



Détox de printemps et allergies : comprendre et agir



Au printemps, tout redémarre:

- la nature bourgeonne,
- le foie se remet au travail,
- les pollens circulent.



Mieux comprendre son corps.

Limiter les réactions.

Et l'accompagner en douceur.



Auteur: Valérie CLASQUIN

Date: 12 mars 2026

Détox et allergies printanières: Comprendre son corps pour mieux l'aider

Le printemps est une saison de renouveau.

La nature redémarre et notre organisme aussi.

Pour certaines personnes, ce réveil s'accompagne de désagréments bien connus : nez qui coule, yeux qui grattent, éternuements à répétition. Ce phénomène n'est pas un hasard.

Il s'explique en grande partie par le travail du foie et la réaction du système immunitaire face aux allergènes.

Comprendre ces mécanismes permet déjà d'agir plus sereinement.

1. Le foie : l'usine de nettoyage du corps

Le foie est l'un des organes les plus actifs de notre organisme.

Chaque jour, il filtre le sang, transforme les substances indésirables, élimine les toxines et participe à l'équilibre du système immunitaire.

On peut le comparer à une station d'épuration interne.

Lorsque tout fonctionne bien, le foie neutralise les substances indésirables et les transforme pour qu'elles puissent être éliminées.

Ce travail se fait en permanence, souvent sans que nous en ayons conscience.

Alors pourquoi parle-t-on souvent de "détox" au printemps ?

L'hiver est une période où l'organisme est parfois plus sollicité : alimentation plus riche, activité physique parfois réduite et moins d'exposition à la lumière naturelle.

Au printemps, accompagner le foie peut aider l'organisme à retrouver un équilibre plus facilement.

L'idée n'est pas de "nettoyer" un corps sale.

Le foie sait très bien faire son travail.

Il s'agit plutôt de le soutenir dans une période de transition.

2. Allergies : quand le système immunitaire s'emballe

Les allergies apparaissent lorsque le système immunitaire réagit de façon excessive à des substances normalement inoffensives : les allergènes.

Au printemps, les principaux responsables sont :

- les pollens d'arbres
- les pollens de graminées
- certains pollens d'herbacées

Chez les personnes sensibles, le corps considère ces pollens comme des intrus.

Il déclenche alors une réaction de défense.

3. Le rôle de l'histamine

Lors d'une réaction allergique, l'organisme libère une molécule appelée histamine.

C'est elle qui provoque les symptômes bien connus : éternuements, nez qui coule, yeux rouges ou qui démangent, sensation d'irritation, etc.

Plus l'organisme est sensible à un allergène, plus la réaction peut devenir rapide et intense au fil des années.

4. Peut-on prévenir les allergies printanières ?

On ne peut pas toujours empêcher la rencontre avec les pollens.

En revanche, on peut limiter l'exposition.

Quelques gestes simples peuvent déjà faire une grande différence :

- brosser ses cheveux en rentrant à la maison (et laver sa brosse ensuite!)
- se laver le nez avec du sérum physiologique
- changer de vêtements après une sortie prolongée au grand air
- éviter de faire sécher le linge dehors
- éviter d'ouvrir les fenêtres en pleine journée, aérer tôt le matin ou tard le soir
- être particulièrement vigilant lors des journées venteuses

Ces petits gestes permettent de réduire la quantité de pollen qui entre dans la maison.

En complément de ces mesures, certaines plantes peuvent aider l'organisme à soutenir le travail du foie, apaiser les réactions allergiques, accompagner le corps pendant la période pollinique.

Aujourd'hui j'ai choisi de vous parler du romarin, du plantain (ou devrais-je dire des plantains) et de la camomille noble.

Cette synergie fonctionne bien, il en existe bien sûr d'autres.



Le Romarin:

soutenir le foie et relancer l'énergie

Le romarin est une grande plante médicinale du bassin méditerranéen. En phytothérapie, il est surtout connu pour soutenir le travail du foie. Le romarin peut l'accompagner lorsque la digestion est lente ou que l'organisme a besoin d'un petit coup de pouce, notamment au printemps.

Les différentes façons de l'utiliser

- En tisane, matin et midi, 5 jours sur 7 pendant 4 à 6 semaines.
1 cuillère à café de feuilles pour une tasse d'eau frémissante.
Laisser infuser 10 à 15 minutes.
- En macérat de bourgeons (gemmothérapie), 5 gouttes matin et soir ½ heure avant le repas pures ou dans un verre d'eau, 5 jours sur 7, 4 à 6 semaines. Utilisé pour soutenir le foie et les fonctions digestives. Il agit de façon douce et progressive.
- En hydrolat, 1 cuillère à soupe dans ½ litre d'eau à boire dans la matinée, 5 jours sur 7, 4 à 6 semaines. Utilisé en cure courte pour soutenir la digestion et la fonction hépatique.
- En huile essentielle, deux huiles essentielles sont particulièrement connues : romarin à verbénone - traditionnellement associé au soutien du foie sur avis avisé d'un professionnel de santé - et romarin à cinéole - tonique général, soutient l'organisme en inhalation - . Les huiles essentielles doivent toujours être utilisées avec précaution et conseil adapté.

Le romarin est une plante stimulante et protectrice du foie. Il accompagne l'organisme lorsque celui-ci a besoin de relancer ses fonctions digestives et d'élimination.



Le Plantain: l'allié des muqueuses et des allergies

Le plantain pousse dans les prairies, les jardins et au bord des chemins. Lancéolé ou majeur, souvent discret, il est pourtant une plante très précieuse pour les voies respiratoires et les muqueuses irritées. Il est particulièrement intéressant au printemps, lorsque les pollens circulent.

Pourquoi l'utiliser ?

Le plantain possède plusieurs propriétés :

- apaisant des muqueuses
- anti-inflammatoire doux
- antihistaminique naturel

Il peut aider l'organisme à modérer certaines réactions allergiques.

Comment l'utiliser ?

- En tisane (feuilles fraîches - se conserve mal sec -), 2 tasses par jour pendant la période sensible. 1 cuillère à soupe de feuilles dans une tasse d'eau frémissante à laisser infuser 10 à 15 minutes.
- En teinture mère, 15 à 20 gouttes 2 à 3 fois par jour dans un verre d'eau dès les premiers symptômes d'allergie (souvent utilisée pour les réactions allergiques respiratoires).

Le plantain est aussi une plante très intéressante pour la peau.

Les feuilles fraîches peuvent être utilisées pour apaiser piqûres d'insectes ou petites irritations.

Une plante douce apaisante des muqueuses irritées et sensibles.



La Camomille Noble ou romaine: apaisante des réactions de la peau et du corps

La camomille romaine est connue depuis longtemps pour ses propriétés apaisantes, calmantes et digestive (tonique amère, stimule la production des sucs digestifs).

Elle agit à la fois sur le système nerveux, l'inflammation, les réactions excessives de l'organisme et accompagne une période détox en douceur. Elle peut être utile lorsque le corps devient trop réactif, comme dans certaines allergies.

Comment l'utiliser ?

- En tisane, 1 cuillère à café de fleurs pour une tasse d'eau frémissante. Laisser infuser 10 à 15 minutes. 1 à 2 tasses par jour.
- En hydrolat, il peut être utilisé comme la tisane 2 fois par jour, 1 cuillère à soupe dans un verre d'eau. L'hydrolat étant très doux, il est intéressant de l'utiliser en compresse imbibée sur des yeux irrités, par exemple.
- En huile essentielle, connue pour ses propriétés calmantes, anti-inflammatoires et apaisantes, elle est souvent utilisée pour les réactions cutanées, diluée dans une huile végétale, ou nerveuses, en inhalation.

Recette simple d'une lotion apaisante biphasée

Dans un petit flacon :

- 50 % macérât huileux de calendula
- 50 % hydrolat de camomille romaine

Bien agiter avant utilisation et appliquer sur les zones irritées ou sensibles. C'est un très bon démaquillant tant pour les yeux que pour le visage.