

Comment ça se passe

- 1 **Un bilan personnalisé.** Votre acupunctrice s'intéresse à vos allergies, mais aussi à votre sommeil, votre digestion, votre niveau de stress : ce sont souvent là que se cachent les causes de fond.
- 2 **Deux objectifs.** En période de crise : soulager vite les symptômes. Entre les crises : renforcer le terrain pour que les réactions soient moins fortes la fois suivante.
- 3 **Le bon moment.** Pour les allergies saisonnières, l'idéal est de commencer **4 à 6 semaines avant la saison** — le corps arrive préparé.
- 4 **Des conseils pour la maison.** Alimentation, repos, mouvement : de petits ajustements qui soutiennent le système immunitaire.

Une profession encadrée

Au Québec, l'acupuncture est une profession reconnue et réglementée par l'**Ordre des acupuncteurs du Québec** depuis 1995. Toutes les acupunctrices du Centre FLEXE en sont membres. Les reçus sont admissibles auprès de la plupart des assurances collectives.

Bon à savoir : l'acupuncture se combine bien avec votre médication habituelle. Ne cessez jamais un traitement prescrit sans en parler à votre médecin.

Deux cliniques, une même équipe

Le Centre FLEXE est une clinique multidisciplinaire établie depuis 2018 : acupuncture, ostéopathie, massothérapie et approches complémentaires, sous un même toit.

Centre FLEXE Terrebonne

3175, boul. de la Pinière, bureau 101
Terrebonne (Québec) J6X 4P7

Centre FLEXE Saint-Lin–Laurentides

271, 14^e Avenue
Saint-Lin–Laurentides (Québec) J5M 2X6

450 492-0202

centreflexe@outlook.com

Prenez rendez-vous en ligne

gorendezvous.com/CentreFLEXE

Balayez le code avec votre téléphone

— 24 h sur 24.



Instagram @acupuncturecentreflexe · Facebook
Centre FLEXE

ACUPUNCTURE

Allergies

*Respirer librement,
saison après saison.*

CENTRE FLEXE

CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE ·
TERREBONNE · SAINT-LIN

Une allergie, c'est quoi ?

C'est une réaction exagérée du système immunitaire — notre système de défense — à une substance qui, normalement, ne fait aucun mal. Cette substance, on l'appelle un **allergène** : pollens, herbe à poux, poussière, acariens, poils d'animaux, moisissures, certains produits chimiques.

Environ une personne sur cinq au Canada vit avec des allergies, et le nombre augmente d'année en année. L'Organisation mondiale de la santé classe d'ailleurs la rhinite allergique, la sinusite et l'asthme parmi les affections respiratoires pour lesquelles l'acupuncture peut être utile.

Pourquoi moi ?

L'exposition aux allergènes et la pollution expliquent une partie de la hausse. Mais le terrain compte aussi : stress, fatigue accumulée, alimentation déséquilibrée, manque de sommeil ou d'activité physique. Tout ce qui fragilise l'organisme rend le système immunitaire plus réactif.

Les signes courants

- yeux qui piquent, rougissent ou coulent
- démangeaisons au palais ou dans la gorge
- nez qui pique, coule ou se bouche
- éternuements en rafale
- respiration sifflante, souffle court

Parfois accompagnés de maux de tête, d'une sinusite ou de réactions cutanées — qui peuvent même être les seuls signes.

Le regard de la médecine chinoise

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), une allergie est vue comme une **difficulté d'adaptation** du corps à son environnement. Deux « systèmes »* sont particulièrement en cause :

Poumon

Le premier en contact avec l'air et ce qu'il transporte. Affaibli, il devient hypersensible aux allergènes.

Foie

Celui qui permet de s'adapter aux changements — de saison, de milieu, de rythme. Entravé, il réagit de façon excessive.

Quand l'un ou l'autre manque d'énergie ou circule mal, la réponse aux allergènes devient exagérée : c'est l'apparition des symptômes.

D'autres déséquilibres peuvent jouer en arrière-plan — notamment ceux de la **Rate** (digestion, humidité) et du **Rein** (réserves profondes), qui soutiennent le Poumon et le Foie. C'est pourquoi votre acupunctrice regarde toujours l'ensemble, pas seulement le nez qui coule.

* En MTC, la majuscule (Poumon, Foie, Rate, Rein) désigne un ensemble de fonctions — physiques, énergétiques, émotionnelles — et non seulement l'organe anatomique. Votre acupunctrice se fera un plaisir de vous en dire plus.

Comment l'acupuncture peut aider

Le traitement travaille sur deux plans en même temps :

- **Soulager** — dégager le nez, calmer les yeux et les démangeaisons, faciliter la respiration pendant la crise.
- **Prévenir** — rééquilibrer le Poumon, le Foie et les systèmes qui les soutiennent, pour que le corps réagisse moins fort la prochaine fois.

Après un bilan énergétique, votre acupunctrice cible les déséquilibres propres à *vous* : deux personnes allergiques au pollen n'auront pas nécessairement le même traitement.

Concrètement, plusieurs patients rapportent :

- des symptômes moins intenses et moins longs
- moins de médication nécessaire
- un sommeil et une énergie améliorés
- des saisons de plus en plus faciles d'une année à l'autre

Herbe à poux, pollen d'arbres, graminées ?

Prenez rendez-vous quelques semaines **avant** votre saison difficile. Un corps préparé réagit beaucoup moins.