



21.3.2019

nationaler-allergietag.ch
journee-nationale-allergie.ch
giornata-nazionale-allergie.ch

**Avec
CONCOURS**



Allergique?

aha! Centre d'Allergie Suisse aide!

EXALLER
TRAITEMENT ET PRÉVENTION
DE L'ALLERGIE AUX ACARIENS

NEZ BOUCHÉ ?
IRRITATIONS
DES YEUX ?
ÉTERNUEMENTS ?



LIBÉREZ-VOUS
DE VOTRE ALLERGIE
AUX ACARIENS !

SANS INSECTICIDE

exaller.com

Allergique? Nous vous aidons!

Pourquoi est-ce que ces minuscules pollens de fleurs provoquent des éternuements et des renflements? Comment se fait-il que certains aliments rendent malades? Pourquoi avons-nous des boutons rouges au lieu d'une belle peau après avoir utilisé certains produits cosmétiques? La science et la médecine n'ont pas encore toutes les réponses. Une chose est sûre: être bien informé sur sa maladie permet **d'améliorer considérablement sa qualité de vie.**



Vingt pour cent de la population suisse sont allergiques au pollen.



En Suisse, une personne sur cinq présente une intolérance alimentaire, p. ex. au lactose.



Trois à quatre pour cent des Suisses sont touchés par une allergie au venin d'insectes qui peut mettre leur vie en danger.



En Suisse, un petit enfant sur cinq souffre d'eczéma atopique.

aha! Centre d'allergie Suisse aide. Nous sommes une fondation d'utilité publique indépendante active en Suisse et, en tant que centre de compétence dans les domaines des allergies, intolérances et réactions dermatologiques, nous aidons ces personnes à (re)trouver une meilleure qualité de vie.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Allergies ?

AllergoTest

Souffrez-vous de symptômes allergiques ?
Effectuez notre test d'allergie rapide



Avec le soutien professionnel de



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Tout ce qui rampe et vole

Les journées s'allongent, les températures grimpent: nous aspirons à retrouver verdure et nature pour nous ressourcer. Généralement. S'il n'y avait pas cette multitude de plantes, d'animaux et autres déclencheurs d'allergie prêts à nous gâcher cette détente. Afin que vous puissiez quand même en profiter le plus possible, nous vous aidons par nos informations, des conseils précieux et notre **thème 2019 «Profiter de la nature – en dépit des allergies»**.

Un aperçu des principaux coupables

- Les **pollens** peuvent voler dans l'air de janvier à septembre
- Les personnes allergiques aux **venins d'insectes** devraient toujours emporter leur set d'urgence
- De grandes concentrations de **moisissures** sont également présentes à l'extérieur en été et en automne
- Les personnes allergiques aux **animaux** ne réagissent pas aux poils des animaux, mais aux allergènes présents dans la salive, les glandes sébacées et les cellules cutanées

Plus d'informations sur aha.ch (mot clé: thème annuel)

Le saviez-vous?

Lors d'une allergie, le système immunitaire réagit de manière disproportionnée à des substances étrangères, en soi inoffensives: les «allergènes». Ce sont principalement des protéines comme dans le pollen, mais aussi d'autres types de molécules. Il s'ensuit des symptômes allergiques respiratoires, gastro-intestinaux ou cutanés.

Que faire en cas d'allergie pollinique?

Environ 15 à 20 pour cent de la population présentent des symptômes allergiques communément appelés «rhume des foins» après l'inhalation de pollen. Le pollen des graminées ou des arbres provoque des symptômes comme les yeux rouges qui démangent, un écoulement nasal, l'envie d'éternuer et une sensation d'étouffement. La majorité des personnes allergiques réagit au pollen de graminées. Ces dernières années, on a constaté de plus en plus une augmentation des cas d'allergie au pollen de bouleau et de frêne.

Conseils et astuces

- Se tenir au courant des vols de pollen (par exemple via l'application «Pollen-News» ou la plateforme www.pollenetallergie.ch).
- Aérer brièvement seulement.
- Se laver les cheveux avant de se coucher.
- Ne pas sécher le linge à l'extérieur.
- Par beau temps venteux, limiter les séjours à l'air libre.
- Toujours mettre des lunettes de soleil.
- Tout type de sport d'intérieur convient.

Plus d'informations au sujet des allergies sur www.aha.ch (Infos allergies).

Calendrier pollinique





Pour allier plaisir et bien-être.

Depuis plus de dix ans, Coop s'engage activement pour faciliter la vie aux personnes souffrant d'une intolérance alimentaire et leur permettre de se faire plaisir sans craindre d'effets secondaires.

L'assortiment comprend plus de 500 articles.

Pour en savoir plus: coop.ch/freefrom



coop

Pour moi et pour toi.

Gagnez un de nos superbes prix!

Participez à notre concours, c'est tellement facile: il vous suffit de compléter le formulaire sur notre site Web (aha.ch/concours) et de l'envoyer — fini!

Deux nuitées pour deux personnes, petit-déjeuner et menu demi-pension de 4 plats compris, dans l'hôtel à cinq étoiles Seehof à Davos. www.seehofdavos.ch

Notebook FUJITSU LIFEBOOK E746 de l'Anzeiger Region Bern. www.anzeigerbern.ch

Aspirateur sans fil Dyson Cyclone V10™. www.dyson.ch

Purificateur Dyson Pure Hot+Cool™. www.dyson.ch

Sèche-cheveux Dyson Supersonic™. www.dyson.ch

Un Vreneli de 20 francs or de la Valiant Bank AG (valeur 240 CHF). www.valiant.ch

10 x 1 set cadeau de Louis Widmer SA (valeur 100 CHF). www.louis-widmer.ch

2 x 2 bons pour l'Atelier du Chocolat dans la Maison Cailler. www.cailler.ch

Sac de bain étanche Aare de Bern Welcome avec serviette de bain, tongs, casquette et bon pour une visite guidée du centre historique de Berne. www.bern.com

3 x 1 Brunch-Set de Wabe3 – le rucher sur les toits de Zurich. www.wabe3.net

10 x 1 abonnement annuel au journal Betty Bossi. www.bettybossi.ch

aha.ch/concours

Date limite de participation: 20 mai 2019



Lorsque le ventre gargouille et proteste

Allergie ou intolérance? Une surréaction du système immunitaire à des composants inoffensifs, généralement des protéines, dans les aliments est appelée **allergie alimentaire**. Les symptômes classiques sont des démangeaisons et des gonflements dans la région buccale déclenchés par une réaction croisée avec le pollen. D'autres réactions: vomissements, problèmes gastro-intestinaux, réactions cutanées, asthme ou dans des cas extrêmes, un choc anaphylactique.

Excepté pour la maladie cœliaque, il n'y a pas de participation du système immunitaire en cas d'**intolérance alimentaire**. Le corps réagit directement par des troubles. Les substances provoquant le plus fréquemment une intolérance sont les produits laitiers (intolérance au lactose), les fruits (malabsorption du fructose), les aliments riches en histamine, notamment les produits qui ont subi un processus de maturation (intolérance à l'histamine). En cas de maladie cœliaque ou d'intolérance au gluten, la personne ne supporte pas le gluten, une protéine qui se trouve dans de nombreuses céréales, à cause d'une maladie auto-immune.

Conseils en cas de réactions à des aliments

- Les allergies peuvent être diagnostiquées à l'aide d'une bonne auto-observation ainsi que de tests cutanés et sanguins supplémentaires
- Un journal des symptômes complété après les repas soutient le diagnostic
- Contrôlez la liste des ingrédients avant chaque achat, même si l'aliment est utilisé depuis longtemps.
- Les produits portant le label Allergie Suisse vous facilitent la vie

La peau, cet organe sensible

D'innombrables produits cosmétiques promettent des soins parfaits avec une peau saine sans rougeurs, boutons ou taches. Mais de nombreux pots et tubes contiennent aussi des substances potentiellement nocives.

Lorsque la peau réagit à des **produits cosmétiques** par une allergie, les symptômes peuvent apparaître quelques heures à quelques jours ou semaines voire des mois après le contact répété. Les rougeurs, les vésicules, une peau sèche et des démangeaisons sont typiques.

Les parfums, les colorants, les agents conservateurs ou les émulgateurs sont **les plus fréquents déclencheurs** de réactions allergiques dans les produits cosmétiques. La législation suisse règle l'utilisation des substances problématiques pouvant éventuellement provoquer des allergies.

Trucs et astuces

- Faites impérativement clarifier par un médecin s'il s'agit d'une allergie ou d'une peau sensible
- Demandez un échantillon avant d'utiliser un produit pour la première fois
- N'oubliez pas que les produits cosmétiques naturels ne sont pas automatiquement mieux tolérés
- Ne changez pas constamment de crèmes, pommades et lotions
- Considérez les produits portant le label Allergie Suisse

Plus d'informations sur le thème sur www.aha.ch (Info allergies).

Une vie plus insouciante – grâce à nos offres

Les maladies allergiques et leurs suites sont toutes très différentes. Nous offrons une large gamme de services afin de couvrir le plus de besoins possible.



Conseils personnels par téléphone – aha!infoline:
031 359 90 50 Lundi au vendredi de 8h30 à 12h00



Informations dans les brochures, les guides ou en ligne sur
aha.ch ainsi que sur pollenetallergie.ch



Ayez toujours toutes les informations importantes sur votre
Smartphone avec les applications Pollen-News, PasseportAllergie et e-symptoms



Formations sur l'anaphylaxie, l'asthme et l'eczéma atopique
pour les enfants, les adolescents et les adultes



Camps de vacances pour enfants et adolescents



Informations actuelles dans les domaines des allergies et de la
santé dans notre aha!newsletter

Plus de trois millions de personnes concernées comptent sur votre aide

De nos jours en Suisse, une personne sur trois souffre d'allergies ou d'intolérances et souffre de restrictions au niveau de sa vie quotidienne.

Grâce à votre don, nous pouvons nous engager pour ces personnes et leur faciliter la vie.



Vous aussi, aidez-les!

Faire un don facilement

Par SMS: Entrez le texte aha et un chiffre, p. ex. 40 pour CHF 40.– et envoyez un SMS au numéro 488 pour faire un don.

En ligne sous stories.aha.ch

Par **bulletin de versement**: compte postale 30-11220-0

Merci beaucoup!

aha/ Centre d'Allergie Suisse est titulaire du
label de qualité Zero.
Cette certification atteste que votre don arrive au
bon endroit et est utilisé de manière fiable.

**Votre don en
bonnes mains.**



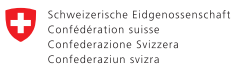
Un grand merci à tous nos sponsors!

Afin de sensibiliser la population à ces thèmes, aha! Centre d'Allergie Suisse et la Société Suisse d'Allergologie et d'Immunologie (SSAI) ont lancé la Journée Nationale de l'Allergie en 2009. Grâce à nos sponsors, nous pouvons être présents avec des informations et des actions sur plusieurs sites en Suisse pendant la Journée Nationale de l'Allergie.

Merci à tous nos partenaires de leur soutien!



Patronage



Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OI
Ufficio federale della sanità pubblica

aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20
3014 Berne
info@aha.ch
www.aha.ch

Allergie ou intolérance?



Soyez attentifs au label Allergie Suisse et les informations complémentaires sur l'emballage.

Souffrez-vous d'intolérance au gluten, au lactose ou d'une allergie alimentaire? Le label Allergie Suisse confirme que les produits certifiés sont adaptés pour vous. **Vous connaîtrez les ingrédients qui ne sont pas présents sur les informations complémentaires graphiques sur l'emballage.** Les produits ont été testés à plusieurs reprises et certifiés. Ils sont recommandés par aha! Centre d'Allergie Suisse.

Plus d'informations sur www.service-allergie-suisse.ch



Service Allergie Suisse – l'agence indépendante de certification pour le label Allergie Suisse

Le lactose et le gluten en moins.
La diversité en plus.



Savourez nos produits aha¹ pour personnes allergiques
dans toute leur diversité. migros.ch/aha



MIGROS

M comme Meilleur.