

Remarque : ceci est un travail de maturité = baccalauréat.
Il n'a pas de caution scientifique ou autre, et, bien que cette élève ait fait un travail qui a été jugé excellent dans le contexte scolaire, son contenu n'engage qu'elle !

TRAVAIL DE MATURITE

Les multiples facettes de l'allergie



Problématique : Confronter les explications des causes de l'allergie fournies par différents thérapeutes (allergologue, homéopathe, acupuncteur, hypnothérapeute)

Maître accompagnant : Mr Lombard

Collège Calvin

Groupe 407

Table des matières

1. Introduction.....	3
2. Les explications de l'allergie selon chaque approche thérapeutique.....	3
2.1. L'allergie, selon la médecine occidentale d'aujourd'hui.....	3
2.1.1. <i>Un système immunitaire bien complexe...</i>	4
2.1.2. <i>L'immunité innée, notre première ligne de défense</i>	4
2.1.3. <i>L'immunité adaptative, une mémoire à toute épreuve</i>	5
2.1.4. <i>Et les allergies, dans tout ça ?</i>	7
2.1.5. <i>Pourquoi ce dysfonctionnement ?</i>	8
2.2. L'allergie, selon l'homéopathie.....	9
2.2.1. <i>Petite histoire de l'homéopathie</i>	9
2.2.2. <i>Les trois lois de l'homéopathie</i>	9
2.2.3. <i>Qu'en est-il des allergies ?</i>	10
2.3. L'allergie, selon la médecine chinoise.....	11
2.3.1. <i>Retour aux origines de la médecine chinoise</i>	11
2.3.2. <i>La mystérieuse anatomie chinoise</i>	12
2.3.3. <i>La technique de l'examen médical</i>	13
2.3.4. <i>Les méridiens Tching</i>	14
2.3.5. <i>La stimulation des Hsueh, ou points d'acupuncture</i>	15
2.3.6. <i>L'allergie perçue par la médecine chinoise</i>	16
2.4. L'allergie, selon l'hypnothérapie.....	16
2.4.1. <i>Petit historique de l'hypnose</i>	16
2.4.2. <i>La transe hypnotique</i>	17
2.4.3. <i>A la recherche de l'inconscient</i>	17
2.4.4. <i>Des suggestions bien choisies</i>	18
2.4.5. <i>L'allergie, d'un point de vue hypnothérapeutique</i>	18
3. La méthode.....	18
3.1. A la recherche des spécialistes.....	18
4. Les résultats.....	19
4.1. Interview de Mme Stéphanie Rodriguez, homéopathe.....	19
4.2. Interview de Mme A, acupunctrice.....	21
4.3. Interview de Mme H, hypnothérapeute.....	23
4.4. Interview du Dr Sietse Hogendijk, allergologue.....	25
5. L'analyse.....	28
6. Conclusion.....	30
7. Remerciements.....	30
8. Bibliographie.....	31
9. Annexe.....	33

1. Introduction

De nos jours, les allergies se multiplient de manière considérable. En une vingtaine d'années à peine, le nombre de personnes qui en souffrent a doublé¹. La polémique du moment est : pourquoi cette augmentation soudaine ? Aujourd'hui, 25% de la population française est atteinte d'allergie, contre seulement 4% il y a quarante ans². Qu'elles soient aux pollens, aux cacahuètes ou encore à nos amis les cochons-d'Inde (fig.1), les allergies s'installent dans notre société, jusqu'à devenir un problème de Santé Publique. Mais quelles sont donc les causes de ce phénomène ? Les raisons de cette hausse ne peuvent être uniquement génétiques. Cette fois, il faut admettre que notre mode de vie et notre environnement sont les premiers responsables.

De nombreux thérapeutes sont sollicités dans ces circonstances. Chacun détient sa propre vision des choses, sa propre théorie sur le sujet, conformément aux principes auxquels il adhère. Et les points de vue peuvent être divergents. Difficile de se forger une opinion au milieu de toutes ces théories. Pour cela, rien de tel qu'une petite visite pour poser les questions qu'il faut. Je me suis donc lancée dans cette quête d'explications, et j'essaie maintenant, à travers ce travail, de vous transmettre les réponses que j'ai pu obtenir. Le but de ce texte est de confronter les explications de l'allergie et les liens avec les différentes approches thérapeutiques, c'est-à-dire celle d'une homéopathe, d'une acupunctrice, d'une hypnothérapeute et d'un allergologue.



Fig. 1 : Exemple d'allergènes.
Source : www.passeportsante.net

Pour mieux comprendre les sujets évoqués, commençons tout d'abord par un peu de théorie.

2. Les explications de l'allergie selon chaque approche thérapeutique

2.1. L'allergie, selon la médecine occidentale d'aujourd'hui :

De nos jours, la médecine occidentale est la thérapie la plus courante, dans notre société. Elle se base sur une science bien connue : la biologie. La biologie humaine nous offre de nombreuses informations concernant notre santé, et donc également sur nos maladies. Voici l'explication qu'elle donne des allergies.

Tout d'abord, il est utile de savoir que le déclenchement d'une réaction allergique est dû à un dysfonctionnement du système immunitaire. En effet, ce système immunitaire, qui nous protège d'une manière presque optimale de toutes les attaques dont nous sommes victimes perpétuellement, peut également provoquer chez certains d'entre nous des réactions très désagréables. Pour mieux comprendre ce léger dysfonctionnement, nous allons tout d'abord expliquer comment fonctionne le système immunitaire. Pour cela, j'ai tiré mes informations du livre *Biologie* de Niel Campbell et Jane Reece, sauf indications spécifiques.

¹ http://www.liberation.fr/societe/2014/03/20/allergie-aux-pollens-pres-d-un-tiers-des-adultes-concernes_988521

² http://www.lemonde.fr/vous/article/2010/04/20/les-francais-de-plus-en-plus-allergiques_1340247_3238.html

2.1.1. Un système immunitaire bien complexe...

On remarque deux types d'immunité distincts chez les vertébrés. Tout d'abord, l'immunité innée, présente dans notre organisme dès notre naissance: cette immunité se déclenche immédiatement à l'arrivée d'un agent infectieux, ou pathogène. Elle n'a pas la capacité de reconnaître les différents pathogènes entre eux et les traite donc tous de la même façon. Elle est dite "non spécifique", contrairement à l'immunité adaptative, ou immunité acquise, qui, elle, va traiter chaque pathogène de façon différente. En effet, le système immunitaire adaptatif est doté de ce que l'on appelle une mémoire immunologique, qui va servir à reconnaître le pathogène et à le traiter de manière spécifique. Il est dit "spécifique d'antigène". Cependant, il ne peut être utile que lors d'une ré-exposition au même agent pathogène³.

Malgré leurs différences, les deux types d'immunité collaborent fréquemment entre eux pour permettre une protection presque optimale de notre organisme.

2.1.2 L'immunité innée, notre première ligne de défense

Tout d'abord, regardons le système immunitaire inné, qui peut être externe ou interne. L'immunité externe a pour but d'empêcher la pénétration d'un agent infectieux, ou pathogène, à l'intérieur du corps. Les mécanismes de défense utilisés sont les sécrétions des tissus épithéliaux, comme la peau ou les muqueuses (ex: larmes, bile, mucus, sécrétions des glandes sudoripares, etc.)

L'immunité interne, elle, repose sur plusieurs armes parfois très différentes. Elles agissent sur les pathogènes ayant réussi à traverser la première barrière immunitaire externe. La première est la phagocytose.

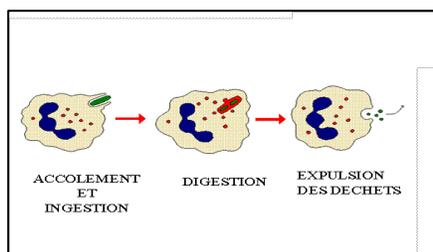


Fig. 2 : Les étapes de la phagocytose
Source : <http://sciencesvt.blogspot.ch>

La phagocytose est un procédé qui met en scène au moins deux éléments. L'un des deux aura pour but d'absorber l'autre, puis de la détruire ou la dégrader grâce à différents produits présents à l'intérieur de la cellule (fig.2). La cellule absorbée est dans le cas présent l'agent infectieux. La cellule qui absorbe l'agent infectieux est ce que l'on appelle un phagocyte. Plusieurs cellules de notre corps sont des phagocytes, comme par exemple les granulocytes neutrophiles, qui sont les plus courants, les macrophages, plus efficaces et donc capable de phagocyter de plus gros microorganismes, les cellules dendritiques et finalement les granulocytes éosinophiles, capables également de détruire des microorganismes trop gros pour être phagocytés en se fixant à leur surface et en leur injectant des enzymes destructrices.

Un autre moyen de défense de ce système est la protéine antimicrobienne. Ces protéines se trouvent perpétuellement dans notre organisme et ne s'activent qu'en présence d'une infection. Elles servent à limiter la propagation de l'agent infectieux et sont également capables de le détruire en lysant la cellule contaminée, c'est-à-dire en la faisant exploser de l'intérieur.

³ ROITT Ivan, MALE David et BROSTOFF Jonathan, *Immunologie*, De Boeck, 3^e Edition, 2002, p.1

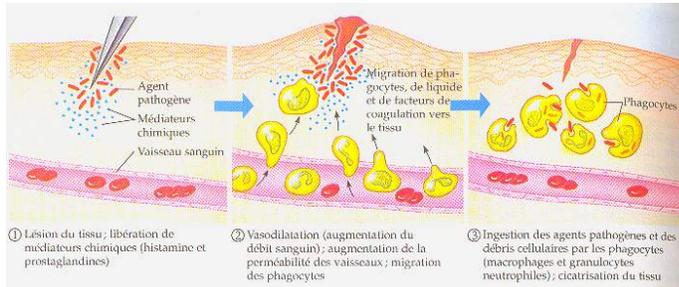


Fig. 3 : Schéma d'une réaction inflammatoire.

Source : www.ebiologie.fr

sanguins alentours de manière à augmenter le débit sanguin au niveau de la lésion. Cette augmentation va permettre aux différentes cellules qui agissent dans la protection et la guérison de la lésion d'atteindre la zone plus vite et en plus grande quantité (fig.3).

La dernière arme du système immunitaire interne est la cellule naturelle tueuse (ou *natural killer* en anglais). Cette cellule parcourt notre organisme à la recherche de cellules infectées. La particularité des cellules naturelles tueuses est qu'elles peuvent détecter un pathogène même si celui-ci se trouve à l'intérieur d'une cellule de notre organisme. Une fois qu'elle l'a détectée, elle peut détruire la cellule infectée. Même si les cellules naturelles tueuses ne sont pas toujours complètement efficaces dans leur moyen de défense, on peut remarquer qu'elles permettent de limiter un très grand nombre de cancers ou d'infections virales⁴.

2.1.3. L'immunité adaptative, une mémoire à toute épreuve

À présent, intéressons nous au système immunitaire adaptatif, qui, lui, agit contre les agents pathogènes ayant réussi à contrer toutes les défenses du système immunitaire inné. Grâce à sa mémoire immunologique, il devient extrêmement efficace lors d'une deuxième exposition à un même pathogène. Il se caractérise par deux réactions distinctes : la réaction humorale et la réaction à médiation cellulaire.

La réaction humorale se déclenche dans le cas où le pathogène se trouve à l'extérieur de la cellule qu'il infecte. Elle est basée sur l'action des lymphocytes, qui sont des globules blancs, et donc, des cellules immunitaires. Lors d'un premier contact avec un agent pathogène, celui-ci sera absorbé par un macrophage ou par une cellule dendritique, qui sont tous deux des phagocytes. Ces phagocytes vont ensuite dégrader l'agent pathogène et présenter à sa surface les antigènes, c'est-à-dire la partie du pathogène qui est détectée par les cellules immunitaires et qui seront ensuite reconnues lors d'une deuxième exposition. Ces antigènes vont être détectés par des lymphocytes T auxiliaires, qui vont alors envoyer un message chimique (grâce à une substance nommée cytokine) aux lymphocytes B. C'est en recevant ce message chimique que le lymphocyte B s'active et que la réaction immunitaire se déclenche. Le lymphocyte B va alors donner naissance à des lymphocytes B mémoire, qui s'activent automatiquement lors d'un deuxième contact avec cet antigène, et à d'autres globules blancs nommés plasmocytes, chargés par la suite de libérer des anticorps. Un anticorps est une protéine dont la fonction est de détecter puis détruire les antigènes. Ces anticorps peuvent être de plusieurs

⁴ CAMPBELL Niel et REECE Jane, *Biologie 7^e édition*, Pearson Education France, 2007, pp. 976-979

sortes différentes. On dénombre cinq sortes d'anticorps (ou immunoglobulines Ig) qui se trouvent éparpillés dans le corps. Toutes possèdent des caractéristiques ou des formes qui les poussent à combattre un antigène plutôt qu'un autre et surtout d'une certaine manière. Les anticorps utilisent plusieurs techniques différentes pour détruire l'antigène. La plupart de ces techniques consistent à faciliter la phagocytose de manière à ce qu'elle soit plus efficace, tout en limitant la capacité de l'antigène à infecter la cellule hôte. Il est également possible de détruire l'antigène grâce aux protéines antimicrobiennes, déjà citées dans le cadre du système immunitaire inné, qui, si elles sont activées par des anticorps, deviennent alors très efficaces et sont capables de détruire la cellule infectée en injectant à l'intérieur de l'eau et des ions et en la faisant exploser. De cette manière l'agent infectieux se retrouvera sans lieu de reproduction⁵.

La réaction à médiation cellulaire, elle, agit contre les agents pathogènes ayant réussi à s'infiltrer à l'intérieur d'une cellule de notre organisme. Cette défense est plus complexe, car le fait que l'antigène se trouve à l'intérieur d'une cellule qui nous appartient rend sa détection plus difficile pour les lymphocytes. Cependant, il reste détectable grâce à la molécule CMH I, qui est en quelque sorte le "passeport" de notre cellule. En effet, cette molécule permet de déterminer le "soi" du "non-soi" dans notre organisme. Lorsqu'un antigène se retrouve dans une cellule de notre organisme, elle sera présentée à la surface de la cellule par les molécules CMH I, et donc détectée par des lymphocytes, dits lymphocytes cytotoxiques⁶. Cependant, certains cancers et virus sont capables de diminuer la production de CMH I au sein

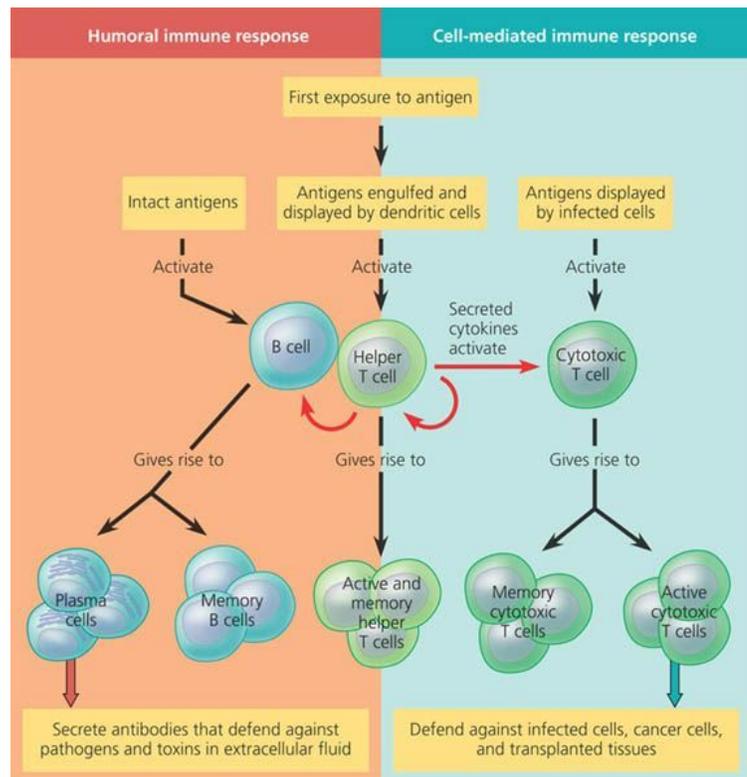


Fig. 4 : Schéma des réponses immunitaires humorales et à médiation cellulaire. Source : <http://tecfa.unige.ch/calvintranet>

de la cellule qu'ils ont infectée de manière à se faire repérer moins facilement. Une fois la cellule infectée détectée par le lymphocyte cytotoxique, ce dernier s'active et se transforme alors en une cellule tueuse active. Cette activation peut aussi être favorisée par les messages chimiques envoyés par les lymphocytes T auxiliaires, qui auront eux aussi détecté la présence d'un pathogène dans l'organisme, comme ils l'auraient fait dans le cas d'une réaction humorale. Une fois le lymphocyte cytotoxique activé, son mécanisme d'action est le suivant : après s'être fixé sur la cellule infectée, le lymphocyte cytotoxique T libère des molécules (perforine) qui vont pouvoir former des pores dans la membrane de la cellule infectée. Puis, il injecte à l'intérieur de la cellule des enzymes capables de détruire le noyau de cette dernière, et donc, provoquer sa mort. La figure 4 résume ces deux réactions.

⁵ CAMPBELL Niel et REECE Jane, *Biologie 7^e édition*, Pearson Education France, 2007, p. 987

⁶ PARHAM Peter, *Le Système Immunitaire*, De Boeck, 2003, p. 22

2.1.4. Et les allergies, dans tout ça ?

Dans le cas d'une personne allergique, ce système complexe n'est modifié que très légèrement. Cependant, la réaction qui va suivre peut être conséquente.

Une réaction allergique se déclenche à l'arrivée d'une substance devant laquelle notre corps réagit inutilement. On appelle ce phénomène l'hypersensibilité. En effet, dans le cas d'une hypersensibilité, le système immunitaire réagit face à un grain de pollen ou encore un poil de chat de la même manière qu'il réagirait face à un parasite ou une tique. Cependant, contrairement aux parasites ou aux tiques, les grains de pollen et les poils de chats sont totalement inoffensifs pour l'homme. On appelle allergène toute substance qui provoque une réaction allergique. A l'arrivée d'un allergène dans le corps, le système immunitaire déclenche une réaction immunitaire humorale, que l'on peut considérer comme « l'artillerie lourde », destinée habituellement à éliminer les gros agents infectieux tels que les parasites. Lors de cette réaction, l'allergène va tout d'abord être absorbé et décomposé par un macrophage ou une cellule dendritique, qui présente ensuite les fragments d'antigènes aux lymphocytes T auxiliaires (ou lymphocyte T helper *TH* en anglais).

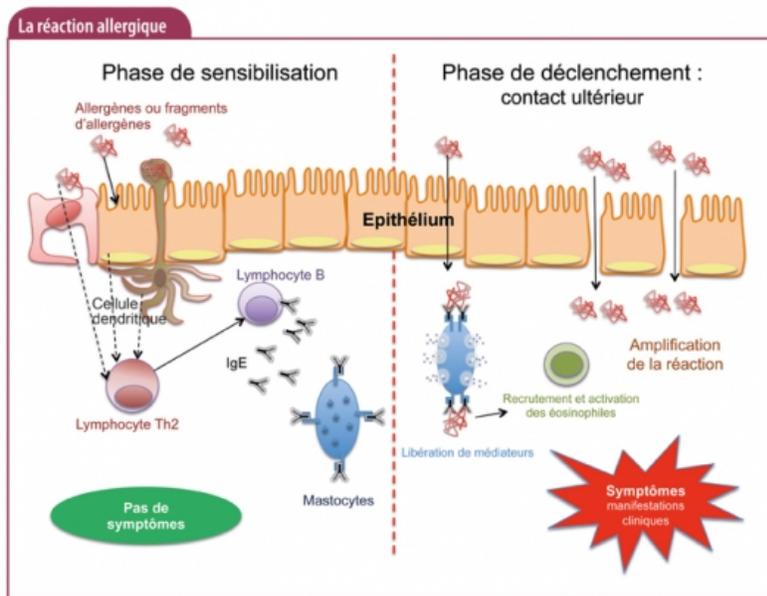


Fig. 5 : Schéma simplifié de la réaction allergique
 Source : www.inra.fr (Institut National de la Recherche Agronomique)

allergique, les lymphocytes T auxiliaires sont de type TH2. Ces derniers produisent des cytokines différentes des lymphocytes TH1, par exemple l'IL-4, qui augmente la production d'anticorps IgE⁷. A la différence des IgG, les IgE ont pour caractéristique de se fixer par la suite sur des molécules, contenant des granules remplies d'histamine, se trouvant dans les muqueuses appelées mastocytes. C'est la sensibilisation allergique, qui s'effectue lors d'un premier contact avec l'allergène.

C'est à cette étape que la différence s'opère entre une réaction allergique et une réaction saine. Dans le cas d'une réaction habituelle (ou saine) le lymphocyte qui détecte le fragment de pollen est un lymphocyte dit TH1. Ces derniers ont pour caractéristique de libérer des cytokines telles que l'IFN gamma et l'IL-2. Ces cytokines vont permettre la production d'anticorps de type IgG, qui va mener à la lyse de l'agent pathogène. La personne dont le système immunitaire réagit de cette manière ne ressentira aucun désagrément. Dans le cas d'une réaction de sensibilisation

⁷ <http://acces.ens-lyon.fr/acces/ressources/immunité-et-vaccination/reponse-immunitaire/comprendre/immunité-innée/cd-et-orientation-de-la-reponse-adaptative-version-bis>

C'est seulement lors d'un deuxième contact que les symptômes sont ressentis. En effet, lorsque l'allergène s'introduit à l'intérieur du corps, il sera immédiatement en contact avec les plasmocytes hérissés d'IgE se trouvant dans les muqueuses. Au moment où l'allergène se fixe aux IgE, le plasmocyte va subir une dégranulation, c'est-à-dire que les granules libèrent l'histamine qu'elles contiennent. La libération d'histamine et d'autres substances chimiques contenues dans ces granules va engendrer une dilatation des vaisseaux sanguins et donc une augmentation du débit sanguin. C'est ainsi que les symptômes de l'allergie telles que les rougeurs, les éternuements, la sécrétion de mucus et le larmoiement se font ressentir⁸ (fig.5).

2.1.5. Pourquoi ce dysfonctionnement ?

Il existe plusieurs théories concernant l'apparition du lymphocyte TH2 plutôt que le lymphocyte TH1 lors d'une réaction allergique. La première explication réside bien évidemment dans l'hérédité. En effet, un enfant ayant un ou deux parents atteints d'allergies sera fortement prédisposé à également en souffrir. On dit de ces enfants qu'ils sont "atopiques", de par leur terrain génétiquement favorable au développement d'allergie. Mais qu'en est-il des autres enfants ? Les explications trouvées sur ce sujet restent pour l'instant des hypothèses. La plus fréquemment évoquée est l'hypothèse hygiéniste, selon laquelle les enfants étant moins exposés aux parasites pourraient avoir tendance à devenir allergique. En effet, l'exposition aux parasites et bactéries permet au système immunitaire d'être très actif et de ce fait, bien entraîné aux différentes attaques. Au contraire, un enfant vivant dans un environnement trop aseptisé n'habitue pas son système immunitaire aux attaques et ne sollicite que très rarement la présence des lymphocytes TH1. Les lymphocytes TH1 et TH2 ont pour propriété de produire chacun une cytokine permettant d'inhiber la production de l'autre lymphocyte. De ce fait, plus la quantité de TH2 dans notre corps est importante, plus celle de TH1 sera faible. Le fait que les enfants vivant dans des milieux trop aseptisés ne sollicitent que très peu les lymphocytes de type TH1 engendre alors une baisse de production de ces lymphocytes, au profit des TH2, ce qui peut augmenter les risques d'allergie chez l'enfant⁹.



Fig. 6 : Petite fille qui joue dans la boue, en contact avec des bactéries
Source : fr.dreamstime.com

⁸ CAMPBELL Niel et REECE Jane, *Biologie 7^e édition*, Pearson Education France, 2007, p.987

⁹ OWEN Judy, PUNT Jenni et STANFORD Sharon, *Immunologie - 7^e édition: Le cours de Janis Kuby avec questions de révision*, traduit de l'américain sous la direction de FRIDMAN Catherine, Paris, Dunod, 2014, p. 20

2.2. L'allergie, selon l'homéopathie

2.2.1. Petite histoire de l'homéopathie

L'homéopathie est fondée en 1790 par le médecin allemand Samuel Hahnemann (1755-1843) (fig.7). Ce dernier avait jusque là utilisé les méthodes thérapeutiques d'usage à cette époque, telles que les purges et les saignées. Cependant, les résultats ne sont que très peu efficaces. Hahnemann, frustré par ces nombreux échecs, interrompt sa carrière de médecin. Il devient alors traducteur d'ouvrages scientifiques. Suite à ces lectures, il adopte alors le point de vue d'Hippocrate, grand médecin né au Ve siècle avant J.-C.¹⁰, qui prétend qu'il existe des interactions entre l'homme, son environnement et le cosmos, et que les maladies sont des phénomènes qui englobent la totalité de notre corps¹¹. C'est en 1790 qu'il effectue ces premières expériences en se servant lui-même de cobaye. Fasciné par les propriétés guérisseuses de la quinine (substance extraite d'un arbuste appelé *quinquina*) sur certaines fièvres intermittentes, il décide d'observer les effets que cette plante pourrait avoir sur une personne saine, c'est-à-dire lui-même. Il constate alors que la substance provoque chez une personne saine des symptômes similaires à ceux qu'elle permet habituellement de soigner. Il répète ensuite l'expérience en utilisant d'autres substances végétales, animales ou encore minérales, comme par exemple la belladone ou le mercure. Les résultats étant équivalents à ceux de la première expérience, il en déduit que ce qui donne le mal peut aussi guérir le mal. C'est ainsi qu'il découvre le principe de similitude, qui est l'un des trois principes de l'homéopathie¹².

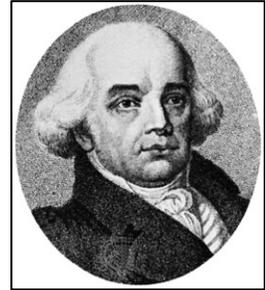


Fig. 7 : Samuel Hahnemann (1755-1843)
Source : www.britannica.com (Encyclopaedia Britannica)

2.2.2. Les trois lois de l'homéopathie

Il existe trois grands principes qui régissent l'homéopathie. Le premier est le principe de similitude, évoqué précédemment. Ce dernier assure que si une substance permet de guérir les symptômes d'une personne souffrante, elle sera également capable de provoquer ces mêmes symptômes chez une personne saine.

Le deuxième principe est celui de l'infinitésimalité. Il consiste à fortement diluer les remèdes utilisés. En effet, lors de ses expérimentations, Hahnemann utilise certaines substances destinées à provoquer des symptômes plus ou moins graves chez le patient sain. Pour éviter tout danger, il décide de diluer au maximum les substances actives de ces remèdes. L'unité de dilution utilisée est appelée CH ou Centésimale Hahnemannienne. 1 CH correspond à un volume de substance active pour 99 volumes de solvant. On obtient donc une solution contenant 1% de substance active. Pour obtenir une dilution 2 CH, il faut ajouter une dose de solution 1 CH à 99 volumes de solvant, ce qui formera donc une solution à 0,01% de substance active. Ce procédé peut s'effectuer jusqu'à 30 CH, ce qui correspond à une solution contenant une dose de substance active pour 10 à la puissance 60 doses de solvant¹³.

¹⁰ <http://www.larousse.fr/encyclopedie/personnage/Hippocrate/123966>

¹¹ <http://www.votrepharmacie.be/html/histoire.html>

¹² <http://www.votrepharmacie.be/html/histoire.html>

¹³ <http://elise10delannoy.free.fr/dilutions.html>

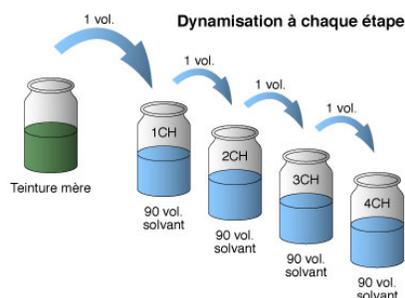


Fig. 8 : Dilutions et dynamisation homéopathiques
 Source : <http://homeopathie-tp.e-monsite.com>

En réalisant ses expériences, Hahnemann se rend également compte que les effets de la substance active sont fortement diminués à cause des dilutions. C'est en cherchant à compenser cette perte d'efficacité qu'il observe les effets de la dynamisation (fig. 8). Elle permet de rendre à la substance diluée ces propriétés guérisseuses, voire même de les augmenter¹⁴. Malgré cette théorie, les infimes voir inexistantes quantités de substances actives dues aux dilutions homéopathiques restent un problème pour de nombreux scientifiques (fig. 9).

Le troisième principe est celui de l'individualisation. Contrairement à la médecine traditionnelle occidentale, l'homéopathie perçoit chaque patient comme une personne unique qui peut réagir différemment d'une autre personne présentant les mêmes symptômes. Elle ne propose donc pas de traitement en se basant sur la maladie correspondant aux symptômes mais sur le malade lui-même.

Dilutions	Exemples
1 DH	1 dl (un verre de vin) dans 1 litre d'eau
1 CH	1 cl dans 1 litre d'eau
2 CH	1 ml dans 10 litres d'eau
3 CH	1 ml (soit 1 cm ³) dans 1 m ³ d'eau (1000 litres)
4 CH	Un verre de bière (0,25 litres) dans l'eau de 10 piscines olympiques (de 50 m de longueur, 25 m de largeur et 2 m de profondeur)
5 CH	Le même verre de bière dans 1000 piscines olympiques de mêmes dimensions
7 CH	8,9 dl (~1 litre) dans le lac Léman
9 CH	1,32m ³ d'eau diluée dans la totalité des océans de la terre (1 320 000 000 km ³)
12 CH	Environ une molécule pour un dé à coudre d'eau (3 g)
15 CH	Une molécule dans 30 tonnes d'eau (30 m ³ d'eau, un camion-citerne)
30 CH	1 litre d'eau dans toute la Voie lactée
40 CH	Une molécule d'eau dans l'ensemble de l'univers observable

Fig. 9 : Tableau des dilutions hahnemanniennes
 Source : <http://elise10delannoy.free.fr/dilutions.html>

2.2.3. Qu'en est-il des allergies ?

Pour les homéopathes, il existe plusieurs facteurs à l'origine d'une allergie. Le plus important reste toujours celui de l'hérédité. Mais les causes peuvent aussi être émotionnelles, dues à l'alimentation, à une hygiène de vie trop protectrice, à l'absence d'allaitement au sein chez l'enfant ou encore au stress¹⁵. Tous ces éléments provoquent chez le patient allergique un dérèglement du système immunitaire et laisse donc place au développement d'une allergie. Une réaction allergique n'est que très rarement, voire jamais, due qu'à un seul de ces facteurs. Chaque patient présentant des symptômes allergiques doit déterminer les

¹⁴ <http://elise10delannoy.free.fr/dilutions.html>

¹⁵ <http://www.chquebec.com/fr/etude-de-la-therapeutique-homeopathique-les-allergies.sn>

causes qui ont provoqué cette réaction. Les traitements homéopathiques varient en fonction des facteurs à l'origine de la réaction. Dans le domaine de l'homéopathie, il est donc important que l'homéopathe qui prescrit un traitement homéopathique connaisse parfaitement le patient dans sa globalité pour déterminer les causes de l'allergie, de manière à ce que le traitement soit efficace.

2.3. L'allergie, selon la médecine chinoise

2.3.1. Retour aux origines de la médecine chinoise

L'acupuncture est une thérapie développée en Chine il y a plus de deux mille ans. En effet, déjà au XXVIII^e siècle avant J.-C., des néolithiques chinois ont pu remarquer le soulagement que leur procurait la stimulation de quelques points bien précis sur leur peau. Au XVI-XI^e siècle, grâce aux progrès de la métallurgie, l'utilisation des aiguilles est devenue plus facile et donc plus courante. C'est finalement de 265 à 1600 après J.-C. que l'acupuncture s'est réellement développée et est devenue une matière enseignée dans les écoles de médecine¹⁶.

Les véritables raisons qui ont poussé l'homme à développer cette thérapie restent pour l'instant encore un mystère, les écrits étant particulièrement anciens. Cependant les historiens de la médecine relèvent cet instinct humain qui consiste à caresser ou à masser les zones douloureuses de notre corps. Toutefois cela n'explique pas comment les premiers pratiquants de l'acupuncture ont réalisé l'effet que provoquait le massage d'une certaine partie de notre corps sur une autre zone, parfois très éloignée de la première¹⁷.



Fig. 10 : Médecine chinoise, technique du massage. Source : lingdao.fr (Site de l'Institut LING DAO Mieux-être)

¹⁶ <http://www.sinomedica.ch/fr/acupuncture-et-mtc/108-L-HISTORIQUE-DE-L-ACUPUNCTURE-ET-MTC.html>

¹⁷ Dr GRIGORIEFF Ghéorghii, *L'Acupuncture, Des aiguilles à l'automassage des points chinois*, Eyrolles, 2007, p. 13.

2.3.2. La mystérieuse anatomie chinoise

Dans la médecine chinoise, on considère le Ciel, la Terre et l'homme comme les trois constituants de l'Univers, Ciel et Terre formant le macrocosme, tandis que l'homme forme le microcosme. Il existe également ce que l'on appelle le *Dao* (ou *Tao* suivant les ouvrages). Le *Dao* représente une forme de force cosmique, invisible, créatrice de l'Univers, et donc de ses trois constituants¹⁸. Pour que cet Univers fonctionne correctement, il est nécessaire que l'énergie circule parfaitement bien entre ses trois composants. Pour traverser le corps humain, l'énergie utilise les points d'acupuncture comme points d'entrée et de sortie. Ces ouvertures servent à conserver une osmose perpétuelle, un équilibre parfait entre l'homme et l'univers¹⁹. Le *Dao* a pour fonction de réguler les énergies pour maintenir cet équilibre. Sa représentation graphique, appelée *T'ai Tchi*, ou, plus communément, le *Yin* et le *Yang*, incarne parfaitement cette notion d'équilibre.

En ce qui concerne l'intérieur du corps humain, les médecins chinois en avaient tout d'abord une vision bien particulière, qui consistait à attribuer aux caractéristiques de notre corps des propriétés liées à son statut de « composant de l'Univers ». On considérait donc, par exemple, nos quatre membres comme les quatre saisons, ou encore nos cheveux comme les étoiles du ciel. C'est au XVII^e siècle que l'Empereur K'ang Hi, qui s'intéressait à la médecine occidentale, a eu l'idée de mettre les condamnés à mort à la disposition des médecins chinois, pour pratiquer des autopsies, qu'on a appelées Linghi, ou dépeçage progressif²⁰. Ces autopsies ont dans un premier temps permis de différencier deux types d'organes ; d'abord, les organes qui saignaient une fois découpés, qu'on a donc considérés comme nécessaires à la vie (comme le cœur), appelés *Zang* (ou *Tsang*). Ensuite, les organes dont le contenu n'était pas du sang (comme par exemple la vésicule biliaire), et qu'on a appelé « réceptacles », ou *Fu* (ou *Fou*). Toutefois, ces études n'étaient pas approuvées par certains médecins, qui soutenaient que l'anatomie du condamné à mort, et donc des brigands du petit peuple, était différente de celle de l'homme supérieur²¹. Ces deux catégories d'organes sont pourtant devenues les bases de l'anatomie chinoise.

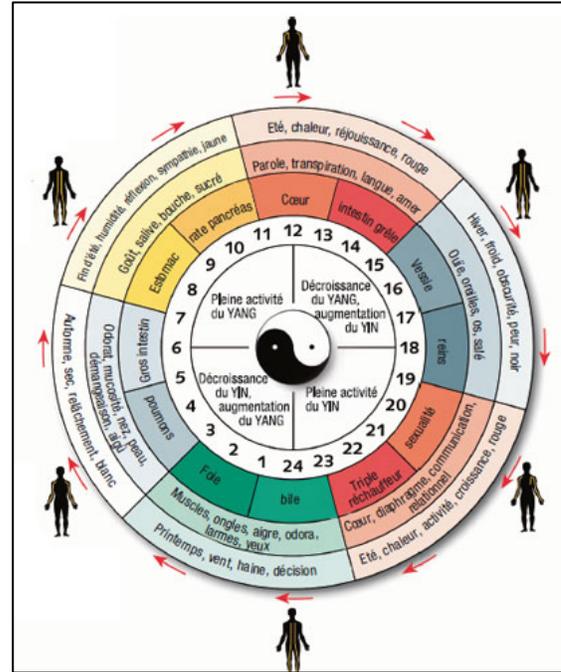


Fig. 11: Cycle de l'anatomie chinoise
Source : <http://www.magnetotherapie.biz>

- Les cinq organes *Zang* : le Poumons, le Foie, la Rate, le Rein et le Cœur.
- Les six organes *Fu* : l'Estomac, la Vésicule, la Vessie, l'Intestin grêle, le gros Intestin et le Triple Réchauffeur, qui comprend l'œsophage (le Réchauffeur supérieur), le vide interne de l'estomac (le Réchauffeur Moyen) et l'urètre (le Réchauffeur Inférieur).

¹⁸ SOUVANLASY ABHAY Manola, *La médecine énergétique chinoise*, Dangles Editions, 2010, p. 2.

¹⁹ Dr GRIGORIEFF Ghéorghii, *L'Acupuncture, Des aiguilles à l'automassage des points chinois*, op. cit., pp. 20-21

²⁰ Ibid., p. 22.

²¹ Id.

Il est important de préciser que ces organes ne correspondent pas aux organes portant le même nom dans la médecine occidentale. Par exemple, le Poumon chinois représente grossièrement la totalité du système respiratoire occidentale, et la Rate chinoise est approximativement considérée comme le système digestif. Il n'existe pas de véritables correspondances entre les appellations chinoises et occidentales.

A la découverte de l'intérieur de notre corps, les médecins chinois ont attribué à ce qu'ils voyaient des caractéristiques communes avec leur environnement, puisque, rappelons-le, l'homme est intimement lié au ciel et à la terre. Il était donc évident pour les médecins que tout ce qu'ils trouveraient dans le corps humain (microcosme) devrait être en lien avec un élément de leur environnement (macrocosme). Par exemple, les chinois connaissent quatre mers, ils ont donc fait correspondre ces quatre mers à quatre éléments de notre corps : l'estomac, mer de l'eau ; un gros vaisseau, mer du sang ; le médiastin, mer du souffle ; le cerveau, mer de la moelle²². Ce lien constant établi par les médecins chinois entre le macrocosme et le microcosme est fondamental pour maintenir l'équilibre.



Fig. 12 : le Tao, symbole de l'Équilibre
Source : fr.wikipedia.org

L'équilibre est l'une des notions les plus essentielles de la médecine chinoise. C'est pour cela que les médecins chinois ont mis en relation ce qu'ils ont découvert dans notre corps avec le symbole du *Yin* et du *Yang*. Le *Yang*, qui correspond à la partie noire du symbole, représente selon la philosophie chinoise tout ce qui est chaud, actif, extraverti, lumineux, plein. Il est lié aux organes dits *Fu*, chargés d'absorber la nourriture, de la transformer en énergie nécessaire à notre corps et finalement excréter les déchets. Par opposition, les cinq organes *Zang* portent les caractéristiques du *Yin*, et donc la partie blanche du symbole, qui sont le froid, l'inerte, le sombre et l'introverti. Ces organes ont pour fonction principale de réguler et stocker l'énergie apportée par les organes *Fu*²³. Pour assurer un équilibre parfait au sein de notre corps, chaque organe *Yin* est couplé avec un organe *Yang*, comme par exemple, les reins et la vessie.

2.3.3. La technique de l'examen médical

L'examen médical chinois est relativement différent de celui pratiqué en Occident. Il est appelé les Quatre Examens, ou *si jian*, car il est organisé en quatre étapes.

La première étape est l'observation. En regardant le patient, on peut déjà déterminer les traumatismes physiques tels que les hématomes, un teint pâle, un nez qui coule ou encore des yeux rougis. L'observation de la langue est un élément primordial pour l'examen. En effet, elle donne au médecin des informations très importantes sur la pathologie du patient²⁴.

La deuxième étape est l'écoute des sons provenant du corps du patient, comme par exemple sa respiration ou encore la manière dont il tousse.

²² Dr GRIGORIEFF Gheorghii, *L'Acupuncture, Des aiguilles à l'automassage des points chinois*, Eyrolles, 2007, p. 24.

²³ <http://www.acupuncture-energetique.com/medecine-traditionnelle-chinoise-page-20.html>

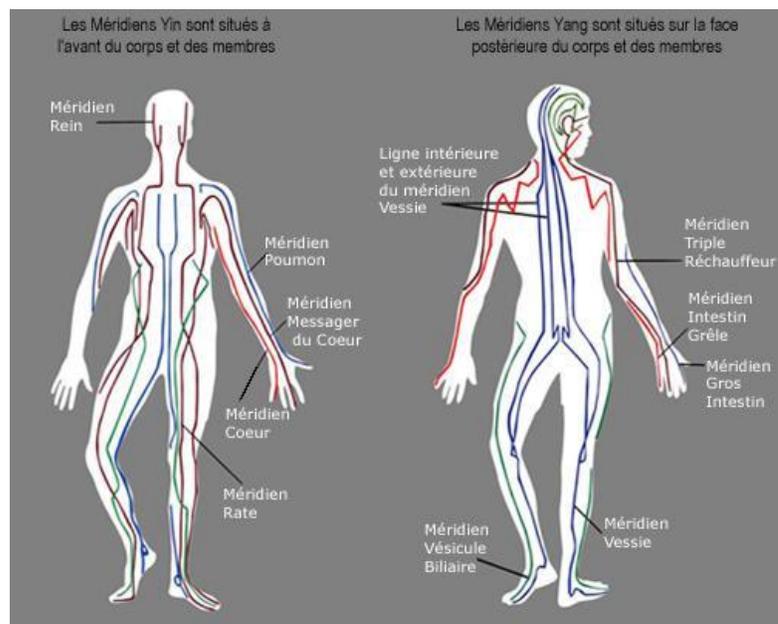
²⁴ <http://www.permanence-medicale.ch/medecine-traditionnelle-chinoise.html>

La troisième étape est l'interrogatoire. Il permet de mieux comprendre les circonstances d'apparition de la maladie, mais aussi, grâce à des questions précises, de déterminer d'où vient le déséquilibre énergétique. La deuxième et la troisième étape peuvent être inversées en fonction du médecin.

La dernière étape est la palpation. C'est une étape extrêmement importante qui ne peut être négligée. Elle comprend une palpation de divers endroits du corps comme par exemple l'abdomen, mais également une prise de pouls, primordiale pour établir un bon diagnostic. Un médecin traditionnel chinois peut déceler dix-huit pouls différents sur le poignet d'un patient. A chaque examen, le médecin utilise des pressions légères, moyennes, ou fortes, pour avoir une approche complète du pouls du patient²⁵.

2.3.4. Les méridiens *Tching*

D'après la médecine chinoise, tout être vivant possède plusieurs types de vaisseaux. Tout d'abord, les vaisseaux sanguins, lymphatiques ou encore les nerfs, comme nous les connaissons en médecine occidentale. Puis, les vaisseaux faisant circuler l'énergie appelée *Tchi*, dont nous parlerons par la suite. Ces différents types de vaisseaux sont nommés méridiens, ou *Tching*. Suites à différentes expériences, la présence concrète et matérielle des méridiens dans notre corps a pu être prouvée par certains scientifiques²⁶.



Les méridiens sont constitués de chaînes de points d'acupuncture. Leur rôle est de transporter l'énergie d'un organe à autre. Il est souvent comparé à un circuit électrique donc le courant serait l'énergie *Tchi*. Cette énergie *Tchi* est une manifestation du *Tao*. Sa fonction est de maintenir l'équilibre au sein de notre corps, mais également entre notre corps et le macrocosme. Son circuit à travers notre organisme peut être comparé à une autoroute ; on distingue plusieurs sorties qui conduisent à des routes plus secondaires, des bretelles qui relient différents méridiens ou encore des ponts et aqueducs pour superposer certains méridiens²⁷. Si sa circulation n'est pas effectuée correctement, sa fonction (ou organe) correspondante en sera affectée. Les méridiens sont donc, d'après la médecine chinoise, ce qui permet la vie, ce qui provoque les dysfonctionnements en cas de déséquilibre, mais également ce qui permet la guérison. En effet, la stimulation de points d'acupuncture bien précis permet d'agir sur la circulation de l'énergie. Ils représentent les portes d'entrée aux différentes thérapies d'acupuncture.

²⁵ Dr GRIGORIEFF Ghéorghii, *L'Acupuncture, Des aiguilles à l'automassage des points chinois*, Eyrolles, 2007, p. 63.

²⁶ Ibid., p. 38.

²⁷ Ibid., p. 45.

2.3.5. La stimulation des *Hsueh*, ou points d'acupuncture

Les points d'acupuncture sont situés partout à la surface de notre corps. Traditionnellement, on compte entre 360 et 365 points, chacun relié par les méridiens à un organe précis, mais ce nombre peut varier selon les thérapeutes. La distance entre le point d'acupuncture et l'organe sur lequel il agit peut être grande ; par exemple, il est possible d'apaiser les maux de tête en stimulant un point d'acupuncture se situant sur le pied. Cet effet à distance a lieu grâce aux méridiens, qui font circuler cette stimulation jusqu'à la zone voulue.

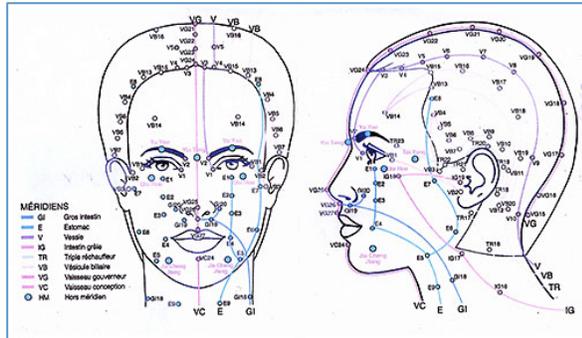


Fig. 14 : Points d'acupuncture faciaux
 Source : <http://www.sophiebouvier.fr> (Site internet de Sophie Bouvier "La santé par le Tui Na")

d'acupuncture recherché, ce qui, par ailleurs, est très compliqué. Cette technique nécessite une très grande précision. Un acupuncteur qui utilise très peu d'aiguilles est considéré comme un maître dans son domaine. En effet, cela signifie qu'il parvient à activer les bons points de manière efficace et optimale.

Il est également possible de stimuler des points d'acupuncture à l'aide de ventouses. Elles permettent d'exercer une pression sur la peau qui active les points d'acupuncture concernés.

La dernière méthode, parmi les plus courantes, est la moxibustion. Elle consiste à chauffer une zone de notre peau pour stimuler les points s'y trouvant. Pour cela, on utilise des moxas, composés le plus souvent d'herbes médicinales, principalement l'armoise, que l'on fait brûler. Cette technique peut être effectuée de deux manières différentes. La première est la moxibustion directe. Elle consiste à poser le moxa à même la peau. La deuxième méthode est indirecte, c'est-à-dire que le moxa peut être soit posé sur une fine tranche de gingembre ou encore sur des feuilles d'armoises, soit fixé sur une aiguille d'acupuncture. Dans les deux cas, les points d'acupuncture recevront la chaleur à travers le support du moxa²⁸.

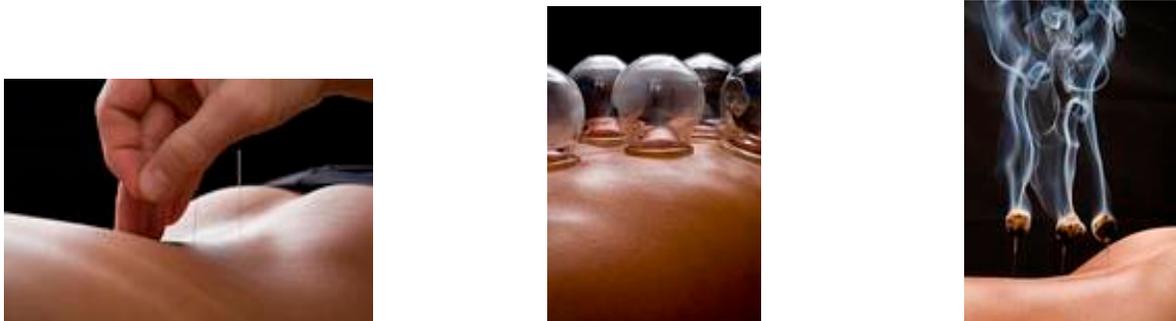


Fig. 15 : Différentes techniques d'acupuncture : les aiguilles, les ventouses et la moxibustion (dans ce cas-là, indirecte)
 Source : <http://www.sbo-tcm.ch> (Site de l'OPS-MTC Organisation, Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise)

²⁸ <http://www.sbo-tcm.ch/fr/ops-mtc-organisation/quest-ce-que-la-mtc/acupuncture-moxibustion-ventouses.html>

La stimulation d'un point peut être ressentie par le patient si l'aiguille est correctement placée. En effet, une sensation de chaleur ou d'énergie peut traverser notre corps le long des méridiens²⁹. C'est donc de cette manière que les médecins chinois ont l'habitude de traiter leurs patients.

2.3.6. L'allergie, perçue par la médecine chinoise

Dans la médecine chinoise, l'allergie est en premier lieu caractérisée par les symptômes qu'elle implique, c'est-à-dire une rhinite allergique, une conjonctivite allergique, de l'asthme ou encore l'allergie cutanée³⁰. Chez un patient sain, ces nombreux symptômes sont contrés par une énergie défensive qui empêche les « vents » de pénétrer dans notre corps. Les « vents » représentent l'une des causes externes des maladies. En effet, il existe plusieurs causes externes différentes pouvant provoquer un déséquilibre des énergies et donc affaiblir notre corps. Elles sont toutes nommées d'après certains phénomènes climatiques. Le vent *Feng* s'attaque au Poumon, le froid *Han*, au Rein, la chaleur *Shu* et le feu *Huo* attaquent le Cœur, l'humidité *Shi*, la Rate et la sécheresse *Zao*, le Foie³¹.

En cas d'affaiblissement des énergies défensives, le vent *Heng* parvient à s'infiltrer dans le Poumon et peut ainsi provoquer les symptômes de l'allergie.

D'après la médecine chinoise, l'énergie défensive est principalement produite par la Rate et le Rein. Si l'équilibre de ces deux organes n'est plus maintenu, suite à une alimentation inadéquate par exemple, alors notre corps n'est plus protégé de manière optimale des attaques externes³². Les chocs émotionnels ou encore le stress sont également souvent à l'origine de défaillance au niveau de l'énergie défensive.

Pour traiter les allergies, les acupuncteurs vont d'une part tenter de soulager les symptômes en stimulant les points d'acupuncture correspondant aux zones touchées. D'autre part, ils tenteront de rétablir un équilibre au niveau de la Rate et du Rein de manière à ce que notre corps puisse à nouveau se protéger des attaques.

2.4. L'allergie, selon l'hypnothérapie :

2.4.1. Petit historique de l'hypnose

L'hypnose est utilisée depuis la nuit des temps, depuis que la parole existe. En effet, des historiens ont pu constater à la lecture de hiéroglyphes égyptiens des descriptions de séances d'hypnose, pratiquée lors de rituels. Cependant, l'hypnose ne doit pas être confondue avec l'hypnothérapie, qui, elle, est bien plus récente. En effet, les deux termes sont souvent considérés à tort comme équivalents. Or, l'hypnose représente un état de transe, un état de relaxation, intermédiaire entre le sommeil et l'éveil, durant lequel

²⁹ http://lemieuxetre.ch/oasis/frame_oasis_therapies_acupuncture.htm

³⁰ http://lemieuxetre.ch/oasis/frame_oasis_therapies_acupuncture.htm

³¹ http://chine_eternelle.voila.net/medecine/etica.htm

³² http://www.chinasante.ch/fr/25-rhume_des_foins.html

nous mettons de côté notre réflexion (conscient) pour laisser place à notre intuition (inconscient). Contrairement aux idées reçues, être hypnotisé n'engendre en aucun cas une perte de conscience. L'hypnothérapie, elle, est une technique thérapeutique qui utilise la transe hypnotique dans le but d'aider une personne à se débarrasser d'un problème, à vivre mieux³³. Elle est utilisée à des fins psychologiques et physiques. Cette thérapie n'est mise en pratique que depuis peu.

2.4.2. La transe hypnotique

Il est important de comprendre que l'entrée en transe ne correspond pas une perte de conscience. En réalité, chacun d'entre nous est capable de passer à un état de transe à n'importe quel moment de détente dans la journée, comme à la lecture d'un livre ou encore en pensant à une ancienne connaissance. Lors d'une séance d'hypnothérapie, l'état de transe est déclenché volontairement par l'hypnothérapeute, Pour cela, ce dernier focalise l'attention du patient sur un élément précis qui le détend. Il existe plusieurs profondeurs de transe différentes. De manière générale, plus la transe est profonde, plus la thérapie sera efficace³⁴. Comme évoqué précédemment, l'état de transe hypnotique est nécessaire pour laisser place à l'inconscient, sans pour autant faire disparaître notre conscience.



Fig. 16 : Séance d'hypnothérapie

Source : <http://tpehypnoseetsante.wikeo.net> (L'Hypnose et la Santé, "L'hypnose éricksonienne")

2.4.3. A la recherche de l'inconscient

Le conscient et l'inconscient sont deux concepts qui nous habitent tous. Leur différence fait notre force, leur collaboration est nécessaire à notre vie. D'un côté, le conscient, qui représente la réflexion, la volonté et sert à organiser nos pensées. De l'autre, l'inconscient, qui s'occupe de réguler nos fonctions vitales, de transformer l'oxygène et nos aliments en énergie pour notre corps³⁵, mais représente également notre créativité, nos intuitions, nos reflexes³⁶. Lors d'une séance d'hypnothérapie, c'est l'inconscient qui doit réussir à prendre le dessus. Puis, grâce à une série de suggestions extrêmement précises et méticuleusement choisies par un spécialiste, il est possible de le modifier de manière à réparer le problème pour lequel le patient a choisi de venir consulter.

³³ BRYANT Mike et MABBUTT Peter, *L'Hypnothérapie Pour Les Nuls*, Editions First-Gründ (version française de poche), 2013, Chapitre 1

³⁴ id.

³⁵ *Vivre mieux grâce à l'hypnose*, Anagramme éditions, 2013, p.88

³⁶ BRYANT Mike et MABBUTT Peter, *L'Hypnothérapie Pour Les Nuls*, op. cit., Chapitre 1

2.4.4. Des suggestions bien choisies

Lors d'une séance d'hypnothérapie, les suggestions représentent l'outil qui va rétablir l'équilibre et pousser l'inconscient à remettre notre corps de ces différents maux. En effet, ces petites phrases sont entendues d'une part par notre conscience réfléchie, mais également plus profondément par notre inconscient, grâce à la transe hypnotique. Pour choisir les bonnes suggestions, la tâche est difficile. En effet, si l'hypnothérapeute n'est pas suffisamment précis, il est possible que l'inconscient ne réagisse pas au niveau exact de la source du problème. Une erreur peut donc rendre la séance d'hypnothérapie complètement inefficace, mais également provoquer un dérèglement ailleurs dans notre corps³⁷.

2.4.5. L'allergie, d'un point de vue hypnothérapeutique

L'allergie représente en hypnothérapie un dérèglement typique de l'inconscient. Ce dérèglement peut avoir plusieurs causes, le plus souvent émotionnelles. Il peut s'agir d'un traumatisme, de stress, ou tout simplement d'un événement passé qui a marqué notre inconscient sans forcément avoir atteint notre conscience. Suite à cet événement, l'inconscient qui s'occupe de régler nos fonctions vitales, et donc, notre système immunitaire, va modifier notre manière de réagir face à un poil de chat ou un grain de pollen, par exemple.

3. La méthode:

3.1. A la recherche des spécialistes

Pour réaliser ce travail de maturité, il m'a paru nécessaire de faire la rencontre de professionnels appartenant aux différents domaines médicaux compris dans ma problématique. Ces spécialistes peuvent m'expliquer plus précisément un sujet qu'ils connaissent parfaitement et sont donc en mesure de m'aider à mieux me représenter les fondements de leur thérapie.

Je suis donc partie à la recherche de thérapeutes acceptant de m'aider en répondant à mes questions. J'ai eu la chance de ne rencontrer aucun refus. Tous se sont montrés dès le départ enthousiastes à l'idée de pouvoir partager leurs connaissances, et m'ont très gentiment accordé un peu de leur temps. Il me fallait donc préparer un « guide d'interview » (annexe) qui mènerait mes questions dans un ordre précis. Pour cela, il m'a fallu un certain nombre de documentations, me servant de bases théoriques et nécessaires à la cohérence du choix de mes questions. Le principe de ce questionnaire était avant tout de m'aider à mieux définir le fonctionnement du déclenchement de l'allergie, mais également de confronter le thérapeute interrogé aux théories des autres domaines médicaux. Ce dernier pourra alors approuver, ou non, les différentes approches adoptées au sujet des allergies et argumenter son propre point de vue, sa propre conviction. Malgré tout, ce questionnaire n'est pas exhaustif. Beaucoup de questions supplémentaires me sont apparues au cours des interviews sans pour autant figurer sur le guide établi préalablement. Ce dernier m'a principalement servi à garder le fil de mes idées.

³⁷ *Vivre mieux grâce à l'hypnose*, Anagramme éditions, 2013, p.112

Mon travail consiste donc à retransmettre les réponses des spécialistes en n'omettant aucun détail et de la manière la plus juste. Puis, j'ai analysé les passages que j'ai jugés les plus pertinents, de manière à faire ressortir les points de vue de chacun. Pour ce faire, j'ai comparé les réponses obtenues et tenté de mettre en évidence les différences de perception que j'ai pu discerner.

J'ai réalisé en effectuant ces interviews que chacun d'eux me permettait d'être plus complète et plus précise lors du suivant. Mon premier interview a été celui de Mme Stéphanie Rodriguez, une homéopathe qui a accepté de m'aider dans mon travail et qui a pris le temps de répondre à chacune de mes questions avec beaucoup de patience. Etant donné mon manque d'expérience dans le domaine de l'interview, mes questions semblaient sûrement désorganisées et peu claires. Toutefois, Mme Stéphanie Rodriguez a réussi à déchiffrer ces questions et y a répondu parfaitement bien.

Mon deuxième interview a eu lieu quelques jours plus tard, en compagnie de Mme A, une acupunctrice. Cette dernière a préféré ne pas être enregistrée de manière à ce que notre discussion soit plus libre et spontanée. Elle m'a cependant aidée à retranscrire par écrit le contenu de notre rencontre. Malgré les différences de termes utilisés en médecine chinoise, Mme A est parvenue à m'inculquer tout ce qu'il était nécessaire que j'apprenne pour réellement comprendre l'acupuncture et ses principes.

Par la suite, j'ai eu l'occasion de faire la connaissance de Mme H, une hypnothérapeute confirmée. L'ambiance très apaisante de son cabinet et l'expérience que j'ai pu acquérir lors de mes précédents interviews m'ont permis de me sentir à l'aise rapidement. Mme H m'a éclairée au sujet de l'hypnothérapie, sujet que je connaissais jusque là que très peu.

Finalement, mon dernier interview s'est déroulé en compagnie du Dr Sietse Hogendijk, allergologue et immunologue. Ayant eu l'occasion de rencontrer ce dernier par le passé, je le connaissais déjà pour sa franchise et la clarté de ses réponses. L'interview s'est donc très bien passé et j'ai pu, une fois encore, obtenir toutes les informations que je désirais.

4. Les résultats

4.1. Interview de Mme Stéphanie Rodriguez, homéopathe :

- Question a) : *Comment votre approche thérapeutique explique-t-elle le mécanisme du déclenchement d'une allergie, puis son développement ?*

A cette question, l'homéopathe a répondu qu' "au niveau médical on peut trouver plus d'informations par rapport à ça." Ensuite, elle a ajouté que, dans son domaine, l'hérédité est très importante : "Il y a souvent un terrain héréditaire derrière." Selon elle, il existe aussi souvent des causes émotionnelles : "Il peut y avoir un évènement déclencheur, une cause qui peut être en lien avec une émotion, un trauma, une séparation." Elle explique qu'il peut y avoir plus souvent une cause émotionnelle que physique. Pour

mieux illustrer ses propos, elle reprend globalement les principes de l'homéopathie : "C'est comme si l'énergie de notre corps, notre force vitale, avait une mauvaise information. A partir de là, tout va se dérégler. Ce dérèglement va donc transmettre de mauvaises informations à notre système immunitaire, qui va se battre contre quelque chose qu'il ne devrait pas normalement." Elle ajoute que pour déterminer la cause exacte il faut "faire tout l'historique de la personne."

- Question b) : *Sur quels aspects de ce mécanisme se basent la thérapie proposée ? (Symptômes ou problème de fond ? les deux ?)*

L'homéopathe explique que le traitement proposé a deux fonctions. La première est de traiter le fond : "On traite d'abord ce que l'on appelle le terrain, en homéopathie." Elle insiste à ce moment-là sur le fait que, pour prescrire correctement un traitement, il faut "tenir compte de la personne dans sa globalité, c'est-à-dire pas seulement physiquement mais aussi émotionnellement." Ensuite, la deuxième, effectuée en parallèle du traitement de fond, consiste à soulager les symptômes lors des réactions, ou, dans le cas d'une allergie aux pollens, durant la phase de pollinisation. "On va donner des remèdes qui vont soulager les symptômes. On fait du palliatif pendant quelques temps pour le confort de la personne, ce qui évite de devoir prendre des antihistaminiques, qui ont beaucoup d'effets secondaires." Elle raconte que petit à petit, grâce au traitement de fond, "on voit de très bons résultats, ou, en tout cas, des réactions fortement diminuées. Cela ne fonctionne pas tout le temps, mais on a de très bons résultats."

Elle évoque ensuite le principe de l'individualisation : "Que ce soit pour l'allergie ou pour n'importe quelle autre maladie, en homéopathie on ne tient pas compte du diagnostic en lui-même mais plutôt de la manière dont la personne fait sa maladie. Cela va vous différencier et nous permettre de trouver le remède qui correspond le mieux à chaque personne."

- Question c) : *Que pensez-vous des théories évoquées par d'autres thérapeutes ?*

Nous avons tout d'abord évoqué la théorie de l'hygiène et la vaccination. Au sujet de la vaccination, elle a répondu : "Selon votre hérédité, vous allez avoir une sensibilité plus ou moins grande qui fait que la vaccination va perturber votre système immunitaire." Elle approuve également le fait que de vivre dans un monde aseptisé tel que le nôtre peut être mis en avant au niveau des allergies. Elle ajoute : "De toute façon, c'est toujours multifactoriel. Il n'y a jamais qu'une seule cause au déclenchement d'une allergie." Selon elle, le mode de vie et la manière dont le patient est vacciné doit être évoqué dans son historique pour mettre en place le traitement adéquat.

Ensuite, nous avons parlé de l'alimentation. Elle a directement évoqué le système intestinal. "On s'est rendu compte qu'il y a 80% du système immunitaire qui passe par le système intestinal. De ce fait, si on a une mauvaise flore ou une mauvaise paroi intestinale, cela peut être un facteur."

La notion d'équilibre du corps est également importante, selon l'homéopathe.

Elle a ensuite insisté sur le fait qu'en homéopathie, il n'y a jamais qu'une seule raison au déclenchement. "Il n'y a pas qu'un seul facteur. En homéopathie, on traite vraiment l'individu dans sa globalité. Il n'y a pas de recette toute simple, où on se dirait que pour telle maladie, par exemple le rhume des foins, on donne tel remède."

- Question d) : *Le fait de comprendre le mécanisme de l'allergie peut-il aider le patient dans sa thérapie ?*

A cette question, l'homéopathe répond qu'il y a "une prise de conscience qui est importante." Cependant, elle ajoute qu'elle ne pense pas que cela suffise. "L'organisme a tout de même besoin d'un coup de pouce." Elle explique que ce coup de pouce peut provenir de différentes substances, d'une nouvelle alimentation, d'une nouvelle hygiène de vie.

Je lui ai ensuite demandé ce qu'elle pensait d'un traitement placebo, dans le cas d'une allergie. Elle a répondu n'avoir jamais essayé, mais que "si la cause était uniquement émotionnelle, alors cela peut être possible. Malheureusement, je n'ai rarement vu qu'une cause émotionnelle."

- Question e) : *A quoi peuvent être dus les échecs de cette thérapie ?*

L'homéopathe explique que la première cause d'échec est due à un manque d'information sur l'historique du patient. "Si je n'arrive pas à réellement soulager une personne, c'est que je n'ai pas capté quelque chose du patient. Je sais que l'homéopathie fonctionne, alors si je n'y arrive pas, c'est qu'il y a un élément qui me manque, une clé qui me manque." Dans le cas d'un échec dans le traitement, l'homéopathe conseille à son patient d'essayer d'autres thérapies. "J'aime travailler en réseau, faire appel à différentes techniques, différents thérapeutes." Elle ajoute finalement que l'avantage de l'homéopathie c'est que "les traitements touchent autant le côté physique qu'émotionnel, donc si l'on cerne bien la personne, on trouve le bon remède, et généralement on arrive à d'excellents résultats."

4.2. Interview de Mme A, acupunctrice :

- Question a) : *Comment votre approche thérapeutique explique-t-elle le mécanisme du déclenchement d'une allergie, puis son développement ?*

Le premier élément que l'acupunctrice a évoqué lors de cet interview a été l'équilibre. L'équilibre de notre corps est primordial, et s'il est dérangé, des maux vont apparaître. Un déséquilibre peut provoquer bon nombre de symptômes, dont font partie les allergies. Suite à cela, l'acupunctrice a expliqué l'importance d'une flore intestinale saine et performante. En effet, une alimentation inadéquate engendre, selon elle, un déséquilibre au niveau de la Rate et du Foie (ce qui correspond approximativement au système digestif dans la médecine traditionnelle chinoise). Elle explique alors la fonction de la Rate dans notre organisme. Dans sa pratique, la Rate correspond à l'organe producteur de l'énergie défensive, et le Foie, l'organe régulateur de cette énergie. Si cette énergie s'avère déficiente, elle laisse entrer dans notre organisme les mauvaises énergies, appelées les vents. Elle raconte ensuite les différences de vents, qui peuvent être froids ou chauds. Elle donne l'exemple de symptômes comme le nez qui coule, qui est du à un vent froid, l'exemple de démangeaisons des yeux, dues à un vent chaud. Les allergies représentent donc, d'après elle, une série de symptômes qui sont apparus suite à une déficience de l'énergie défensive, due à un

déséquilibre, à un affaiblissement de la Rate et du Foie. Elle insiste donc sur l'importance de préserver cet équilibre, notamment grâce à une bonne alimentation. Elle ajoute également qu'un déséquilibre peut être provoqué par des facteurs émotionnels. En effet, certaines émotions, telles que le stress, agissent sur le foie et le contracte, ce qui peut engendrer des troubles digestifs.

- Question b) : *Sur quels aspects de ce mécanisme se basent la thérapie proposée ? (Symptômes ou problème de base ? les deux ?)*

L'acupunctrice explique qu'un traitement d'acupuncture agit sur les symptômes ainsi que sur les raisons de cette apparition de symptômes. Dans son domaine, les symptômes sont appelés "branches" tandis que les raisons sont les "racines". Elle poursuit en me décrivant l'examen qu'elle effectue sur chacun de ses patients, quelque soit la raison de sa venue : tout d'abord, elle interroge, c'est-à-dire qu'elle pose plusieurs questions au patient de manière à établir un historique physique et émotionnel de ce dernier. Ensuite, elle palpe le ventre et prend le pouls. Finalement, elle "observe par ses 5 sens". Cela lui permet d'établir un diagnostic et donc un traitement. Dans le cas de symptômes d'une allergie, le traitement qu'elle propose consiste, dans un premier temps, à rétablir l'équilibre de notre corps, et le plus fréquemment au niveau de la Rate et du Foie. Pour cela, elle utilise des aiguilles ou des ventouses. Elle propose également des infusions composées de plusieurs herbes ou conseille au patient d'adopter une alimentation à base de produits fermentés.

Les traitements qu'elle propose peuvent améliorer à la fois les émotions et le physique. Grâce à ces méthodes, l'acupunctrice explique qu'elle peut agir sur la "racine". Ensuite, elle peut également soulager les symptômes du patient, en agissant, à l'aide d'aiguilles ou de ventouses, aux endroits précis où le désagrément se fait sentir, comme par exemple le nez, les yeux ou encore les bronches. Elle ajoute aussi qu'elle peut aider le patient qui souffrirait de problème respiratoire grâce à une technique appelée le grattage, qui consiste à gratter ou frotter le dos du patient dans le but de purifier ses poumons, ses bronches.

- Question c) : *Que pensez-vous des théories évoquées par d'autres thérapeutes ?*

Nous avons tout d'abord évoqué le sujet de l'hérédité. L'acupunctrice a affirmé que l'hérédité jouait un grand rôle dans le développement d'une allergie. En effet, selon elle, l'enfant reçoit, déjà au moment de sa naissance, la flore intestinale de sa mère. Si cette dernière n'est pas très performante, l'enfant a plus de chance de développer des problèmes à ce niveau-là.

Elle admet ensuite l'effet bénéfique d'une enfance vécue dans une ferme. Elle estime qu'il est bon d'être exposé à un certain nombre de bactéries pour maintenir notre équilibre, et que le fait de consommer du lait non pasteurisé est excellent pour la flore intestinale, et donc préserve notre énergie défensive. Elle rejoint donc l'idée que de vivre dans un monde trop aseptisé perturbe notre système.

- Question d) : *Le fait de comprendre le mécanisme de l'allergie peut-il aider le patient dans sa thérapie ?*

A cette question, l'acupunctrice répond sans hésitation que le fait de comprendre notre corps et le traitement qu'on lui inflige aide considérablement à la guérison.

- Question e) : *A quoi peuvent être dus les échecs de cette thérapie ?*

D'après l'acupunctrice, les échecs sont le plus souvent dus à un manque de compréhension du traitement de la part du patient. Elle explique aussi que les séances doivent durer un certain temps pour être efficaces, et répétées le plus souvent possible pour réellement obtenir un résultat positif. Finalement, elle ajoute qu'il est également possible que l'affaiblissement, le déséquilibre soit trop fort, et que le nombre de séances qu'il nécessite soit trop important.

4.3. Interview de Mme H, hypnothérapeute :

Question a) : *Comment votre approche thérapeutique explique-t-elle le mécanisme du déclenchement d'une allergie, puis son développement ?*

A cette question, l'hypnothérapeute a tout d'abord répondu qu'il était nécessaire de faire une distinction entre les allergies et les intolérances. Elle donne l'exemple de la maladie coeliaque, qui représente un rejet total du gluten et qui implique un changement de mode de vie, qui ne doit pas être confondue avec une intolérance au gluten, qui, elle, représente une difficulté à le digérer. Suite à cela, l'hypnothérapeute explique que l'élément déclencheur d'une allergie est, dans sa pratique, compris de manière psychanalytique. " Quand le patient va comprendre quel a été l'élément déclencheur, cela va l'aider à passer au dessus et, peut-être, guérir."

L'élément déclencheur est le plus souvent émotionnel. Cependant, il ne représente pas forcément un élément traumatisant. "Cela peut être un petit incident, cela dépend aussi de l'âge auquel on l'a développé." Pour expliciter ces dires, l'hypnothérapeute a évoqué le cas d'une ancienne patiente ayant développé une sévère intolérance au lactose. Cette dernière a finalement compris que la raison de ce déclenchement provenait de son enfance, durant laquelle elle manquait d'attention. A cette époque, elle avait l'habitude de boire un verre de lait chaque soir, ce qui déclenchait des douleurs et des diarrhées. De cette manière, son père, alerté par les problèmes de sa fille, rentrait plus tôt du travail. Une fois que la patiente a compris d'où provenait cette intolérance, elle a pu passer au dessus. "Du moment qu'elle a compris ça, la patiente est passée au dessus et elle peut maintenant consommer des produits laitiers sans problème."

- Question b) : *Sur quels aspects de ce mécanisme se basent la thérapie proposée ? (Symptômes ou problème de fond ? les deux ?)*

L'hypnothérapeute a répondu qu' "il y a deux approches qui sont possibles". La première est une approche psychanalytique : "On va essayer de comprendre l'évènement déclencheur". La seconde est une

approche comportementale : "Il y a aussi des méthodes dans l'hypnose qu'on appelle des désensibilisations, car pas tout le monde a envie de savoir le pourquoi du comment." Dans les deux cas, le but est de "rétablir l'équilibre".

Ensuite, l'hypnothérapeute a expliqué plus précisément le concept de l'hypnose. "L'hypnose est un état de conscience modifiée". Elle a insisté sur le fait que c'est un état de conscience et non d'inconscience. "Je dis bien conscience et pas inconscience, parce qu'on reste complètement conscient de ce qu'il se passe pendant une séance". Le but est plutôt de mettre l'inconscient en avant plan : "On va faire remonter des informations de l'inconscient". Dans le cas d'une approche comportementale comme la désensibilisation le but est "d'émettre des suggestions bénéfiques à la personne, ce qui va lui permettre de guérir ou d'aller dans un mieux être." Dans le cas d'une approche psychanalytique, l'idée est de "revenir à l'élément déclencheur sous hypnose, de demander à la personne de revivre cet événement déclencheur, ce qui va lui permettre de décharger les émotions qui n'ont pas été déchargées à l'époque." Le fait d'avoir contenu ces émotions permet bien évidemment de nous protéger sur le moment mais cela provoque malheureusement des maux qui peuvent surgir bien plus tard.

- Question c) : *Que pensez-vous des théories évoquées par d'autres thérapeutes ?*

"Pour moi il y a plusieurs théories et je pense qu'elles ont toutes une part de vrai. Moi-même je ne pense pas avoir la vérité." L'hypnothérapeute a insisté sur le fait que c'est en se regroupant que ces théories forment ce qui est le plus proche de la réalité.

La hausse des allergies est due, selon elle, à l'alimentation, à notre mode de vie aseptisé, à la pollution et aux différents pesticides dont on ne connaît pas exactement le contenu. "Tout ça nous sensibilise." Elle dit également rejoindre le point de vue de l'acupuncture qui considère l'intestin comme un élément clé concernant le développement des allergies. "On fait subir avec la *malbouffe* tellement de mauvaises choses à notre corps, notre digestion et notre intestin, dont on sait maintenant qu'il est notre deuxième cerveau. D'une certaine manière on détruit ce que la nature nous a offert, ce mécanisme parfait de notre corps, ce qui développe des allergies."

L'hypnothérapeute a aussi beaucoup insisté sur les conséquences du stress sur notre corps. "Si vous êtes extrêmement sous tension et que le stress ne redescend pas, c'est-à-dire que l'on arrive plus à s'adapter à la situation, on finit par développer des problèmes dans la tête, des problèmes digestifs, de peau, de fertilité..." Elle affirme également que de nombreuses personnes sont stressées sans réellement le ressentir. "Les personnes sont tellement dans ce cercle qu'elles ne savent plus ce que c'est un retour à la normale. C'est la preuve qu'on va trop loin dans notre société. Tout va à une vitesse incroyable. Comment peut-on ne pas être stressé dans cette société ? Tout cela n'est pas bon pour notre corps."

A propos de l'hypothèse hygiéniste et de la vaccination, l'hypnothérapeute a répondu qu'elle est "assez partagée avec ces théories". D'un côté, elle estime que l'accès facile à la médecine et la vaccination a bien évidemment amélioré notre mode de vie, par rapport à l'ancienne époque où la "loi du plus fort" régissait. "Les gens qui arrivaient à développer leur système immunitaire face à une maladie étaient considérés comme étant plus forts que les autres." Elle ne réfute pas complètement la théorie : "Je ne dirai pas que les vaccins sont complètement inoffensifs, je ne pense pas, je pense qu'on ne sait pas tout. C'est une question pour laquelle je n'arrive pas à donner mon avis pour l'instant."

- Question d) : *Le fait de comprendre le mécanisme de l'allergie peut-il aider le patient dans sa thérapie ?*

L'hypnothérapeute a répondu "Je pense que nous sommes tous des êtres humains qui aimons comprendre qu'est-ce qu'on nous fait." Elle fait partie des thérapeutes qui expliquent au patient tout le déroulement du traitement. Elle estime que le patient doit être d'accord avec ce déroulement pour commencer la thérapie.

Elle ajoute que souvent, le patient est "pétrifié" par l'hypnose avant de commencer la thérapie. "Le patient a souvent peur qu'on le prenne pour un pantin alors que l'hypnose, ce n'est pas du tout ça." L'hypnose de scène est ludique mais fait peur. En expliquant l'hypnothérapie, on relativise, on dédramatise. "Cela va l'aider à se détendre, pour l'hypnotiser." L'hypnose est un état naturel dans lequel on se plonge inconsciemment plusieurs fois par jour. "Tout le monde est relativement capable de rentrer en état d'hypnose, tout dépend ensuite du niveau de profondeur."

- Question e) : *A quoi peuvent être dus les échecs de cette thérapie ?*

Selon l'hypnothérapeute, l'échec est le plus souvent dû à un manque de travail personnel du côté du patient. "L'hypnose n'est pas magique. C'est important que le patient joue le jeu". Il existe des exercices de renforcement du traitement que le patient peut effectuer seul, chez lui. "Généralement, ceux qui font leurs exercices et qui suivent le traitement, même si ce n'est pas une complète guérison, il y aura une amélioration nette et certaine."

4.4. Interview du Dr Sietse Hogendijk, allergologue :

- Question a) : *Comment votre approche thérapeutique explique-t-elle le mécanisme du déclenchement d'une allergie, puis son développement ?*

Tout d'abord, l'allergologue a tenu à préciser qu'il y avait un aspect génétique à ne pas négliger : "On n'est pas tous fait pareil au niveau génétique. Certaines personnes auront des prédispositions génétiques et d'autres n'en auront pas du tout." Il a ensuite expliqué la fonction du système immunitaire, qui est de se défendre uniquement contre certains éléments extérieurs à notre corps. "Il y a des choses que l'on est obligé d'accepter comme les choses que l'on mange, bien qu'elle soient étrangères à notre corps. Il y a aussi pleins de choses qui viennent de l'extérieur, comme les pollens, où on a appris à ne pas lutter." A propos des personnes allergiques, l'allergologue a évoqué la présence d'une "anomalie". Cette anomalie provoque, face à certaines choses, une réponse immunitaire.

Suite à cela, il est revenu sur l'aspect génétique du développement des allergies : "On a des cellules dans notre corps, qu'on appelle des lymphocytes ou les plasmocytes, au niveau de la moelle, et donc il va y avoir, au niveau génétique, un signal qui va déjà faire en sorte que notre système immunitaire va être plus ou moins engagé sur le développement d'allergie." Il ajoute qu'il y a d'autres facteurs pouvant favoriser ce développement. L'allergologue aborde alors la théorie de l'hygiène. "Certains disent que, puisque l'on vit dans un monde plus propre, on vaccine plus les gens, on boit du lait pasteurisé, notre système

immunitaire est beaucoup moins sollicité contre des bactéries, et a donc tendance à dévier un peu, ce qui ouvre la porte à une réponse lymphocytaire, c'est-à-dire de type allergique." Il raconte ensuite l'étude effectuée dans des pays très pollués ou non-développés ainsi que chez les mormons, qui démontre que de vivre sans vaccination et dans un environnement pollué, ou encore de ne boire que du lait complètement naturel (non-pasteurisé), comme le font les mormons, préservent des allergies. "On a pas les explications définitives, mais il est certain que le milieu dans lequel on vit, plus l'hérédité, conditionnent beaucoup de choses."

Suite à une question supplémentaire sur le mécanisme concret de cette anomalie, l'allergologue explique les deux réponses immunitaires possibles, qui dépendent des lymphocytes TH1 ou TH2. "Suivant l'exposition qu'on a, on va favoriser l'un ou l'autre. L'un favorise la défense contre les infections, et l'autre, déviante, va favoriser les réactions allergiques. C'est ce qu'on appelle une réponse TH1 ou une réponse TH2."

- Question b) : *Sur quels aspects de ce mécanisme se basent la thérapie proposée ? (Symptômes ou problème de fond ? les deux ?)*

Selon l'allergologue, la première chose à faire lorsqu'un patient allergique se présente est de savoir à quoi il est allergique. "On ne peut pas traiter une allergie si on ne sait pas exactement à quel produit il est allergique." Ensuite, il est d'après lui nécessaire que les tests effectués correspondent aux symptômes. "On ne peut jamais faire un traitement de fond, chez une personne dont on ne sait pas très bien à quoi il réagit."

Une fois que l'allergène est connu, l'allergologue propose différentes méthodes. La première est d'éviter la chose à laquelle on est allergique. Cependant, cela est parfois irréalisable. "Eviter le pollen, suivant où l'on habite, c'est impossible." La deuxième méthode qu'il propose est un traitement médicamenteux, qui soulage ou fait disparaître les symptômes. "Quelque part c'est de la cosmétique. On améliore l'état des gens quand ils prennent le médicament, mais quand ils arrêtent le médicament, rien n'a changé." Cela est utile pour des expositions temporaires, mais en aucun cas pour des maladies chroniques. L'allergologue explique ensuite l'existence d'un médicament composé "d'anticorps anti anticorps allergiques", c'est à dire un "Anti IgE". "Ce serait, d'une certaine manière, le médicament idéal ; une injection toutes les deux semaines et l'allergie est bloquée." Cependant c'est un médicament cher et le traitement est lourd, il est donc utilisé pour les personnes très gravement atteintes. La dernière méthode proposée par l'allergologue est la plus courante : l'immunothérapie. "On va réapprendre au corps à ne plus réagir contre l'allergène." Pour cela, il faut submerger le système du patient, de manière progressive, avec la substance à laquelle il est allergique." Le traitement peut se faire par injections ou par voie orale et dure deux à trois ans. Chez les enfants, dont le système immunitaire est très malléable, les effets sont très remarquables. Chez les adultes, il est presque impossible de faire disparaître l'allergie, mais les symptômes peuvent fortement diminuer. Finalement, l'allergologue a évoqué un nouveau traitement, sous forme de vaccin, qu'il estime plus efficace que ceux énoncés précédemment. En effet, le but est de pouvoir injecter au patient uniquement la partie allergène de la protéine de pollen ou de poil de chat, ce qui permettrait d'être plus efficace en enlevant le superflu.

- Question c) : *Que pensez-vous des théories évoquées par d'autres thérapeutes ?*

→ Alimentation : Sur ce sujet, l'allergologue admet que la flore intestinale a un rôle extrêmement important dans l'absorption des éléments dans notre corps. "Si on change notre flore intestinale, on va favoriser certaines réactions immunitaires plus que d'autres. Cette flore intestinale, malgré le fait que nous ne comprenons pas encore tout à son sujet, joue un rôle primordial." Il a toutefois repris l'exemple des mormons se nourrissant exclusivement de lait non-pasteurisé et ajouté : "On a l'impression qu'il y a des liens, mais aujourd'hui on n'a pas encore assez d'évidences vraiment scientifiques, claires, pour le prouver." Suite à cela, il a affirmé que la *malbouffe* chronique et le manque de variation dans l'alimentation avait bien évidemment des conséquences sur la flore intestinale, et donc sur la prédisposition à développer des maladies, des allergies.

J'ai ensuite évoqué le cas d'une personne, dont l'alimentation serait inadéquate, se présentant chez un allergologue pour soigner ses allergies, et ai demandé si un traitement basé sur un simple changement d'alimentation suffirait à éliminer les réactions allergiques. L'allergologue m'a répondu qu' "une fois que la personne est allergique, le mal est déjà fait. Une fois qu'on a les anticorps spécifiques contre quelque chose, il est difficile d'y remédier. Notre corps est très bien fait : il a des cellules mémoires, et donc, malheureusement, on ne peut pas effacer cela." Cependant, il serait d'après lui utile de faire de la prévention, spécialement auprès des jeunes, de bien manger pour éviter de développer des allergies par la suite.

→ Le stress : Selon l'allergologue, le stress a un rôle primordial dans notre corps : "Le stress agit sur la digestion, sur la peau, les voies respiratoires, et donc on a beaucoup de gens, développant plus d'allergies s'ils sont plus stressés." Il ajoute en revanche que le stress, bien qu'il joue un rôle prépondérant, n'est d'après lui pas le facteur déclencheur. Après cela, l'allergologue explique également que, dans le cas d'une personne qui souffre déjà d'allergies, le stress a d'autres conséquences. "Un stress chronique très important implique que les lymphocytes, et donc, le système immunitaire, vont fonctionner moins bien. Si l'on part du principe que l'allergie nécessite un système immunitaire fort, cela veut dire qu'une personne qui a un système immunitaire faible va, en réalité, moins souffrir de ses allergies."

→ Rôle de l'esprit sur notre système immunitaire : A cette question, l'allergologue a tout de suite affirmé : "Il est clair que dans le corps humain, on ne peut pas dissocier le corps et l'esprit. Je pense que c'est une règle fondamentale." Il ajoute ensuite qu'il est extrêmement difficile, mais pas impossible, de "conditionner quelqu'un en lui suggérant qu'il n'a plus d'allergies, et que si cette personne a des pensées positives dans ce sens, elle souffrira beaucoup moins qu'une autre personne qui part dans la négation." Cependant, il rajoute que "ce sont des choses que, scientifiquement, on ne comprend pas très bien. Nous n'avons pas d'étude, pas de marqueur pour ça. C'est quelque chose qui reste quelque peu abstrait." Selon lui, la pensée positive améliore la santé, et tout particulièrement dans le cas de maladies liées au stress, cependant, il manque des évidences scientifiques.

→ Hygiène de vie et vaccination : Tout d'abord, l'allergologue a beaucoup insisté sur les bienfaits de la vaccination : "La vaccination est primordiale dans notre société." Il a ensuite ajouté qu'aujourd'hui, il est effectivement possible que les sociétés pharmaceutiques poussent à la production de vaccins qui ne sont pas forcément réellement utiles. Il revient alors à la théorie de l'hygiène : "On se demande s'il ne serait pas bien que notre corps doive tout de même lutter contre certaines maladies qui ne nous mettent pas vraiment en danger pour éviter que le système immunitaire dévie." Selon lui, il faut trouver un juste milieu, ce qui est très difficile. "Je pense que, dans notre société, on est poussé par l'argent, par les pharmas, à utiliser tous ces vaccins, sans vraiment savoir tout ce qu'ils nous apportent en réalité." En ce qui concerne

l'hygiène de vie, il a expliqué qu' "il a été prouvé que les gens qui grandissent dans une ferme, et donc, qui sont exposés à beaucoup de bactéries, ont beaucoup moins d'allergies que les gens qui vivent en ville. Si chacun prenait une vache dans son salon, il y aurait probablement moins d'allergies."

Finalement, l'allergologue a précisé qu'il n'y avait pas de théories meilleures que les autres. "On ne peut pas tout dissocier. Je pense que c'est une globalité."

- Question d) : *Le fait de comprendre le mécanisme de l'allergie peut-il aider le patient dans sa thérapie ?*

L'allergologue approuve totalement cette théorie : "Un patient qui comprend le traitement adhère beaucoup mieux au traitement. Je pense qu'il est primordial qu'on explique bien aux gens ce qu'on fait, ce qu'on veut obtenir et quel est le but à obtenir." Selon lui, si le patient n'adhère pas ou ne comprend pas bien le traitement, cela signifie qu'il n'adhère pas non plus psychologiquement au traitement, ce qui risque de provoquer un stress et ainsi rendre le traitement moins efficace.

- Question e) : *A quoi peuvent être dus les échecs de cette thérapie ?*

Tout d'abord, l'allergologue rappelle que, selon lui, guérir totalement d'une allergie est presque impossible. En revanche, il est possible de diminuer considérablement les symptômes. Cependant, certaines personnes possèdent de multiples allergies. "Il n'est pas possible d'effectuer une désensibilisation contre de multiples allergies, cela ne marche pas." Il est également possible que "la substance qu'on injecte ne soit pas la bonne."

5. L'analyse

Grâce à ces différents interviews, je peux maintenant me représenter plus précisément les différentes théories de chacun des thérapeutes et donc analyser les réponses que j'ai obtenues.

Tout d'abord, concernant le mécanisme de déclenchement d'une allergie, les réponses ont été extrêmement variées. D'un côté, l'allergologue a donné des raisons biologiques précises ; il a évoqué la présence de différents anticorps et de cellules immunitaires. Tout comme l'homéopathe, il a insisté en premier lieu sur le facteur héréditaire, contrairement à l'acupunctrice, qui a mentionné ce facteur plus tard dans son explication, et l'hypnothérapeute, qui ne l'a pas mentionné du tout. Cependant, tous ne l'ont pas expliqué de la même façon. L'acupunctrice a principalement mis l'accent sur la transmission de la flore intestinale de la mère à son enfant à la naissance, l'homéopathe a parlé d'une sensibilité plus forte, tandis que l'allergologue est le seul à avoir évoqué l'aspect purement génétique.

L'homéopathe rejoint l'allergologue dans son explication principalement biologique lorsqu'elle dit : « [...] au niveau médical on peut trouver plus d'information par rapport à ça. » Cependant elle ajoute à cela un point très important en homéopathie qui n'est pas du tout abordé par l'allergologue : le facteur émotionnel. Selon l'homéopathe, les émotions jouent un rôle primordial dans le déclenchement de l'allergie, et ce concept est aussi repris par l'acupunctrice et surtout par l'hypnothérapeute. La seule émotion également évoquée par l'allergologue est le stress.

Le point sur lequel l'acupunctrice a fortement mis l'accent est l'équilibre. Cette notion est aussi reprise par l'hypnothérapeute et l'homéopathe. L'allergologue n'a pas évoqué ce sujet. Contrairement à ce dernier, l'acupunctrice n'a également pas du tout parlé du système immunitaire dans son explication. Elle a par contre mentionné la présence d'une énergie défensive destinée à protéger notre corps des différentes attaques. Cette énergie est aussi citée par l'homéopathe (force vitale), bien qu'elle ne soit pas aussi primordiale dans ce cas-là, car l'homéopathie considère tout de même le système immunitaire comme principal défenseur de notre organisme.

Au sujet de l'alimentation, tous les thérapeutes se sont accordés sur le fait qu'elle pouvait jouer un rôle dans le déclenchement d'une allergie. Cependant une fois encore, leurs explications divergent quelque peu. Dans un premier temps, l'acupunctrice met en lien le système et la flore intestinale avec la production d'énergie défensive. Elle rejoint ensuite l'hypnothérapeute lorsque cette dernière explique qu'une mauvaise alimentation peut détruire l'équilibre et le bon fonctionnement de notre corps. L'homéopathe et l'allergologue s'accordent sur le fait qu'une mauvaise flore intestinale perturbe l'absorption et donc notre système immunitaire.

A propos de l'hypothèse hygiéniste, tous semblaient également d'accord sur le fait qu'il est bon pour le système immunitaire de l'enfant d'être en contact avec certaines bactéries et parasites, tant que ces derniers ne sont pas trop nocifs pour la santé. La vaccination en revanche reste un sujet plus difficile. L'hypnothérapeute estime ne pas avoir assez d'information pour réellement émettre un avis, l'homéopathe pense qu'en fonction des prédispositions héréditaires, la vaccination peut effectivement perturber notre système immunitaire. L'allergologue, lui, pense que la vaccination est absolument primordiale pour la société, mais qu'il y a peut-être des abus de la part des sociétés pharmaceutiques, ce qui fait qu'elle serait peut-être trop utilisée de nos jours. L'allergologue ainsi que l'acupunctrice ont tous deux également évoqué les bienfaits du lait non-pasteurisé pour le système intestinal.

En ce qui concerne les méthodes de traitement, les quatre thérapies cherchent principalement à régler le problème de fond, tout en proposant des alternatives pour soulager les symptômes. Pour nommer le problème de fond, les termes utilisés sont variés : l'acupunctrice parle d'un déséquilibre, l'homéopathe, d'un dérèglement, l'hypnothérapeute, d'un événement déclencheur et l'allergologue, d'une anomalie. L'hypnothérapeute et l'acupunctrice ne proposent pas de traitement médicamenteux. L'homéopathe prescrit des médicaments homéopathiques uniquement à base de produits naturels, et reprochent aux antihistaminiques leurs effets secondaires. L'allergologue propose des traitements sous forme de vaccins ou de médicaments.

Il est donc intéressant de voir les différences fondamentales que l'on peut discerner selon les approches. Concernant les causes du déclenchement de l'allergie, tous les thérapeutes sont finalement d'accord pour admettre qu'il n'y a pas qu'un seul facteur. Ils estiment tous que la cause est le plus souvent multifactorielle. Cependant, l'allergologue est le seul à avoir émis quelques réserves à propos de certaines théories qui, selon lui, manquent de preuves scientifiques.

Relevons également que les quatre spécialistes ont approuvés que le fait de comprendre et de croire à la théorie et au traitement qui nous sont proposés soit essentiel pour que des effets soient ressentis. J'estime donc qu'aucune théorie ne surpasse les autres, mais que chaque patient doit trouver l'explication qui lui convient le mieux pour pouvoir se soigner correctement.

A la fin des interviews, les quatre thérapeutes ont ajouté que, dans le cas où leur traitement ne serait pas efficace pour un patient, ils lui conseilleraient d'essayer d'autres thérapies.

Pour résumer, aucun thérapeute n'estime détenir la seule et unique vérité. En revanche, tous ont une vision différente de l'allergie et de ses causes. Pour terminer cette analyse, reprenons les éléments fondamentaux de chacune d'entre elles. Tout d'abord, l'homéopathie, qui accorde une très grande importance à l'historique physique et émotionnel du patient. Le point sur lequel l'homéopathe a beaucoup insisté est celui de l'individualisation du patient. L'acupuntrice, elle, a mis l'accent sur l'équilibre du corps. L'hypnothérapeute estime que les émotions représentent la plus grande cause de maux dans le corps humain. Pour finir, l'allergologue appuie l'aspect scientifique et biologique des allergies.

6. Conclusion

Ce travail touche maintenant à sa fin. Il contient désormais de nombreuses données concernant les causes du déclenchement d'allergies. Les informations que j'ai pu ressortir de toutes les recherches que j'ai effectuées ainsi que les interviews me permettent aujourd'hui de mieux comprendre les éléments qui, tous les jours, affectent notre corps. Effectivement, nous n'avons pas toujours conscience de ce que notre organisme subit, qu'il s'agisse d'une alimentation inadéquate à ses besoins, ou encore d'une surcharge d'émotions refoulées. Parfois, il arrive également que notre envie de le protéger de toutes attaques bactériennes ne lui rende pas nécessairement service. En effet, pour avoir une bonne défense immunitaire, comme dans toutes autres activités, il faut de l'entraînement pour avoir de bons résultats.

Les interviews m'ont aussi permis de remarquer la manière dont les thérapeutes soutiennent leur point de vue : quels sont leurs arguments, leurs convictions, qu'est-ce qui, selon eux, représente la base de toutes vérités ? Les réponses à ces questions influencent aussi leur manière de percevoir le patient et de le traiter. Concernant les causes de l'allergies, malgré le fait que chacun accorde une importance plus ou moins grande aux différents éléments de réponses, tous semblent certains d'une chose : la cause est toujours multifactorielle.

La problématique formulée dans le cadre de ce travail de maturité suscite donc une réflexion de la part de tous ceux qui liront ce travail pour que, en fonction de leur perception du corps humain et de son fonctionnement, chacun puisse se forger sa propre idée sur le sujet.

7. Remerciements

Je souhaitais tout d'abord remercier Mme Stéphanie Rodriguez, Mme A, Mme H et Dr Sietse Hogendijk, pour avoir accepté de m'aider en répondant à mes questions.

Je remercie également Mr Lombard, qui m'a accompagnée et guidée dans la réalisation de ce travail de maturité tout au long de cette année.

Finalement, je remercie ma sœur, mes parents et toutes les personnes qui ont accepté de relire de nombreuses fois ce travail à la recherche de fautes d'orthographe et de bons conseils à me donner.

8. Bibliographie

Livres

- ROITT Ivan, MALE David et BROSTOFF Jonathan, *Immunologie*, De Boeck, 3^e Edition, 2002
- CAMPBELL Niel et REECE Jane, *Biologie 7^e édition*, Pearson Education France, 2007
- PARHAM Peter, *Le Système Immunitaire*, De Boeck, 2003
- OWEN Judy, PUNT Jenni et STANFORD Sharon, *Immunologie - 7e édition: Le cours de Janis Kuby avec questions de révision*, traduit de l'américain sous la direction de FRIDMAN Catherine, Paris, Dunod, 2014
- Dr GRIGORIEFF Ghéorghii, *L'Acupuncture, Des aiguilles à l'automassage des points chinois*, Eyrolles, 2007
- SOUVANLASY ABHAY Manola, *La médecine énergétique chinoise*, Dangles Editions, 2010
- BRYANT Mike et MABBUTT Peter, *L'Hypnothérapie Pour Les Nuls*, Editions First-Gründ (version française de poche), 2013
- *Vivre mieux grâce à l'hypnose*, Anagramme éditions, 2013

Périodiques et articles :

- Agence France-Presse (AFP), « Allergies aux pollens : près d'un tiers des adultes concernés », in *Libération*, 20 mars 2014, lu sur le site internet www.liberation.fr (consulté le 26.10.15)
- SANTI Pascale, « Les Français de plus en plus allergiques », in *Le Monde*, 20 avril 2010, lu sur le site internet www.lemonde.fr (consulté le 26.10.15)

Sites et ressources internet

- <http://acces.ens-lyon.fr/acces/ressources/immunité-et-vaccination/reponse-immunitaire/comprendre/immunité-innée/cd-et-orientation-de-la-reponse-adaptative-version-bis> (consulté le 26.10.15) : Site internet *Acces*, FANFANO Sylvie, Institut Français de l'Éducation (ifé), « Immunité et vaccination », 2 juillet 2008
- <http://www.larousse.fr/encyclopedie/personnage/Hippocrate/123966> (consulté le 26.10.15) : Site internet *Larousse*, l'Encyclopédie.
- <http://www.votrepharmacie.be/html/histoire.html> (consulté le 26.10.15) : Site de la pharmacie Darwin, située à Ixelles (Bruxelles).

- <http://elise10delannoy.free.fr/dilutions.html> (consulté le 26.10.15) : Site internet réalisé dans le cadre des Travaux Personnels Encadrés de 1^{ère} année au Lycée Jean-Macé, 2012
- <http://www.chquebec.com/fr/etude-de-la-therapeutique-homeopathique-les-allergies.sn> (consulté le 26.10.15) : Site internet du Centre homéopathique du Québec, « Cours d'Homéopathie », 2015
- http://www.sinomedica.ch/fr/acupuncture_et_mtc/108-L_HISTORIQUE_DE_L_ACUPUNCTURE_ET_MTC.html (consulté le 26.10.15) : Site internet de Sinomedica : centres spécialisées en médecine traditionnelle chinoise et acupuncture.
- http://www.acupuncture-energetique.com/medecine_traditionnelle_chinoise-page-20.html (consulté le 26.10.15) : Site internet de GUIGNETTE Jean-Paul, acupuncteur traditionnel, « La Médecine Traditionnelle Chinoise »
- <http://www.permanence-medicale.ch/medecine-traditionnelle-chinoise.html> (consulté le 26.10.15) : Site internet des Permanences Médico-Chirurgicales à Genève, « Les techniques ancestrales d'acupuncture »
- http://lemieuxetre.ch/oasis/frame_oasis_therapies_acupuncture.htm (consulté le 26.10.15) : Site internet du Centre Oasis, Genève, « Thérapies : Acupuncture et Acupressure »
- http://chine_eternelle.voila.net/medecine/etica.htm (consulté le 26.10.2015) : « Chine éternelle, étiologie : les causes externes »
- http://www.chinasante.ch/fr/25-rhume_des_foins.html Consulté le 26.10.2015) : Site internet de China Santé, Dr. Med. GENEWEIN Eva Maria (médecin conseil de China Santé) « Prévenir l'Allergie au Pollen avec la Médecine Chinoise »

(Source de l'image de la page de couverture : <http://pas57.heberg-forum.net>)

9. Annexe : Guide d'interview

1) Présentation personnelle

- a) Nom, prénom, âge, collège,
- b) Explication plus précise du but d'un travail de maturité
- c) Explication de la problématique
- d) Pourquoi ce choix de problématique

2) Explication --> Uniquement extraits utilisés

Enregistrement : oui / non

Nom du thérapeute dans TM : oui / non

3) Début de l'enregistrement :

- a) Comment votre approche thérapeutique explique-t-elle le mécanisme du déclenchement d'une allergie, puis de son développement ?
- b) Sur quels aspects de ce mécanisme se basent la thérapie proposée ?
(Symptômes ou dysfonctionnement de base ? les deux ?)
- c) Que pensez-vous des théories évoquées par d'autres thérapeutes ? Exemples : Alimentation // Stress // Equilibre esprit/corps // Energie défensive // Hygiène de vie (vaccination, infections moins fréquentes chez l'enfant car meilleure hygiène de vie → système immunitaire perturbé)
- d) Le fait de comprendre le mécanisme de l'allergie peut-il aider le patient dans sa thérapie ?
- e) A quoi peuvent être dus les échecs de cette thérapie ?