



Alimentation & Allergies saisonnières

Qu'est-ce qu'une allergie saisonnière ?

Les allergies saisonnières, comme la rhinite allergique (ou rhume des foins), sont causées par une réaction excessive du système immunitaire à des substances naturellement présentes dans l'air, principalement les pollens de graminées, d'arbres ou d'herbacées.

En réponse à ces allergènes, l'organisme libère de l'histamine, une molécule impliquée dans les réactions inflammatoires, responsables des symptômes : éternuements, nez qui coule ou bouché, yeux rouges et larmoyants, démangeaisons, et parfois une fatigue persistante. Ces manifestations surviennent généralement entre le printemps et l'automne, selon les cycles polliniques.

Quel lien avec l'alimentation ?

L'alimentation ne guérit pas les allergies saisonnières, mais elle peut moduler la réponse immunitaire et atténuer certains symptômes. Des nutriments comme les antioxydants, les oméga-3 ou certains probiotiques jouent un rôle dans la régulation de l'inflammation et la production d'histamine.

Un microbiote intestinal équilibré participe également à une meilleure tolérance immunitaire face aux allergènes. D'où l'intérêt d'un régime varié, riche en végétaux, en fibres et en bons lipides.

Les aliments à privilégier

Certains aliments possèdent des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes ou immunomodulatrices qui peuvent aider à atténuer les réactions allergiques.

Aliments riches en quercétine (Flavonoïde antihistaminique naturel)

Oignons rouges



Pommes
Non épluchées



Baies rouges
Myrtilles, groseilles



Câpres



Sources d'oméga-3 anti-inflammatoires

Poisson gras
Saumon, sardines bien conservés



Huiles
Lin, colza, noix



Graines
Chia, lin



Aliments riches en vitamine C (Antioxydant et antihistaminique naturel)

Agrumes



Kiwi



Poivron rouge



Persil



Épices aux propriétés anti-inflammatoires :
Curcuma, gingembre

Certains aliments fermentés :
Yaourts nature, kéfir, légumes lactofermentés

Les aliments à limiter

Certains aliments peuvent favoriser ou amplifier les symptômes allergiques. Cela peut être dû à leur teneur en histamine (ou à leur capacité à en libérer), ou à leur potentiel inflammatoire.

Aliments riches en histamine ou histamino-libérateurs

Fromages affinés

Roquefort, camembert, parmesan



Charcuterie

Saucisson, jambon cru, pâté



Alcool



Choucroute



Sauce soja



Vinaigre



Fruits de mer

Moules, crevettes



"On note également que certains aliments comme les tomates, les aubergines, les épinards, le chocolat ou encore la levure de bière peuvent, chez certaines personnes sensibles, accentuer les réactions allergiques en lien avec l'histamine."

Aliments à potentiel pro-inflammatoire

- **Produits ultra-transformés** : snacks, plats préparés, additifs
- **Excès de sucres rapides** : bonbons, sodas, pâtisseries
- **Mauvaises graisses** : fritures, huiles riches en oméga-6 (tournesol, maïs)