

Peut-on déprogrammer ses réactions allergiques ? Enquête sur la méthode *Bye Bye Allergies*

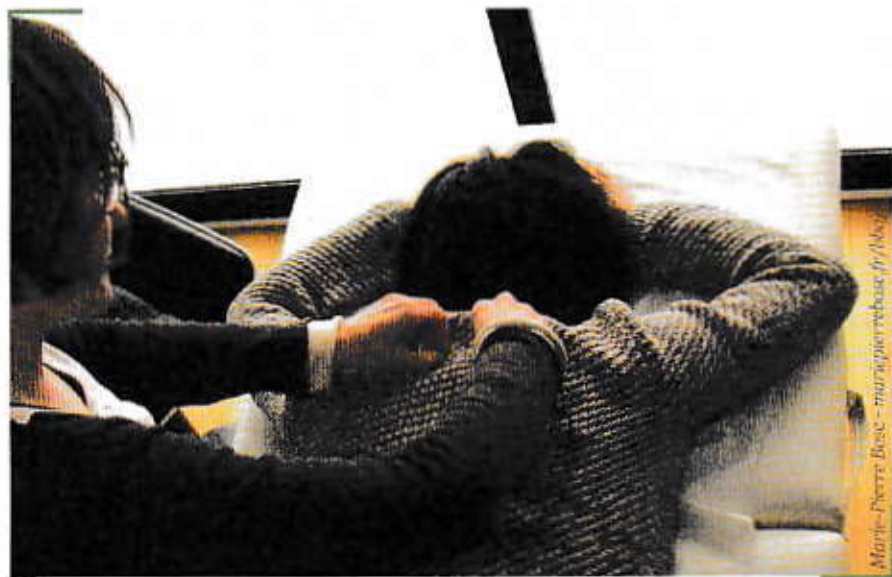
Pollens, acariens, lait, gluten, œufs... Les allergies et les intolérances alimentaires perturbent le quotidien de millions de personnes, entraînant fatigue chronique, troubles digestifs, rhinites à répétition, eczéma ou asthme. La médecine en décrit précisément les mécanismes, mais peine à proposer des solutions durables. Certaines techniques dites « énergétiques » offrent une autre lecture : elles considèrent que le cerveau et le système immunitaire peuvent entretenir des réactions erronées face à certaines substances. Parmi ces approches, la méthode *Bye Bye Allergies* avance l'idée qu'il serait possible de déprogrammer ces réactions. Aurélie Jouan, consultante en santé environnementale, a mené l'enquête.

Production d'anticorps IgE, libération d'histamine, réaction inflammatoire : la médecine décrit précisément les mécanismes immunologiques à l'œuvre en cas d'allergie. Mais pourquoi certains développent-ils une réaction immunitaire exagérée à une substance banale quand d'autres la tolèrent parfaitement ? La part du stress et du vécu émotionnel serait-elle sous-estimée ?

À côté des traitements classiques (évitement, antihistaminiques, désensibilisation), des approches dites « énergétiques » proposent une autre lecture : et si l'allergie relevait d'une erreur d'interprétation du cerveau ?

Quand le corps associe une substance à un stress

Selon François et Françoise Munsch, les concepteurs de la méthode *Bye Bye Allergies*, une allergie pourrait parfois se déclencher lorsqu'un stress intense survient en présence d'une substance donnée. Le cerveau enregistrerait alors, de manière involontaire, une association entre ce stress et un ou plusieurs éléments perçus par le goût, l'odorat ou le toucher au même moment.



Imaginez le scénario qui peut arriver à tout un chacun.

Enfant, vous étiez en train de caresser votre chat quand vous avez appris la mort de votre grand-père adoré. Ou bien vous mangez un œuf sur une table où trône un magnifique bouquet de roses odorantes lorsque votre époux ou épouse vous annonce qu'il ou elle demande le divorce.

Dans les deux cas, l'information est vécue par l'organisme comme un stress. La théorie sur laquelle se fonde *Bye Bye Allergies* est que notre cerveau archaïque ne fonctionne pas de manière logique mais analogique. Dans certaines conditions, le corps

associerait alors le danger perçu aux circonstances présentes au même moment. Dès lors, il pourrait intégrer que poils de chat, œuf ou roses = menace.

Par la suite, chaque nouveau contact réactiverait cette « mémoire », déclenchant soit une réaction immédiate (rhinite, diarrhée, crise d'asthme), soit un déséquilibre plus diffus et chronique. Cette hypothèse s'inscrit dans une lecture psychosomatique : le stress agirait comme un facteur perturbateur du système immunitaire.

La médecine reconnaît que le stress peut moduler l'immunité. En revanche, la création d'une allergie

IgE médiée par association émotionnelle reste discutée. C'est dans cet espace d'interprétation que se situent les approches psychosomatiques et énergétiques.

Une séance, concrètement

J'ai moi-même expérimenté la méthode Bye Bye Allergies après une succession de réactions alimentaires et respiratoires devenues difficiles à gérer au quotidien, ainsi qu'une fatigue récurrente installée depuis plusieurs mois.

La première séance commence par un entretien précis sur l'état de santé du patient et ses antécédents : historique des réactions, contexte émotionnel, chronologie d'apparition des symptômes. Un test est ensuite effectué pour détecter les substances à traiter et déterminer si un protocole de rééquilibrage du terrain doit d'abord être proposé avant traitement spécifique des allergies (si le besoin persiste après ce premier traitement).

Pour cela, le praticien utilise des tests issus de la kinésiologie, fondés sur le tonus musculaire. Généralement allongé sur le dos, le patient lève un bras tandis que le praticien exerce une légère pression vers le bas. Un tonus musculaire stable correspondrait à une réponse positive ; un affaiblissement indiquerait, au contraire, une perturbation. Ces tests peuvent éventuellement être accomplis par d'autres techniques, telles que le pouls chinois.

Une fiole « encodée énergétiquement », c'est-à-dire contenant l'information d'une substance – vitamine, minéral et, ultérieurement, allergène une fois le terrain rééquilibré – est alors placée dans la main du patient. Le test est répété : si le bras perd en tonus, le praticien interprète cette réaction comme un signe d'incompatibilité avec la substance. Dans mon cas, la différence entre les deux réponses était frappante.

Le protocole consiste ensuite à maintenir un contact avec la substance (via la fiole test encodée placée dans

D'où vient la méthode Bye Bye Allergies ?

Bye Bye Allergies® a été développée par Françoise Munsch et François Munsch, praticiens en santé naturelle depuis plus de quarante ans. Leur approche est une synthèse de plusieurs techniques qu'ils ont acquises, parmi lesquelles l'ostéopathie énergétique, les soins énergétiques, la PNL, la Gestalt-thérapie, l'analyse transactionnelle, la géobiologie, le yoga des yeux, la méthode NAET, etc.

Leur protocole combine :

- des tests musculaires issus de la kinésiologie ;
- des stimulations par acupression issues de la médecine traditionnelle chinoise ;
- des principes empruntés à l'homéopathie pour la préparation des fioles tests ;
- une lecture dite épigénétique de la « reprogrammation » ;
- un travail sur le vécu émotionnel.

Ces approches sont mobilisées simultanément lors de la séance.

la main) pendant qu'une stimulation par acupression – avec les doigts ou, pour certains points, un stylet – est pratiquée sur différents points d'énergie, en particulier sur les racines des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.

Objectif affiché : « réinitialiser les mémoires du corps » en informant le système nerveux que la substance n'est plus une menace.

Biorésonance ?

Les fioles tests sont créées à l'aide d'un appareil présenté comme relevant de la « physique quantique ». Consultés, les créateurs de Bye Bye Allergies précisent :

« C'est le même genre d'appareil que ceux utilisés en biorésonance, mais adapté à nos besoins spécifiques. L'enregistrement et la restitution de la signature vibratoire (de la substance, NDLR) se font par l'intermédiaire d'un boîtier électronique équipé d'une plaque sensible. »

L'appareil est censé transcrire ensuite cette signature vibratoire en langage informatique et la stocker pour la restituer, à la demande, dans une petite fiole test contenant de l'eau distillée et de l'alcool.

Pour les créateurs de Bye Bye Allergies, cet encodage des fioles est réalisé selon le principe de la « mémoire de l'eau », théorie proposée par le Pr Jacques Benveniste et qui aurait pu, selon ses défenseurs, servir de validation à

l'homéopathie si elle n'avait suscité le rejet des instances académiques.

Cependant, à la différence des remèdes homéopathiques, la fiole ne contient pas de hautes dilutions d'une molécule, mais un signal appelé « signature vibratoire ».

Il existe également des fioles dites « émotionnelles », basées sur un principe similaire, permettant de travailler sur certaines perturbations émotionnelles. Au lieu de faire appel à des substances potentiellement allergènes (aliment, pollen...), Bye Bye Allergies emploie des remèdes subtils – fleurs de Bach, élixirs floraux, élixirs minéraux, homéopathie – censés agir eux-mêmes sur ces émotions.

Après avoir reçu les manœuvres d'acupression la fiole à la main, la personne reste ensuite en contact pendant vingt minutes avec cette même fiole pour un temps de détente.

Il faut ensuite prévoir une phase d'éviction, c'est-à-dire éviter tout contact avec la substance traitée pendant environ 25 heures (de 6 à 8 h pour les enfants de moins de 8 ans), le temps que le cerveau se « reprogramme ».

Premières améliorations

Les séances durent environ une heure (une heure trente à deux heures pour la première séance) et sont espacées d'au moins 25 heures, correspondant au temps d'éviction. Les honoraires des praticiens sont libres et varient beaucoup entre milieu rural et grandes

villes. Il faut généralement compter un budget d'environ 70 € pour la première séance et de 50 € pour les suivantes, pour un minimum moyen d'une dizaine de séances chez l'adulte.

Certaines personnes choisissent d'accélérer le processus de diminution des allergies en prenant des séances rapprochées (ce qui a été mon cas, avec des séances bihebdomadaires durant plusieurs mois). Mais il est également possible, pour des raisons financières ou de disponibilité, d'espacer les séances sans que le processus ne fasse marche arrière, puisque chaque reprogrammation est censée être définitive et donc acquise.

Dans mon cas, les premières améliorations (disparition de la fatigue chronique) sont apparues après quatre séances. À plus long terme (une quinzaine de séances), j'ai également observé la disparition de mon allergie au lactose datant de la petite enfance, ainsi que de celles aux œufs et aux acariens survenues plus récemment. Si quelques réactions se manifestent encore ponctuellement, j'ai pu reprendre une vie normale. Je compte compléter mon traitement ultérieurement.

Qu'en dit la science ?

À ce jour, aucune étude clinique randomisée publiée dans des revues médicales internationales ne valide l'efficacité spécifique de la méthode. Les concepteurs s'appuient notamment sur des mesures réalisées à l'aide de la technologie GDV (*Gas Discharge Visualization*), développée dans les années 1990 par le physicien russe Konstantin Korotkov. Cette technique, dérivée de l'effet Kirlian, consiste à enregistrer les émissions électrophotoniques produites par un objet placé dans un champ électrique. Elle est aujourd'hui commercialisée sous la forme d'un appareil appelé Bio-Well, présenté comme un outil d'évaluation de l'« état énergétique » d'une personne, mais qui n'est pas reconnu comme dispositif médical.

Quelques travaux exploratoires ont également examiné certaines technologies proches de la biorésonance comme aide au diagnostic de certaines pathologies, avec des résultats présentés comme encourageants dans des contextes spécifiques¹.

François et Françoise Munsch invoquent également l'hypothèse controversée d'une « mémoire de l'eau », issue des travaux du biologiste Jacques Benveniste à la fin des années 1980 et reprise plus tard par le Prix Nobel Luc Montagnier. Les expériences de Masaru Emoto et d'autres auteurs sur ce principe n'ont pas reçu de reconnaissance officielle dans la communauté scientifique, et cette idée demeure très débattue.

Des expériences scientifiques permettent néanmoins d'éclairer certains aspects théoriques de la méthode. En 2013, une équipe de neuroscientifiques a associé un stress (une légère décharge électrique) à une odeur et à un stimulus visuel chez des volontaires². Après cette phase de conditionnement, la présence du stimulus seul déclenchait une réponse de stress mesurable, notamment par électroencéphalographie et par la conductivité électrique de la peau. Dans une seconde phase, les chercheurs ont montré que la réexposition à l'odeur pendant le sommeil profond pouvait supprimer ou atténuer cette réaction, suggérant que certaines associations émotionnelles entre stimuli sensoriels et stress pouvaient être modifiées par des mécanismes cérébraux encore en cours d'étude.

Si cette expérience ne porte pas sur les allergies, plusieurs travaux indiquent néanmoins que le stress et les émotions peuvent moduler certaines réponses immunitaires impliquées dans les maladies allergiques³. Ces travaux illustrent que certaines associations entre stress et stimuli sensoriels peuvent être modulées par des mécanismes cérébraux. Ils ne permettent cependant pas de conclure à une efficacité directe des thérapies énergétiques par acupression telles que Bye

Bye Allergies non plus que d'autres méthodes de stimulation cutanée comme l'EFT sur une éventuelle modification de réactions allergiques.

En l'état, la « preuve » de l'efficacité repose donc principalement sur des retours d'expérience.

Résultats et limites

Selon les créateurs, le nombre d'échecs aux traitements Bye Bye Allergies est très faible et relève surtout d'améliorations incomplètes. Les clients noteraient toujours – ou presque toujours – des améliorations de leur état de santé, allant jusqu'à la disparition totale de leurs symptômes pour un grand nombre.

Suite à ma demande, il ne leur a pas été possible de me fournir un nombre de séances standard. Selon eux, les résultats dépendent de l'état du « terrain » de la personne et de l'ancienneté de sa dégradation.

Pour certaines personnes en bonne santé présentant seulement quelques symptômes récents – ce qui dénote, selon leurs critères, un terrain peu désorganisé –, quelques séances suffiraient. Pour d'autres ayant un état de santé général très perturbé, avec de nombreux symptômes ou des pathologies sévères (maladie de Crohn, Parkinson, fibromyalgie, etc.), les fondateurs de Bye Bye Allergies estiment qu'un plus grand nombre de séances est nécessaire pour « arriver à un corps qui fonctionne bien, sur le très long terme, avec tout son environnement ». Dans la plupart des cas, plusieurs séances seront nécessaires pour rééquilibrer le terrain avant le traitement des allergies proprement dit. « Mais parfois, ce rééquilibrage n'est pas nécessaire », précise François Munsch.

François et Françoise Munsch reconnaissent, par ailleurs, que la méthode ne peut agir directement sur des lésions tissulaires ou des atteintes structurelles. Elle ne se substitue pas à un suivi médical et ne dispense, en

1. Études NLS citées par les promoteurs de ces technologies, par exemple : V.I. Nesterova et al., « New potentials of NLS-method in colonic neoplasm diagnostics », ainsi que les références présentées sur le site du système Physioscan. www.physioscan.fr/recherches-scientifiques

2. Hauner et al., « Stimulus-specific enhancement of fear extinction during slow-wave sleep », *Nature Neuroscience*, 2013.

3. Marshall et al., « Psychological stress and atopic disorders », *Current Allergy and Asthma Reports*, 2014.

aucun cas, d'un traitement d'urgence en cas d'allergie sévère, notamment en cas d'anaphylaxie.

Certaines personnes font état d'améliorations progressives nécessitant plusieurs années de suivi. D'autres évoquent des résultats partiels.

« Le début d'une nouvelle vie »

Sur le site d'une thérapeute certifiée, Valérie témoigne :

« Je suis allergique aux pollens de fleurs et d'arbres depuis l'âge de 4 ans (rhinite, conjonctivite et asthme). À 12 ans se sont greffées des allergies mortelles à certains fruits et légumes crus, ainsi que des intolérances médicamenteuses. Après divers échecs de désensibilisation (orale et injectable), en 2005, mon allergologue m'annonce que, dans quelques années, je ne pourrai plus consommer un seul fruit ou légume cru – ce qui s'est malheureusement avéré exact en 2010 – et que, étant allergique à une certaine combinaison de protéines, je ne pourrai plus manger de produits laitiers, de gluten, de soja ou de viande dans quelques années (il avait raison puisque, à l'été 2014, il ne me restait que les œufs et le poisson). »

En décembre 2014, une pharmacienne adresse Valérie à une personne qui « soigne énergétiquement les allergies ». De formation médicale, Sylvie prend rendez-vous malgré son scepticisme.

« Ce sera le début d'une nouvelle vie », affirme-t-elle.

Au fil des séances, la méthode vient à bout de plusieurs allergies : celles aux pollens ainsi qu'à plusieurs fruits et légumes – tomate, concombre, prune, nectarine, pomme, oignon, pamplemousse et salade verte. Au cours du processus, les intolérances au gluten, au lait, à la viande, ainsi qu'au magnésium et aux anti-inflammatoires sont également soulagées.

Sylvie déclare avoir cessé de recourir aux antihistaminiques et aux compléments vitaminiques, et avoir retrouvé une vie sociale normale. « Je peux

aller au restaurant ou chez des amis. Certes, je dois faire attention car tout n'est pas traité, mais quel plaisir ! »

Une piste parmi d'autres ?

Les allergies sont des phénomènes complexes, à l'intersection de la génétique, de l'environnement, de l'immunité et, possiblement, du stress. Les approches énergétiques comme Bye Bye Allergies proposent une lecture globale et individualisée. Il existe d'autres approches voisines, notamment la méthode NAET, reposant sur des principes similaires. Leur succès auprès d'un public en quête de solutions alternatives témoigne d'un besoin réel.

Basées en partie sur une lecture commune, une constellation de pratiques appelées « psychobiologie », « décodage biologique » ou, plus largement, « psychosomatique », attribue également les réactions allergiques à une programmation du cerveau par association d'un stress à une substance perçue. Ces approches sont souvent

Allergies : l'essentiel scientifique

Une allergie est une réaction excessive du système immunitaire face à une substance normalement inoffensive (pollen, acariens, aliment...). Dans les formes les plus courantes, l'organisme produit des anticorps appelés IgE.

Lors d'un nouveau contact, ceux-ci déclenchent la libération d'histamine, responsable des symptômes : rhinite, urticaire, troubles digestifs, asthme, parfois choc anaphylactique.

La prédisposition génétique, l'environnement, le microbiote et certains facteurs de mode de vie influencent le risque allergique. Le stress peut aggraver les symptômes, mais n'est pas reconnu comme cause directe d'une allergie au sens immunologique strict.

Les traitements validés reposent sur l'éviction, les antihistaminiques et, dans certains cas, la désensibilisation, seule méthode reconnue pour modifier durablement la réponse immunitaire.

héritières de la « nouvelle médecine germanique » développée par Ryke Geerd Hamer et de la « biologie totale des êtres vivants » de Claude Sabbah, deux approches largement rejetées dans la communauté médicale.

Ces méthodes cherchent à repérer les stress non métabolisés ayant déclenché ou participé à la survenue des symptômes, afin de les libérer. Faute d'études cliniques robustes, ces approches thérapeutiques occupent aujourd'hui une place en marge de la médecine conventionnelle. Pour certains, elles représentent une voie d'exploration sérieuse ; pour d'autres, elles suscitent le scepticisme.

La question demeure donc ouverte : peut-on réellement déprogrammer une allergie ? Certains témoignages semblent aller dans ce sens. Comme souvent en matière de santé, la curiosité et l'esprit critique restent les meilleurs guides.

... Aurélie Jouan
Consultante en santé
environnementale

Comment aller plus loin ?

Le livre *Adieu Allergies, Bonjour Santé* résume les principes de la méthode, mais ne permet pas d'autotraitement. Il est disponible auprès des auteurs ou d'un praticien local.

Les praticiens formés à la méthode sont répertoriés sur le site officiel : www.bba-byebyeallergies.org

