salade de chou rouge et carottes râpées, maquereau, lentilles aux oignons rouges, herbes fraîches.

- **Collation** : une orange et quelques noix du Brésil.
- **Dîner** : soupe de légumes variés au curcuma et gingembre, omelette au persil, brocoli vapeur, sarrasin.
- **Boisson** : de l'eau tout au long de la journée ; une muqueuse bien hydratée filtre mieux.

CHAPITRE 05

Plantes et actifs naturels

Bourgeons, flavonoïdes, plantes traditionnelles et eau de mer : des actifs qui accompagnent le confort du nez, des yeux et des bronches pendant les périodes sensibles.

À lire avant toute cure. Les actifs naturels accompagnent le confort ; ils ne remplacent ni le diagnostic, ni les traitements prescrits. Ne remplacez jamais un stylo d'adrénaline, un traitement de fond de l'asthme ou une désensibilisation. Certains actifs demandent un avis médical si vous prenez des anticoagulants (bromélaïne, quercétine à forte dose) ou des immunosuppresseurs. **Commencez 2 à 4 semaines avant la saison** : c'est en prévention qu'ils donnent le meilleur.

Le bourgeon de cassis, la référence de la gemmothérapie

Le bourgeon de cassis (*Ribes nigrum*) est le plus connu des macérats de bourgeons. Il est traditionnellement utilisé pour le confort lors des réactions saisonnières et pour la vitalité. On le retrouve dans la plupart des complexes de gemmothérapie dédiés aux allergies.

- **Forme** : macérat de bourgeons, seul ou en complexe, en gouttes diluées dans un peu d'eau.
- **Précautions** : légèrement tonifiant, à éviter le soir chez les personnes sensibles. Les macérats classiques contiennent de l'alcool ; il existe des versions sans alcool (Aquagemm).

Les autres bourgeons de saison

- **Viorne** (*Viburnum lantana*) : traditionnellement utilisée pour le confort des bronches.
- **Charme** (*Carpinus betulus*) et **aulne** (*Alnus glutinosa*) : traditionnellement associés au confort des sinus.
- **Ronce** (*Rubus fruticosus*) : traditionnellement utilisée pour la vitalité respiratoire.
- **Noyer** (*Juglans regia*) : traditionnellement associé aux muqueuses et à la flore intestinale.
- **Bouleau pubescent** et **hêtre** : souvent associés au cassis dans les complexes de saison.

Les macérats se prennent généralement avant un repas, en cures de 3 semaines suivies d'une semaine de pause.

La quercétine

Flavonoïde extrait notamment du sophora du Japon, la quercétine est l'actif naturel le plus étudié pour le confort lors des périodes de pollens. Elle est mal absorbée sous forme classique : les formes liposomées ou associées à la bromélaïne améliorent son assimilation.

- **Forme** : gélules ou liquide liposomé, en cure débutée avant la saison.
- **Précautions** : avis médical en cas de traitement anticoagulant ou immunomodulateur, de grossesse ou d'allaitement.

Stérols et stérolines

Les stérols et stérolines (bêta-sitostérol et son glucoside), extraits de végétaux comme le pin maritime, sont étudiés pour leur rôle dans l'**équilibre** de la réponse immunitaire, plutôt que dans sa stimulation.

- **Précautions** : contre-indiqués après une greffe d'organe et en cas de traitement immunosuppresseur ; avis médical en cas de maladie auto-immune, de grossesse ou d'allaitement.

Les plantes traditionnelles du nez et des bronches

- **Le plantain** (*Plantago lanceolata*) : plante européenne traditionnellement utilisée pour les voies respiratoires et la gorge.
- **Le thym et l'eucalyptus** : traditionnellement utilisés pour le confort respiratoire.
- **Le tulsi** ou basilic sacré (*Ocimum sanctum*) : plante majeure de l'ayurveda, traditionnellement utilisée pour la respiration et l'équilibre face au stress.
- **La pharmacopée chinoise** associe des fleurs de magnolia, de chrysanthème, de l'angélique dahurienne et du schisandra dans des formules traditionnelles pour le confort nasal en saison.

L'eau de mer, premier soin du nez

Le **lavage nasal** à l'eau de mer élimine mécaniquement les pollens, les poussières et les sécrétions, et hydrate la muqueuse. C'est le geste le plus simple et l'un des plus efficaces.

- **Isotonique** (même concentration que le corps) : pour l'hygiène quotidienne, matin et soir, adultes et enfants.
- **Hypertonique** (plus concentrée) : pour le nez bouché, quelques jours seulement.

La nutripuncture et les oligo-éléments

Les complexes de minéraux (calcium, magnésium, zinc, cuivre, manganèse) proposés en nutripuncture sont utilisés en cures courtes au changement de saison. Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Bien associer, sans excès

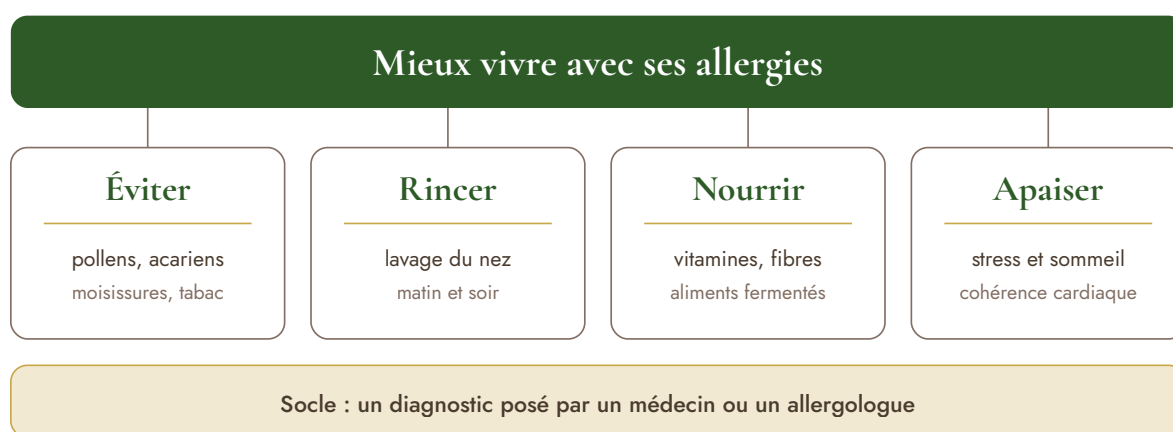
Objectif	Association conseillée
Rhume des foins	Lavage nasal + quercétine + bourgeon de cassis, débutés avant la saison
Nez et sinus bouchés	Spray hypertonique quelques jours + complexe de bourgeons pour les sinus
Allergies toute l'année (acariens)	Lavage nasal quotidien + mesures à la maison + soutien du terrain
Terrain sensible, enfants	Spray isotonique pédiatrique + alimentation riche en fibres et en vitamines

Une formule principale suffit, éventuellement complétée par un soin local. Lisez les compositions : plusieurs complexes associent déjà quercétine, vitamine C et minéraux.

CHAPITRE 06

L'hygiène de vie au fil des saisons

Une muqueuse propre et hydratée, un sommeil réparateur et un stress apaisé : le terrain compte autant que l'allergène.



Les compléments alimentaires viennent en appui ; ils ne remplacent ni les piliers, ni le diagnostic.

Pilier 1 — Éviter

C'est le pilier le plus efficace : toutes les mesures du chapitre 3, adaptées à vos allergènes. Pour les pollens, consultez l'indice pollen avant de prévoir une sortie ou une activité au grand air.

Pilier 2 — Rincer : le lavage nasal pas à pas

- 1. Mouchez-vous** doucement, une narine après l'autre.
- 2. Penchez la tête** au-dessus du lavabo, légèrement sur le côté.
- 3. Introduisez l'embout** dans la narine du dessus et pulvérisez : l'eau ressort par l'autre narine ou par la bouche.
- 4. Recommencez** de l'autre côté, puis mouchez-vous.
- 5. Nettoyez l'embout** après chaque usage, et n'échangez pas votre flacon.

Faites-le matin et soir pendant la saison, et en rentrant d'une promenade. Pour les yeux, un rinçage au sérum physiologique soulage aussi les démangeaisons.

Pilier 3 — Nourrir

L'assiette du chapitre 4 : fibres, vitamines, aliments fermentés, poissons gras, eau. Faites contrôler votre vitamine D en fin d'hiver.

Pilier 4 — Apaiser

- **Le stress** amplifie les réactions allergiques : les mastocytes réagissent aussi aux hormones du stress. Cohérence cardiaque, marche, respiration lente : 5 minutes, 3 fois par jour.
- **Le sommeil** : un nez bouché perturbe les nuits, et le manque de sommeil rend plus réactif. Surélevez légèrement la tête du lit, rincez votre nez avant de dormir, gardez la chambre fraîche.
- **L'activité physique** reste bénéfique : préférez les sports en intérieur ou la piscine les jours de forts pollens, et parlez-en à votre médecin si l'effort déclenche une toux ou un essoufflement.

Pilier 5 — Consulter

- Un diagnostic par un médecin ou un allergologue pour savoir à quoi vous réagissez.
- Des traitements adaptés pour les symptômes gênants, et la désensibilisation quand elle est indiquée.
- Un suivi régulier en cas d'asthme : une rhinite allergique mal soulagée peut favoriser l'asthme.

Le calendrier de prévention

- **4 semaines avant la saison** : démarrer la cure, faire le point avec son médecin.
- **2 semaines avant** : commencer les lavages de nez quotidiens, préparer la maison.
- **Pendant la saison** : appliquer les gestes antipollens, suivre l'indice pollen.
- **Après la saison** : faire le bilan, noter ce qui a marché pour l'année suivante.

CHAPITRE 07

La sélection Infinie Santé

Pour chaque profil, nous avons retenu quelques produits complémentaires plutôt qu'un empilement. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée. Commencez la cure **2 à 4 semaines avant votre saison sensible**. En cas d'asthme, d'allergie grave ou de traitement en cours, demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien avant toute cure.

OI Rhume des foins et pollens

Éternuements, nez qui coule, yeux qui piquent chaque année à la même saison.

IRELIA BOTAVIE

ANALLERCON

Quercétine, bromélaïne, acérola,
vitamine D3, magnésium

Complexe complet pour traverser la
saison des pollens

[Voir la fiche →](#)

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

**QUERCÉTINE
liposomée**

250 mg de quercétine par 10 ml

Forme liquide liposomée, mieux
assimilée

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

**FORMULE
RESPIRATION**

Magnolia, chrysanthème,
angélique, schisandra

Formule de la pharmacopée chinoise
pour le confort nasal

[Voir la fiche →](#)

ACTIVA

**NUTRI POLLEN
HOMME**

Calcium, magnésium, zinc, cuivre,
manganèse

Cure courte de 7 jours en
nutripuncture, au changement de
saison

[Voir la fiche →](#)

Conseil Anallergon contient de la bromélaïne : à éviter en cas d'allergie à l'ananas ou de traitement anticoagulant.

02 Nez et sinus

Nez bouché, sinus encombrés, muqueuses irritées par les pollens et la poussière.

QUINTON

SPRAY NASAL ISOTONIC

Eau de mer isotonique

Lavage quotidien du nez, matin et soir

[Voir la fiche →](#)

QUINTON

SPRAY NASAL HYPERTONIC

Eau de mer hypertonique

Pour le nez bouché, quelques jours seulement

[Voir la fiche →](#)

QUINTON

SPRAY NASAL PEDIATRIC

Eau de mer isotonique douce

Hygiène du nez des enfants

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOSINUS

Bourgeons de charme, cassis et aulne

Gemmothérapie du confort des sinus

[Voir la fiche →](#)

Conseil Le lavage nasal est le geste de base de tous les profils : faites-le aussi en rentrant d'une promenade.

03 Gemmothérapie de saison

Une approche douce par les bourgeons, à démarrer avant la saison.

BIOGEMM

GEMMO ALLERGIES AQUAGEMM

Bourgeons de cassis, bouleau et hêtre

Sans alcool, adapté dès 6 ans avec avis d'un professionnel

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOALLERGIES

Bourgeons de cassis, noisetier et autres

Complexe de bourgeons pour les réactions des muqueuses

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

VIORNE Bio

Bourgeons de viorne

Traditionnellement utilisée pour le confort des bronches

[Voir la fiche →](#)

Conseil Commencez 15 jours avant le pic de votre saison, en cures de 3 semaines suivies d'une semaine de pause.
Le cassis tonifie : prenez-le plutôt le matin.

04 Équilibre du terrain immunitaire

Réactions qui reviennent chaque année, terrain sensible, envie d'agir en profondeur.

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

MODUCARE C

Stérols et stérolines de pin, vitamine C

La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire

Voir la fiche →

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

PACK ANTI-ALLERGIES

Moducare C, quercétine, magnésium

Les trois produits réunis pour la saison

Voir la fiche →

BIOGEMM

NOYER AQUAGEMM

Bourgeons de noyer, sans alcool

Traditionnellement associé aux muqueuses et à la flore intestinale

Voir la fiche →

Conseil Moducare C est contre-indiqué après une greffe d'organe et en cas de traitement immunosuppresseur.
Noyer : à éviter en cas d'allergie aux fruits à coque.

05 Gorge et voies respiratoires

Gorge qui gratte, toux sèche de saison, besoin de respirer plus librement.

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

PHYTOLIBRE

Plantain, thym, eucalyptus

Trois plantes traditionnelles des voies respiratoires

Voir la fiche →

AYUR-VANA

TULSI BIO

Basilic sacré

La plante ayurvédique de la respiration et de l'équilibre

Voir la fiche →

BIOGEMM

RONCE Bio Aquagemm

Bourgeons de ronce, sans alcool

Traditionnellement utilisée pour la vitalité respiratoire

Voir la fiche →

ACTIVA

NUTRI RHYN HOMME

Complexe de minéraux en nutripuncture

Cure courte pour le confort respiratoire

Voir la fiche →

Conseil Une toux qui siffle, un essoufflement ou une gêne respiratoire à l'effort doivent faire consulter : ce peut être un asthme, qui se traite médicalement.

Les bons réflexes pour une cure

- **Timing** : débuter 2 à 4 semaines avant la saison et poursuivre pendant toute la période sensible.
- **Régularité** : tous les jours, au moment indiqué sur la notice.
- **Simplicité** : une formule principale, éventuellement complétée par un soin local du nez.
- **Bilan** : notez vos symptômes d'une saison à l'autre pour juger de l'effet.

· **Prudence** : avis médical en cas de grossesse, d'allaitement, d'asthme, d'allergie grave, de greffe ou de traitement immunosuppresseur ou anticoagulant. Un complément ne remplace jamais un traitement prescrit. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : les sélections Allergies et ORL et respiration sur [infinie-sante.com](https://www.infinie-sante.com).

CHAPITRE 08

Programme 21 jours

Trois semaines pour préparer la saison : une pour la maison, une pour les muqueuses, une pour le terrain.

Semaine 1 — Préparer la maison

- ☐ Laver toute la literie à 60 °C et installer des housses anti-acariens.
- ☐ Ranger peluches, tapis et objets qui prennent la poussière dans la chambre.
- ☐ Vérifier l'humidité de la chambre (moins de 50 %) et traquer les moisissures.
- ☐ Supprimer bougies, encens et parfums d'intérieur.
- ☐ Faire changer le filtre d'habitacle de la voiture.
- ☐ Démarrer la cure adaptée à son profil (chapitre 7).

Semaine 2 — Prendre soin des muqueuses

- ☐ Rincer son nez à l'eau de mer matin et soir.
- ☐ Se rincer les cheveux chaque soir.
- ☐ Aérer la maison tôt le matin ou tard le soir uniquement.
- ☐ Boire 1,5 litre d'eau par jour.
- ☐ Consulter l'indice pollen avant ses sorties.
- ☐ Porter ses lunettes de soleil dehors.

Semaine 3 — Renforcer le terrain

- ☐ Manger un fruit ou légume riche en vitamine C à chaque repas.
- ☐ Ajouter un aliment fermenté chaque jour.
- ☐ Manger du poisson gras 2 fois dans la semaine.
- ☐ Viser 30 végétaux différents dans la semaine.
- ☐ Pratiquer la cohérence cardiaque 3 fois par jour.
- ☐ Prendre rendez-vous chez son médecin si les symptômes reviennent chaque année sans diagnostic.

Le bilan du 21^e jour

Notez de 1 à 10, avant de commencer puis au 21^e jour (10 = très gênant) :

Critère	Jour 1	Jour 21
Nez qui coule ou bouché		
Éternuements		
Yeux qui piquent ou larmoient		
Gêne pour dormir		
Fatigue dans la journée		

Gardez ce bilan d’une année sur l’autre : il vous aidera, avec votre médecin, à choisir la bonne stratégie pour la saison suivante.

Conclusion

On ne choisit pas son terrain allergique, mais on choisit chaque jour l'environnement et les habitudes qui l'apaisent ou l'irritent.

Identifiez

vos allergènes avec un médecin ou un allergologue.

Évitez

le contact : maison saine, gestes antipollens, zéro tabac.

Rincez

votre nez à l'eau de mer, matin et soir, pendant la saison.

Nourrissez

votre terrain : fibres, vitamines, aliments fermentés, poissons gras.

Anticipez

la saison : cure et bonnes habitudes 2 à 4 semaines avant.

Les compléments alimentaires viennent ensuite, comme un soutien ciblé, débuté avant la saison et pris avec régularité. Ils ne remplacent ni un diagnostic, ni un traitement prescrit, mais ils peuvent accompagner le confort de vos muqueuses dans les périodes sensibles.

Et devant un gonflement du visage ou de la gorge, une gêne respiratoire ou un malaise : appelez le 15 ou le 112, sans attendre.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Sante.fr — Allergies aux pollens : les gestes à adopter
- data.gouv.fr — Indice pollen (Atmo France)
- Le Quotidien du Pharmacien — Les allergies avancent à grand pas (2017)
- Consoglobe — Fermeture du RNSA et de la carte des pollens (mars 2025)
- Manuel MSD — Réactions anaphylactiques
- Règlement (UE) n° 432/2012 établissant la liste des allégations de santé autorisées

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.