

aha!magazine

Profiter de la nature – en dépit des allergies



**La biométérologue et
les pollens**

Page 12

**Christina Imhasly défie
toutes les allergies**

Page 37

**La ville de Zurich
plante autrement**

Page 6

**Et ne pas
oublier
BIOTICS-A!**

**NOUVEAU
pour
la saison
pollinique**

Burgerstein BIOTICS-A offre une solution idéale en prévision et pendant toute la durée de la saison pollinique. Burgerstein BIOTICS-A contient deux souches de bactéries productrices d'acide lactique et de la vitamine D pour maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire. Naturel – Pour toute la famille.

www.burgerstein-biotics.ch

Ça fait du bien.

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.



 **Burgerstein** BIOTICS



Aime les abeilles, pas les guêpes: Anna Hochreutener. Page 20



Enfin heureuse: Sonja Merz et ses Curly Ponys. Page 30

Sommaire

Profiter de la nature – en dépit des allergies

Une existence difficile: le bouleau dans la ville de Zurich06

Informé en beauté: une promenade dans la nature10

La biométéorologue: le climat dans la mire12

Ambiance orageuse: lorsque les pollens éclatent18

Un cas particulier: l'apicultrice Anna Hochreutener et le venin de guêpe20

Elles exigent toute votre attention: les allergies croisées, la maladie cœliaque et les tiques27

En selle: une randonnée avec Sonja Merz, allergique aux animaux30

Bien accroché: un ver contre les allergies43

À la dernière minute: Sybil Schreiber sur le quotidien et le mortel44

Allergies et intolérances alimentaires

Perdu dans la jungle des produits: comment bien faire ses courses quand on a des allergies28

Peau

Tubes et potiquets: nos conseils pour la peau délicate34

La volonté de tenir bon: une personne touchée par l'eczéma atopique raconte37

Prévention

Un regard vers l'avenir: traiter les allergies – prévenir les allergies40

Service

Notre concours: gagnez de superbes prix46

Impressum

Editrice et rédaction: aha! Centre d'Allergie Suisse
 Scheibenstrasse 20, 3014 Berne, case postale 1, 3000 Berne 22
 Conception et réalisation: Amber Kommunikation AG, Berne
 Photo couverture: Oliver Menge
 Impression: Jordi AG, Belp
 Date de parution: mars 2019
 Tirage: 5500 exemplaires



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
 CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
 CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

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

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



Chère lectrice, cher lecteur,

Ce que nous l'aimons, ce printemps! Le soleil qui nous réchauffe, les fleurs colorées, l'air qui bourdonne. Et ce que nous le craignons, ce printemps! Les pollens qui nous font pleurer, les abeilles et leur venin menaçant, les tiques qui s'introduisent dans notre pantalon. La nature recèle de nombreux dangers pour les personnes allergiques.

Cette édition de notre aha!magazine met en lumière les déclencheurs d'allergie qui nous guettent à l'extérieur. Nous expliquons pourquoi les pollens s'envolent toujours plus tôt dans l'année. Comment se comporter correctement en cas de piqûre de guêpe ou d'abeille. Et le lien entre la morsure d'une tique et l'allergie à la viande rouge.

Notre mission est de nous engager pour les intérêts des personnes concernées. Et c'est pourquoi nous leur donnons de nouveau la parole: une apicultrice nous révèle comment son cœur bat pour les abeilles malgré une allergie au venin d'insectes. Une cavalière passionnée, mais allergique aux chevaux, nous raconte comment elle reste en selle sans crises d'asthme.

Dans notre pays, une personne sur quatre souffre de troubles allergiques ou d'intolérances de nos jours, un chiffre qui ne cesse de croître. Les traitements par piqûres, gouttes et comprimés s'améliorent aussi, certes, mais nous sommes encore loin actuellement de pouvoir traiter toutes les allergies et intolérances. Bien s'informer est donc d'autant plus important, afin de mieux s'orienter dans la vie quotidienne et de bien maîtriser ses troubles. Nous sommes là pour cela: pour transmettre les connaissances établies, pour former et pour accompagner. Afin que vous sachiez, par exemple, à quoi faire attention en cas d'allergie croisée au bouleau et à la pomme et pourquoi une personne allergique a vraiment intérêt à fermer sa fenêtre avant l'orage.

Bonne lecture!

Cordialement,

Dr Georg Schäppi

Directeur aha! Centre d'Allergie Suisse



Le bouleau recule

Zurich joue un rôle de pionnière en matière de combat contre les pollens avec ses plantations urbaines ciblées. Une promenade dans le Sihlfeld, le Central Park de Zurich, avec Axel Fischer, le responsable des parcs et espaces verts municipaux.

Texte: Denis Jeitziner
Photos: Gerry Nitsch

Lorsque vous survolez Zurich de nuit, vous voyez surtout une mer de lumières et une grande tache noire en plein centre: bienvenue dans le Sihlfeld qui réunit un parc de belles dimensions et le cimetière. Les habitants ont affectueusement donné le nom de Central Park à ce poumon vert. Car un tout autre monde vous accueille au moment où vous quittez le quartier animé et pénétrez cette verdure. Finis l'agitation, le trafic et les turbulences. Les oiseaux gazouillent, le feuillage déjà éclairci flotte dans le vent léger, des promeneurs solitaires nous saluent aimablement: c'est ici que la plus grande ville suisse devient une zone de rencontre et de retrait.

Au cœur du vert: Axel Fischer

La diversité végétale est grandiose. Axel Fischer nous informe que «rien qu'ici, dans le Sihlfeld, nous avons environ 1000 arbres d'origines différentes». En tant que responsable du département des parcs et espaces verts de la ville de Zurich, il doit garder une vue d'ensemble sur les particularités des plantes et des arbres. Il nous parle immédiatement de l'année passée. «La sécheresse estivale n'est pas restée sans suites pour les arbres. À cause

du manque d'eau, le parc ressemblait déjà en août à ce qu'il est d'habitude en octobre.» Fischer ne s'occupe pas seulement des arbres et des plantes du Sihlfeld, il est également responsable de l'ensemble des espaces verts publics le long des rues et des aménagements. Depuis onze ans, il est aussi en charge des plantations ciblées. Avec le paysagiste Hans Schoch et sur mandat du Conseil de la ville, Zurich a développé un concept pour les allées qui contient également un catalogue des espèces d'arbres cibles. «Trois à cinq essences différentes, particulièrement appropriées à la situation individuelle, sont énumérées par rue. Notre objectif est de planter des arbres qui, nous l'espérons, seront encore là dans 100 ans. Même si nous ne savons pas quels seront les futurs effets du réchauffement climatique, des organismes nuisibles et autres facteurs de stress sur les arbres au moment de la plantation», explique Axel Fischer.

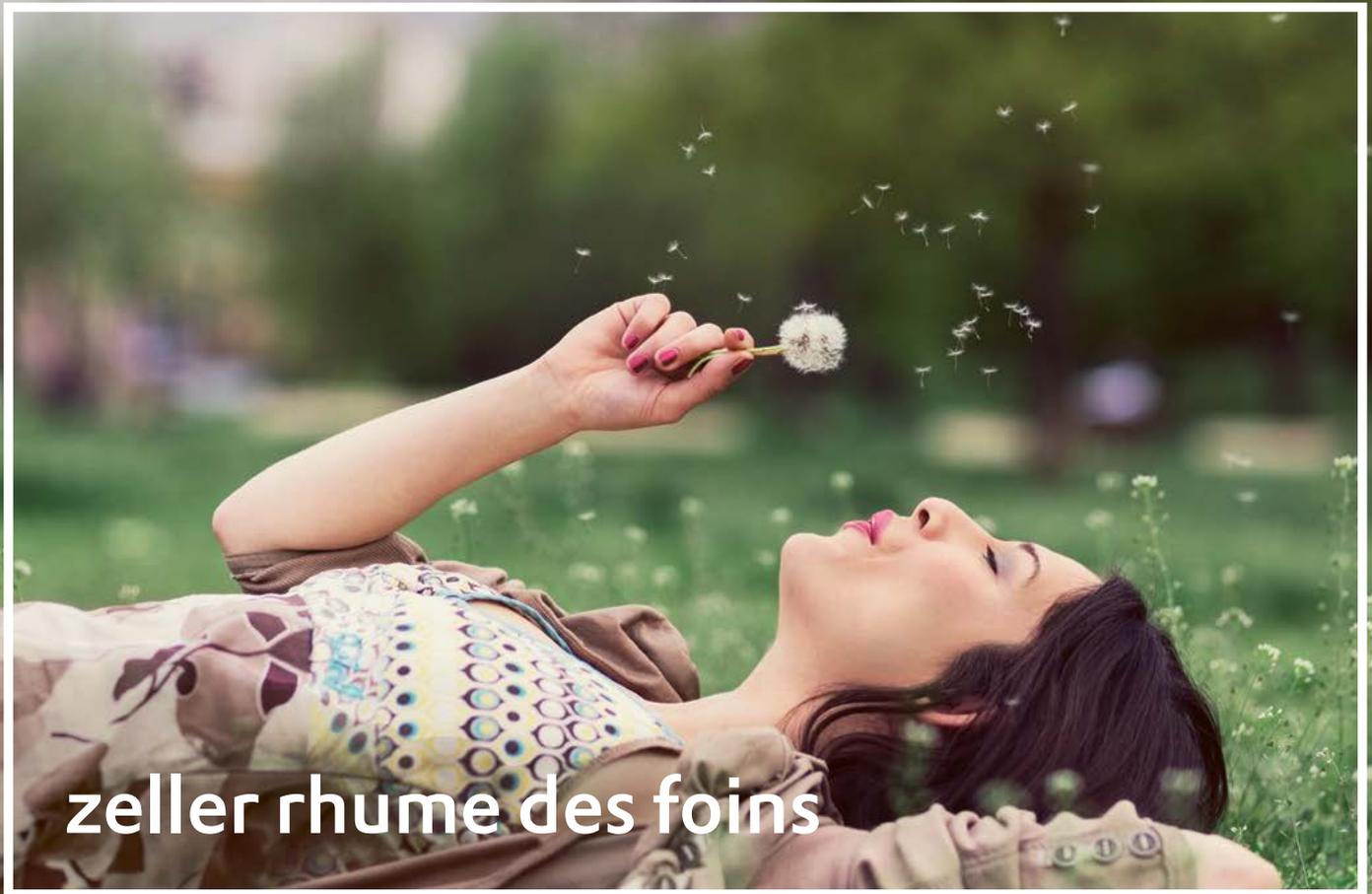
Au centre de l'attention: les plantations municipales

Une chose est claire: les bâtiments existants de la ville de Zurich déterminent les plantations. «Nous ne pouvons qu'intervenir de manière correc-

tive», déclare Fischer. Il ajoute encore: «Nous devons d'une part nous adapter aux changements du climat. Mais nous réagissons aussi au potentiel allergénique de certaines espèces d'arbres.» Une tâche qui est tout, sauf simple. Quelque 75 000 arbres se trouvent sur le territoire public de la ville, 22 500 arbres de rue et 52 000 arbres dans les parcs et les espaces libres. Au total, Fischer et ses spécialistes partent d'un peuplement complet d'un million d'arbres. Le choix des arbres entourant les rues dépend de plus de 70 critères allant de la résistance au gel et à la sécheresse à la forme de croissance. Et leur potentiel allergénique, bien sûr. «Un seul critère suffit parfois pour exclure l'utilisation d'un arbre, par exemple l'aulne de Spaeth. Car il prolonge la durée d'exposition des allergiques parce qu'il fleurit déjà en décembre.»

En coopération avec le Prof. Schmid-Grendelmeier

Les réactions des personnes allergiques ont incité la ville à réfléchir quels arbres planter dans quelles rues. Axel Fischer: «Le problème concerne quelque 20 pour-cent de la population. C'est pourquoi nous avons pris



Sourire au printemps sans rhume des foins.

zeller rhume des foins – le phytomédicament antiallergique
hors pair contre le rhume des foins. Soulage également
en cas de nez bouché.



N'ENTRAÎNE PAS DE FATIGUE.

ANTI-ALLERGIQUE.

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller

contact avec l'hôpital universitaire et son médecin-chef en allergologie, le professeur Peter Schmid-Grendelmeier, afin d'être informés sur les dernières connaissances.» L'allergologue nous a renseigné que les arbres de rue présentent le plus grand potentiel allergénique. Fischer ajoute également: «Nous avons aussi réalisé que nous ne pourrions pas bannir toutes les essences problématiques de la ville.» Effectivement, les arbres peuvent distribuer leur pollen sur des centaines de kilomètres.

Un arbre problématique: le bouleau

Il n'existe pas vraiment d'index officiel pour les arbres de rue, mais les bouleaux, par exemple, ne sont plus plantés qu'avec réticence dans la ville de Zurich. «Le bouleau reste un arbre urbain indigène important auquel nous ne pouvons pas totalement renoncer. Sa croissance est excellente, il résiste au rayonnement solaire et il résiste bien à l'évolution du climat. Mais son pollen agressif provoque des allergies, notamment en mars, lorsque les gens sortent de nouveau. Malheureusement, le pollen de bouleau est fortement diffusé par le vent et est donc diffi-

lement endigué.» La ville de Zurich utilise néanmoins les bouleaux avec précaution. «Il n'y pas de recette contre ce pollen, c'est pourquoi, par égard pour les personnes allergiques, nous renonçons à les utiliser dans les axes d'arrivée d'air frais et de ventilation.»

Recherchés: les arbres du futur

Mais quel est donc l'arbre idéal pour Zurich? «Des recherches sont en cours afin de découvrir quels sont les arbres particulièrement appropriés pour les prochaines décades», explique Axel Fischer. Ils doivent répondre à différents critères. «Nous recherchons des essences qui résistent aux matières polluantes, qui s'adaptent bien à nos températures et qui tolèrent le compactage du sol.»

Échange d'informations: tous dans le même bateau

Afin de réduire encore plus la dispersion des pollens dans la ville de Zurich, Axel Fischer s'engage pour une meilleure gestion des vols polliniques. À cet effet, il est notamment en contact constant avec des allergologues. «Nous collaborons étroitement avec la Clinique dermatologique de l'université

de Zurich, la Société Suisse d'Allergologie et d'Immunologie ainsi que aha! Centre d'Allergie Suisse.» La population n'est toutefois pas informée activement par la ville, mais par les groupes d'intérêt et, bien sûr, le site web: <http://www.stadt-zuerich.ch/stadtplan>

Plantes appropriées pour les allergiques

Extérieur: narcisses, iris, lys, dahlias, roses, alstroemères, pétunias, verveine, myosotis, certaines plantes ligneuses comme l'hortensia, le rhododendron, les azalées, le magnolia, le forsythia et la viorne.

Intérieur: anthurium, orchidées, papyrus, fougères, chlorophytum, schefflera, sansevieria, aloès, bromelias, zamioculcas.

Plantes non appropriées pour les allergiques

Extérieur: tulipes, primevères, toutes les astéracées (chrysanthèmes, asters, camomille, tournesol et pissenlit)

Intérieur: euphorbe, hévéa, cactus, poinsettia, ficus, yucca, dieffenbachia



À l'origine, Axel Fischer provient du sud de l'Allemagne. Il dirige le département des parcs et espaces verts de la ville de Zurich et est responsable du choix des essences d'arbres pour les plantations.

Tout ce qui rampe et vole

La verdure est source de détente. Généralement. S'il n'y avait pas ces plantes, ces animaux et toutes ces autres substances qui peuvent provoquer des allergies. Les conditions environnementales renforcent encore les réactions allergiques. Une promenade.



3 à 4 %

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



En cas d'allergie aux guêpes, une **immunothérapie spécifique** mène à une protection complète chez 95 % des allergiques et chez 80 % en cas d'allergie aux abeilles.



La taille des **pollens de bouleau** n'atteint que 20 à 30 micromètres, donc quelques centièmes de millimètres. C'est pourquoi ils pénètrent si profondément dans nos voies respiratoires.



La saison des noisetiers, des bouleaux et des frênes commence **2 à 3** semaines plus tôt qu'il y a trente ans à cause du changement climatique.

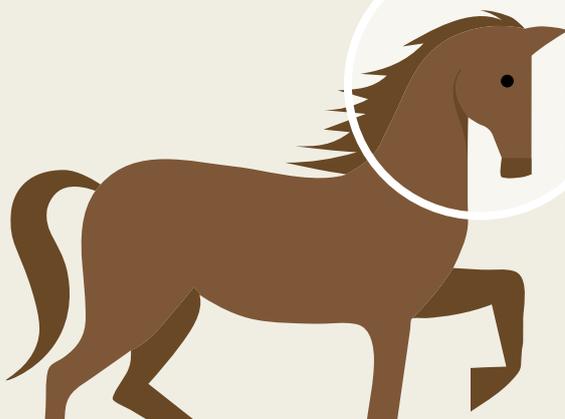


1 personne sur 100

en Suisse ne tolère pas le gluten qui est une protéine naturelle présente dans le blé et d'autres céréales comme le seigle, l'épeautre, l'orge ou l'avoine.



De nos jours, **20 %** de la population environ sont allergiques au pollen. Ce sont 5 % de plus qu'il y a dix ans et le double d'il y a trente ans.



Les **Curly Horses** sont moins allergéniques que les autres races équinées.

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 de la peau. Ceux-ci sont répartis sur le pelage lorsque l'animal se lèche.



Les températures plus élevées

prolongent la saison pollinique et favorisent l'apparition de nouvelles plantes dont les pollens peuvent également déclencher le rhume des foins.

L'humidité de l'air élevée fait éclater les pollens **avant l'orage**. Les minuscules particules allergéniques pénètrent plus profondément dans les voies respiratoires qu'un grain de pollen intact et provoquent des symptômes plus importants.



L'ozone (O₃) peut renforcer l'irritation des muqueuses et aggraver les symptômes d'allergie et de l'asthme.

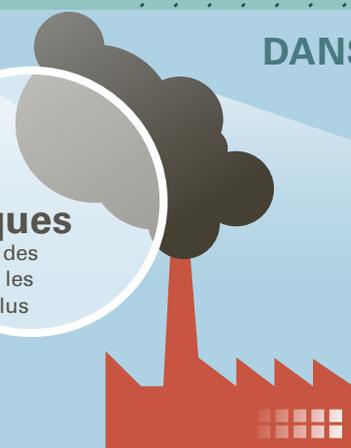


DANS L'AIR



Les moisissures ne pullulent pas uniquement à l'intérieur. L'air extérieur contient aussi des concentrations élevées de leurs spores en été et en automne.

Les **polluants atmosphériques** modifient les protéines des grains de pollen, ce qui les rend plus agressifs et plus allergéniques.



LES ARBRES



1 personne sur 10 en Suisse ne tolère pas le fructose.



~ 70 % des personnes allergiques au pollen d'arbre présentent des réactions croisées aux aliments.



LES PRÉS ET LES CHAMPS



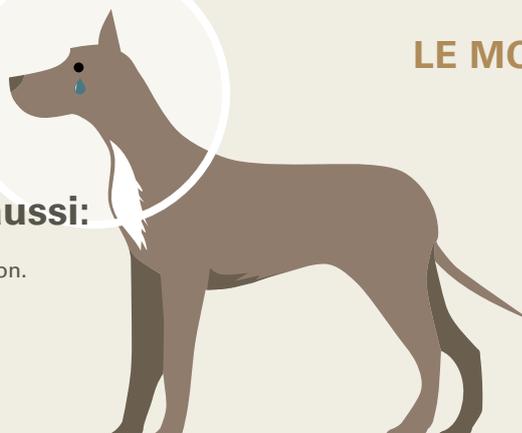
70 % des allergiques réagissent au pollen de graminées.



Une **piqûre de tique** peut déclencher une allergie à la viande rouge.



~ 4 % des adultes sont sensibilisés aux allergènes félins, environ 3 % aux allergènes canins.



LE MONDE ANIMAL

Les **animaux souffrent aussi**: un chien sur quatre présente une allergie aujourd'hui ainsi qu'un chat sur dix environ.

De nouvelles plantes allergisantes s'acclimatent chez nous

Lorsque le soleil brille à l'extérieur, les personnes sujettes au rhume des foins savent qu'elles doivent faire attention. Car c'est le moment où s'envolent les pollens. Les relations entre le climat et la situation pollinique sont toutefois un peu plus complexes que cela, explique Regula Gehrig, biométéorologue auprès de MétéoSuisse.



Madame Gehrig, nous savons que la concentration de pollen dans l'air augmente lorsqu'il fait beau. Mais quelle est l'influence du climat sur les plantes et les pollens d'une manière générale?

La température et les précipitations influencent fondamentalement la présence de certains types de plantes dans notre pays, leur dissémination ainsi que le pollen qu'elles libèrent.

Et quels sont les facteurs décisifs pour une saison pollinique donnée?

La température détermine la rapidité du développement des plantes au printemps, donc le moment où les pollens s'envolent. Elle détermine aussi l'intensité de la saison pollinique. Les plantes libèrent plus de pollen lorsqu'il fait beau. La quantité de pollen dans l'air augmente fortement lorsque vous avez plusieurs journées de beau temps consécutives.

Les personnes allergiques au pollen attendent alors la pluie avec impatience.

Tout à fait. Car la pluie nettoie l'air des pollens. En outre, il n'y a pas de libération de nouveaux pollens lorsque l'humidité de l'air dépasse les 80 pour-cent.

Donc, ce n'est que la météo actuelle qui est décisive pour la situation pollinique?

Non. Les conditions météorologiques de l'année précédente jouent aussi un rôle. Car c'est à ce moment que de nombreuses plantes, comme le noisetier ou le bouleau, forment déjà leurs fleurs pour l'année suivante. Lorsque les températures sont idéales et qu'il y a suffisamment d'eau disponible, les plantes peuvent créer des réserves d'énergie qui augmentent le potentiel de production de fleurs — et donc de pollen — l'année suivante.

Le pollen vole. Le vent joue-t-il aussi un rôle?

Oui. Il faut du vent pour que les pollens puissent s'envoler. Leur modèle de dispersion dépend également des conditions de vent. Lorsque l'air chaud monte, les pollens parviennent dans des couches supérieures et peuvent très bien parcourir de grandes distances. On mesure ainsi des concentrations modérées à fortes de pollen de bouleau dans les montagnes bien que le bouleau ne fleurisse que sur le Plateau.

Nous avons eu plusieurs étés chauds en Suisse. Quelle est l'évolution du climat ces cent dernières années?

La température annuelle moyenne en Suisse a augmenté de 2°C depuis le début des mesures en 1864. Par contre, la quantité moyenne des précipitations n'a guère changé. Mais lorsque les températures sont plus élevées, l'évaporation

augmente et les plantes ont donc moins d'eau à disposition. C'est par exemple ce qui s'est passé l'été précédent.

Quelles étaient les conséquences de la sécheresse?

Il est probable que les fortes concentrations de pollen de graminées ont pris fin plus tôt que d'habitude à certains endroits.

Est-ce le seul effet du climat sur le vol pollinique?

Nous enregistrons incontestablement que les plantes fleurissent plus tôt qu'il y a 50 ans. Les chatons de noisetier, par exemple, sentent venir le printemps 20 jours plus tôt qu'avant. Mais la floraison se termine aussi plus tôt. La période des pollens s'est néanmoins allongée en Suisse, car les graminées comme l'armoise et l'ambrosie fleurissent jusque tard dans l'automne.

Et quelle est l'influence des températures plus élevées?

L'influence de l'élévation de la température sur l'intensité de la saison pollinique fait l'objet de discussions. Les scientifiques supposent que la production de pollen est plus élevée lorsque les températures sont plus chaudes. Ils ont déjà pu montrer que l'augmentation constante des concentrations de CO₂ dans l'air stimule la productivité des plantes qui libèrent donc plus de pollen.

Le changement climatique perdure: quel est le scénario le plus probable pour la Suisse?

Nous nous attendons à la poursuite de l'augmentation de la température. Son niveau futur dépend de la quantité de CO₂ et des autres gaz à effet de serre parvenant dans l'atmosphère. Les précipitations seront probablement plus fréquentes en hiver et les étés tendanciellement plus secs. Des vagues de chaleur et des périodes de sécheresse comme l'année passée seront plus fréquentes.

Comment pourrait se présenter la future saison pollinique?

La végétation change en Suisse: le bouleau, par exemple, se répandra également dans les régions plus élevées, ce qui entraînera plus de pollen dans les montagnes. En outre, de nouvelles plantes allergisantes de la région méditerranéenne s'acclimateront chez nous, par exemple l'olivier, le cyprès ou la pariétaire. Cette dernière surtout, une mauvaise herbe, pourrait rapidement se disséminer elle-même grâce aux conditions idéales et devenir un problème pour les personnes allergiques. Par contre, les oliviers et les cyprès sont plantés: l'homme détermine donc aussi lui-même quelles sont les espèces qui pousseront dorénavant chez nous.

TROP. C'EST TROP!

Votre enfant souffre d'eczéma atopique?
Apprenez à mieux gérer son quotidien
grâce à notre formation.
Vous avez des questions sur les allergies,
contactez-nous via notre infoline
au 031 359 90 50.

aha.ch/formations-cours



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Nos formations sont financielement soutenus par:
ALK, GlaxoSmithKline AG, La Roche-Posay, Mylan Pharma GmbH,
Novartis Pharma Schweiz AG et Max Zeller Söhne AG

Et l'effet sur la durée de la saison pollinique?

La floraison commencera encore plus tôt, mais ce décalage temporel vers le début de l'année ne devrait probablement plus être aussi net que ces dernières années. De nombreuses plantes ont en effet un mécanisme de protection qui les empêche de bourgeonner trop tôt afin de ne pas pouvoir être surprises par le gel.

Jusqu'à présent, nous n'avons parlé que du climat et de la météo. Est-ce que ce sont les seuls facteurs d'influence?

Non. Les polluants dans l'air jouent aussi un rôle. Le fait que ceux-ci renforcent le potentiel allergisant de nombreux types de pollen a été démontré. En outre, les fortes concentrations d'ozone irritent les muqueuses de nos voies respiratoires, ce qui peut mener à une augmentation de la fréquence et de la gravité des symptômes du rhume des foins. Les relations entre les polluants atmosphériques, la teneur en allergènes des pollens et les symptômes doivent être encore mieux analysées.



Regula Gehrig est biométéorologue auprès de MétéoSuisse, l'Office fédéral de météorologie et climatologie. Elle étudie les interactions entre la météo et le climat sur l'homme et les plantes.

Les pollens sont quasiment partout

Pendant longtemps, on a pensé que les pollens sont uniquement présents là où ils sont libérés, c'est à dire au niveau du sol, à proximité de la plante individuelle. Mais aujourd'hui l'on sait que les pollens se trouvent presque partout dans l'air, même à des hauteurs dépassant les 2000 m d'altitude. Des chercheurs allemands et grecs sont parvenus à ce résultat étonnant après l'analyse d'échantillons de l'air des différentes couches de l'atmosphère collectés par avion. Mauvaise nouvelle pour les personnes sujettes au rhume des foins: le contact avec les pollens ne peut donc être entièrement exclu nulle part.

Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

OMIDA[®]
Dr. Schüssler

**Bien préparé
pour le printemps.**



Les gaz d'échappement favorisent les allergies

De plus en plus de personnes souffrent du rhume des foins en Suisse. Leur nombre est passé de 1 à 20 % au cours des cent dernières années. Parallèlement à cette évolution, la concentration en polluants atmosphériques a également drastiquement augmenté. Y a-t-il une causalité?

Texte: Petra Kollbrunner
Photo: ©precismarketing

Une chose est sûre: la qualité de l'air est décisive pour notre santé. Par conséquent, les polluants atmosphériques peuvent aussi influencer le développement d'allergies. Autant pour la théorie. Les possibles causalités réelles font l'objet de recherches.

Dans le corps humain

Les substances nocives comme les particules fines, l'ozone ou le dioxyde d'azote affectent nos voies respiratoires. Les minuscules particules et les gaz irritants peuvent provoquer une inflammation chronique des muqueuses. Elles enflent et produisent un mucus épais qui colle les fins cils vibratiles à la surface des bronches et freine ainsi le bon fonctionnement du mécanisme de nettoyage et de protection naturel des poumons. Ce dysfonctionnement empêche que les poumons peuvent évacuer des substances indésirables comme la poussière, les bactéries et les allergènes. En outre, les personnes souffrant déjà d'un rhume des foins et vivant dans des zones fortement polluées doivent compter sur une aggravation des symptômes à cause de l'irritation des muqueuses.

Dans le monde végétal

Des chercheurs de l'Université de Vienne ont découvert que les plantes soumises à un stress environnemental, par exemple la pollution atmosphérique, produisent des protéines de protection et de stress, afin de réduire ainsi leur propre exposition et d'éviter des lésions. La quantité de protéines allergisantes sur le pollen augmente également en fonction, ce qui rend le pollen plus agressif. Des études à long terme ont, en outre, montré une augmentation massive de la quantité de pollens pour l'ensemble de l'Europe ces dernières années. Les experts, dont Regula Gehrig de MétéoSuisse (voir interview), supposent que cette progression est notamment liée à l'augmentation des concentrations de CO₂.

Sur les pollens

De nombreuses études ont également montré que les polluants atmosphériques peuvent se déposer à la surface des pollens et les modifier, ce qui renforce l'agressivité des pollens sur la muqueuse humaine. Des scientifiques de l'ETH Zurich ont en outre prouvé que les polluants atmosphériques

peuvent fragmenter le pollen. Les minuscules particules allergéniques peuvent ainsi pénétrer encore plus profondément dans les voies respiratoires. Des chercheurs de la Technische Universität München (TUM) ont également prouvé que les allergènes polliniques réagissent avec l'oxyde d'azote et l'ozone, des polluants atmosphériques, pour former des nitroprotéines. D'une manière générale, celles-ci peuvent plus facilement provoquer des allergies que les protéines naturelles non modifiées.





En cas de peau sèche et sensible avec démangeaisons

Bepanthen® Sensiderm et Bepanthen® SensiDaily

Les symptômes d'une peau sèche et sensible avec démangeaisons apparaissent souvent par poussées. Bepanthen® offre une solution complète en deux étapes:

Traitement

En cas de névrodermite et d'eczéma.

Bepanthen®

Sensiderm Crème

Dispositif médical



Soins quotidiens

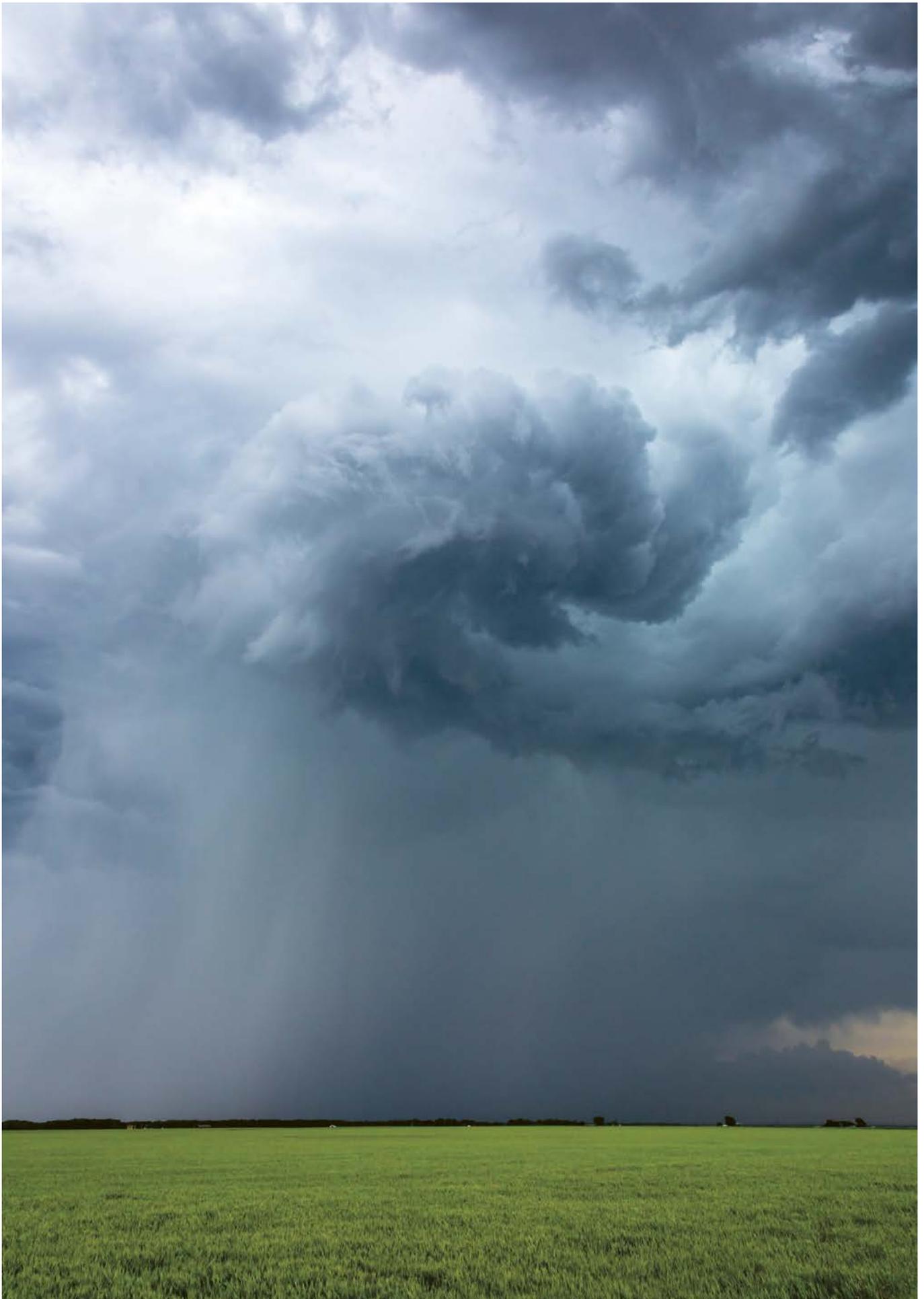
Pour trois mois sans poussées aiguës.

Bepanthen®

SensiDaily Baume protecteur

Cosmétique





Et les pollens éclatent

Une concentration pollinique élevée, le vent, l'humidité: lorsque tous ces facteurs se rencontrent lors d'un orage, ils peuvent déclencher des crises d'asthme. En 2016 à Melbourne, cet asthme d'orage a même mené au décès de plusieurs personnes. Est-ce que ce phénomène pourrait aussi se produire en Suisse?

Texte: Bettina Jakob
Photo: ©BeyondImages

Dans la région de Melbourne, Australie, la toute première soirée chaude de l'été australien, le 21 novembre 2016, fut accompagnée d'un gros orage. Rien d'extraordinaire en soi. Mais bien ses conséquences: l'orage fut suivi d'une épidémie de crises d'asthme «d'une fréquence et d'une gravité encore jamais vues». C'est ce que rapporte le ministère de la Santé de l'État de Victoria qui avance des chiffres dramatiques: des milliers de personnes ont dû être hospitalisées dans les 30 heures pour de graves crises d'asthme. Au moins huit personnes sont décédées.

Orage versus pollen

Qu'est-ce qui s'était passé? Un asthme d'orage se produit par la collision d'un orage et d'une forte concentration de pollens: au début de l'orage, les vents descendants et la pluie lavent les pollens des couches d'air supérieures. La concentration pollinique à proximité du sol augmente rapidement. L'humidité de l'air extrême fait que les pollens absorbent de l'eau jusqu'à ce qu'ils explosent. «Cette explosion libère de minuscules particules allergéniques qui pénètrent profondément dans les bronches et qui déclenchent une respiration difficile et des crises d'asthme», explique Georg Schäppi, directeur de aha! Centre d'Allergie Suisse. Dr Schäppi a effectué des recherches

intenses dans ce domaine avec Cenk Suphioglu de la Deakin University à Melbourne.

Cette date funeste du 21 novembre

Cenk Suphioglu était sur place en 2016, au moment de cet événement singulier. Dans un communiqué de presse de l'université, il a expliqué les conditions particulières, principalement provoquées par l'ivraie (ray-grass): «Nous avons une forte croissance de l'ivraie à cause des fortes précipitations précédentes, et de nombreux pollens étaient donc prêts à s'envoler. La météo venteuse les a transportés sur de grandes distances.» L'orage violent a fait exploser les pollens, les particules allergéniques ont flotté sur une large zone et ont irrité les voies respiratoires de milliers de personnes. Les personnes touchées par l'asthme d'orage sont à 95 % des personnes avec allergie pollinique, en Australie surtout au pollen de l'ivraie. Selon les experts, il ne faut toutefois pas nécessairement être asthmatique pour souffrir soudainement d'une détresse respiratoire.

Également possible localement en Suisse

«Il n'y a pas encore eu un tel événement exceptionnel en Suisse jusqu'à présent», nous informe Georg Schäppi.

Les cellules orageuses n'atteignent pas de telles dimensions chez nous à cause de nos montagnes. Mais les conditions pour un asthme d'orage pourraient être données localement. C'est pourquoi Dr Schäppi recommande en tant qu'expert: «Les personnes souffrant d'un rhume des foins devraient rester chez elles lorsqu'un orage approche et elles doivent absolument fermer les fenêtres. Si elles doivent se déplacer, elles doivent absolument emporter leurs médicaments d'urgence. L'alerte est levée après une demi-heure de pluie. Toutes les particules polliniques sont alors lavées de l'air.»

Vous avez des questions sur ce thème?

Les spécialistes de notre aha!info-line vous conseillent du lundi au vendredi, de 8 h 30–12 h 00 au 031 359 90 50. Les conseils sont gratuits.

Le site web pollenundallergie.ch et l'application «Pollen-News» vous donnent la situation actuelle des vols de pollens.



Elle bourdonne avec les abeilles

Anna Hochreutener est apicultrice et règne sur 120 ruches sur les toits plats de la ville de Zurich. Anna Hochreutener souffre d'allergies – également au venin d'insectes.

Texte: Bettina Jakob
Photos: Anne Gabriel-Jürgens

La réponse surprend, car la question était en fait une question rhétorique. Et pourtant, c'est bien le cas: elle est allergique aux piqûres d'insectes, confirme Anna Hochreutener. Sidérant! L'apicultrice ajoute directement: «Les abeilles ne me font rien, je réagis uniquement au venin de guêpe.» Rassurant de prime abord, certes, mais quand même préoccupant: elle a déjà vécu deux fois des épisodes de graves problèmes respiratoires après une piqûre de guêpe et, adolescente, elle s'est même retrouvée aux urgences. Anna Hochreutener connaît très bien l'effet puissant de ce venin d'insectes auquel 3,5 pour-cent de la population suisse réagit allergiquement. Elle emporte donc toujours un set d'urgence pour le cas où elle aurait une réaction anaphylactique.

Soudain, sa mère devint allergique

Anna Hochreutener est également prudente lorsqu'elle rend visite à ses abeilles travailleuses au-dessus de la ville zaehringienne. Contrairement à de nombreux apiculteurs, elle porte toujours le voile de protection: «On ne sait jamais si je pourrais réagir allergiquement d'une piqûre à l'autre.» Car c'est ce qui est arrivé à sa mère.

À l'époque, la famille Hochreutener vivait dans la campagne anglaise et détenait de ruches en plus de moutons et de poules. Anna avait 11 ans lorsque l'allergie se déclara du jour au lendemain chez sa mère et mit fin au vol des abeilles chez les Hochreutener.

N'est-ce pas un peu audacieux de se lancer dans l'apiculture après une telle histoire? Et de plus sur onze sites avec dix ruches où les reines rassemblent autour d'elles quelque 25 000 ouvrières et faux bourdons gambadeurs? «Ce fut plutôt un hasard», dit Anna Hochreutener en souriant. Car sa voie aurait pu être totalement autre: lorsque la famille revint en Suisse, le bourdonnement des abeilles cessa pour un temps.

L'amour vint avec Tom et les abeilles aussi

Anna, qui a 34 ans aujourd'hui, étudia la photographie et le design médiatique. La voile devint sa passion et elle passa plusieurs années comme skipper dans les Caraïbes et en Méditerranée. Elle dirigea une firme de yachting en Sardaigne et les bases commerciales alors acquises lui sont utiles aujourd'hui pour son projet «Wabe3».

Depuis toujours, Anna Hochreutener rêvait de monter sa propre entreprise. «Ce n'est qu'avec Tom que j'ai réalisé que ce serait une apiculture», explique la Zurichoise. Tom Scheuer, son mari et le père de leur fils Max, vint un jour suivre un cours de voile chez Anna – et avec lui vint l'amour ainsi que le bourdonnement autrefois familier: l'informaticien possédait quelques ruches à la campagne. Sa mère et son grand-père centrifugeaient déjà le miel hors des alvéoles. Et Anna se mit à bourdonner aussi.

Toujours préparée au cas d'urgence

Anna Hochreutener aborde les abeilles avec respect. «Nous portons tous le voile d'apiculteur lors de nos visites guidées pour les groupes scolaires et nos cours d'apiculture. Nous avons aussi toujours des médicaments d'urgence et l'auto-injecteur d'adrénaline à portée de main», explique-t-elle. «Une piqûre ne peut jamais être exclue, mais il n'est encore jamais rien arrivé heureusement», nous dit l'apicultrice.

Le venin des abeilles peut, certes, être dangereux, mais leur utilité pour l'homme est inestimable: elles polli-



nisent les fleurs et les plantes. C'est grâce à leur travail que nous avons des récoltes, qu'il s'agisse de cerises à la campagne ou de citrouilles dans les platebandes surélevées au-dessus de la ville. Et ce n'est que grâce aux abeilles que le miel coule. «Il naît lorsque les abeilles absorbent le nectar et se le passent les unes aux autres, réduisant ainsi sa teneur en eau et enrichissant le concentré en enzymes. Ce jus s'épaissit alors dans les alvéoles et est leur réserve de nourriture», explique Anna Hochreutener. Trois fois par an, les apiculteurs de «Wabe3» utilisent pour eux la réserve de miel: les diligentes abeilles d'Anna rapportent à la ruche plus d'une tonne et demie de miel de ville zurichois par an.

Rester calme, éviter les piqûres

Tout cela est bel et bien, mais les 2,75 millions d'abeilles de «Wabe3» volent maintenant sur les balcons, les terrasses, dans les parcs, les jardins ou au bord des lacs. Qu'est-ce que cela signifie pour les personnes allergiques? Se comporter correctement permet souvent d'éviter les piqûres (voir encadré). «Les abeilles ont bon caractère. Elles ne piquent que lorsqu'elles se sentent menacées», dit Anna Hochreutener. Contrairement aux guêpes, leur alimentation est uniquement végétarienne. Butiner les fleurs les attire bien plus que la viande grillée sur la table. «Un coca peut toutefois attirer une abeille en vol», concède Anna. Mais en fait, les bourdonnements dans la ville de Zurich sont parfaitement paisibles.

Prévention contre les piqûres d'insectes

- Pas de mouvements brusques.
- Ne jamais marcher pieds nus, les abeilles aiment le trèfle et les guêpes et les bourdons ont souvent leurs nids dans le sol.
- La transpiration attire de nombreux insectes piqueurs: attention au sport et au travail à l'extérieur.
- Les aliments attirent les guêpes. Éviter de manger à l'extérieur.
- Ne pas boire directement hors de bouteilles ou de cannettes. Les boissons sucrées et la bière attirent les guêpes.
- Toujours rouler à moto avec la visière de casque fermée; fermer la bouche en roulant à vélo.
- Renoncer au parfum et à la laque.
- Faire retirer les nids à proximité des zones d'habitation et de travail par les pompiers ou un apiculteur.

Une piqûre d'abeille! Suis-je allergique?

La piqûre d'une abeille ou d'une guêpe provoque **une réaction locale douloureuse**, mais cette douleur n'indique pas encore une allergie au venin d'insectes. Un gonflement de 10 centimètres est encore considéré comme réaction normale. Il peut être accompagné d'une rougeur et de démangeaisons désagréables, mais disparaît après quelques heures. On parle d'une réaction locale grave lorsque le gonflement est plus important et se maintient pendant plus de 24 heures. Normalement, cette réaction n'est pas dangereuse non plus.

Par contre, en cas d'**allergie au venin d'insectes**, les symptômes suivants surviennent quelques minutes à une heure après la piqûre: démangeaisons sur tout le corps, urticaire, vertiges, vomissements et jusqu'à des difficultés respiratoires et des palpitations. Cette réaction, appelée choc anaphylactique, peut mettre la vie en danger lorsqu'elle est accompagnée d'une chute de tension, d'une perte de conscience, d'un arrêt respiratoire ou même d'un collapsus cardiovasculaire. Les personnes concernées emportent donc toujours le set d'urgence prescrit avec elles, afin de pouvoir utiliser directement le médicament d'urgence en cas de piqûre.

Une **immunothérapie spécifique (désensibilisation)** mène à une protection complète chez plus de 95 % des personnes allergiques au venin de guêpe et chez environ 85 % des allergiques au venin d'abeille.

Allergie croisée – une charge multiple pour les personnes touchées

Saviez-vous que les personnes allergiques au pollen peuvent éventuellement être également allergiques à certains aliments? Ceci est dû au fait que le système immunitaire peut répondre par une réaction allergique comparable à des allergènes similaires d'origines différentes. La personne affectée présente alors une allergie croisée. Les symptômes aigus d'une allergie croisée sont traités avec les mêmes produits que les autres réactions allergiques. Une immunothérapie allergénique (désensibilisation) peut être envisagée comme traitement permanent.

Qu'est-ce qu'une allergie croisée et qu'est-ce que cela signifie pour la personne concernée?

Les structures des allergènes polliniques sont en partie fort semblables aux structures des composants de denrées alimentaires. En cas d'allergie croisée, le système immunitaire «confond» alors ces deux structures. Il se peut donc que le système immunitaire ne réagisse pas seulement par une allergie au pollen de certains arbres, graminées ou autres plantes, mais aussi aux composants de certaines sortes de fruits, d'épices ou de noix. Cette réponse est appelée réaction d'allergie croisée.

Quelles formes l'allergie croisée peut-elle prendre?

Les allergies croisées impliquant une réaction du système immunitaire à la fois au pollen et à certains aliments sont particulièrement fréquentes. Elles surviennent par exemple chez les personnes allergiques au pollen des plantes à floraison précoce (bouleau, aulne, noisetier) qui développent souvent une allergie croisée aux noix, aux fruits à noyau et pépins, aux kiwis, au céleri ou aux pommes de terre crues. La personne allergique aux pollens de graminées et de céréales souffre quant à elle souvent d'une allergie croisée à la farine et au son, aux tomates ou aux légumineuses.

En outre, les espèces botaniquement proches présentent également une très haute réactivité croisée. Cette caractéristique est clairement marquée chez les arbres à floraison précoce: les personnes allergiques au pollen de noisetier sont souvent aussi allergiques au pollen de bouleau. Ceci est également valable pour les allergies aux graminées et aux céréales, puisque les graminées des zones à climat tempéré proviennent presque exclusivement d'une même sous-famille.

Les allergies croisées ne se limitent toutefois pas aux seuls allergènes d'origine végétale. Les personnes allergiques ayant des problèmes avec les acariens de la poussière domestique souffrent souvent d'allergies croisées à d'autres espèces d'acariens, aux crustacés, aux moules ou aux larves de moustiques rouges utilisées par exemple pour nourrir les poissons.

Quels sont les symptômes typiques des allergies croisées?

Une allergie croisée se manifeste généralement par des signes d'intolérance correspondants après la consommation de certains aliments. Elle se caractérise notamment par la survenue des symptômes suivants: **prurit (démangeaisons), gonflements de la muqueuse buccale ou formation de vésicules**

dans cette région. Un **rhume** et une **conjonctivite**, de l'**asthme** ou des **rougeurs** et des **papules** sur la peau peuvent aussi indiquer une allergie croisée.

Comment traiter les allergies croisées?

Il est recommandé de faire procéder à un examen de diagnostic soigneux et d'éviter les allergènes déclencheurs. Les symptômes peuvent aussi être soulagés à court terme en prenant les médicaments antiallergiques correspondants. Une immunothérapie allergénique (désensibilisation) peut éventuellement être envisagée comme traitement permanent.

ALK soutient plusieurs activités, par exemple la formation à l'anaphylaxie pour les personnes souffrant, aha! Centre d'Allergie Suisse.



ALK est le leader mondial de l'immunothérapie allergénique. En savoir plus: www.alk.net/ch

dyson

Respirez! L'air est pur.

La qualité de l'air. Si on l'apprécie à sa juste valeur lors d'une randonnée en montagne, on ne lui apporte que peu d'attention à la maison. Et pourtant on sait qu'elle est essentielle au bien-être de chacun. Un purificateur d'air peut offrir la solution pour respirer de l'air pur, chez soi aussi.

L'air qui nous entoure contient de nombreuses impuretés, invisibles à l'œil nu, que nous respirons pourtant au quotidien: pollens, particules fines, résidus de suie et diverses bactéries. Nous passons près de 90% de notre vie à l'intérieur, où l'air que nous respirons est chargé en allergènes et polluants. Ces particules sont irritantes pour nos poumons. En libérant l'air de ses impuretés, un purificateur d'air permet de créer un environnement intérieur sain et confortable pour votre bien-être.

Dyson a créé le Pure Cool™, un purificateur d'air au design ultramoderne qui élimine efficacement les particules polluantes encombrant l'air des espaces intérieurs. Paul Dawson, vice-président de Dyson Health and Beauty, nous explique le processus: «Pour purifier efficacement l'air de la maison, un purificateur doit disposer de plus d'un filtre. Il faut qu'il soit capable d'identifier la pollution ambiante, de capturer les

polluants gazeux et les particules ultrafines et de renvoyer un air pur dans l'ensemble de la pièce.» Le nouveau Pure Cool™ accomplit cela grâce à une technologie sophistiquée: au moyen de trois détecteurs intégrés qui peuvent capturer des particules en suspension de 0,1 micron et déterminer le taux d'humidité et la température ambiante. L'écran intégré informe l'utilisateur sur la qualité de l'air et l'évolution du travail de purification en cours, informations également consultables sur l'appli Dyson Link.

Le purificateur Dyson élimine 99,95% des allergènes, bactéries, pollens et particules présents dans l'air. L'appareil contient 9 mètres de filtres en fibre de verre compressés, plus efficaces que les filtres HEPA traditionnels et contenant trois fois plus de charbon actif. L'air purifié est ensuite redistribué de manière homogène sur tout l'espace avec un débit allant jusqu'à 290 litres par seconde!



L'air intérieur peut être jusqu'à 5 fois plus pollué que l'air extérieur.

European Respiratory Journal, Oct. 2012.



Formaldéhydes

Les produits d'entretien ménager peuvent contenir des formaldéhydes.



Poussière domestique

La poussière est un allergène répandu sous forme de particules de peau, de poils ou d'excréments d'acariens.



Pollen

Des particules microscopiques comme le pollen peuvent s'accumuler dans votre maison et polluer l'air intérieur.



Purifie toute une pièce à vivre.

Pour purifier correctement l'air dans toute une pièce à vivre, le purificateur Dyson Pure Cool™ va au-delà des conditions de tests standards.¹ Il détecte automatiquement les particules et les gaz dans l'air, capture 99,95 % des particules ultrafines et projette et diffuse l'air purifié à l'aide de la technologie Air Multiplier.™²

dyson pure cool

1. La norme AHAM AC-2015 définit les performances d'un purificateur dans une chambre d'essai spécifique, uniquement sur la base des taux d'efficacité du nettoyage.
2. Soumis à des tests d'efficacité du filtrage (EN1822) à 0.1 micron et de couverture de toute une pièce (TM-003711 et DTM801) sur une surface allant jusqu'à 27 m².



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.

En plus d'offrir le plus vaste choix de produits spéciaux du commerce de détail suisse, Coop propose également de multiples services aux personnes souffrant d'une intolérance alimentaire. Pour en savoir plus: coop.ch/freefrom



coop

Pour moi et pour toi.

Une pomme empoisonnée

Savez-vous pourquoi les personnes souffrant du rhume de foin sont parfois intolérantes aux pommes? Pourquoi certaines personnes doivent strictement renoncer à l'avoine dans leur muesli? Ou pourquoi un amateur de viande devient soudainement végétarien à cause d'une morsure de tique? Voici quelques informations.

Texte: Petra Kollbrunner
Photo: ©fotojog

Le phénomène des réactions croisées

Celui ou celle qui a un rhume des foin et qui ressent des picotements au niveau du palais, une sensation de brûlure et des démangeaisons dans la bouche ou dont le visage présente des rougeurs après avoir mangé certains aliments, souffre probablement de ce qui est appelé une allergie croisée. L'origine de cette réaction croisée est une réaction allergique du corps à des protéines similaires qui se retrouvent à la fois dans le pollen et dans certains aliments. Le traitement le plus sûr est d'éviter cet aliment. Pour certaines personnes, il suffit de renoncer à ces aliments pendant la saison pollinique ou de les préparer autrement et de les manger sous une forme cuite et non crue. L'explication de ce tour de passe-passe est que les allergènes ne survivent pas à de hautes températures.

Les réactions croisées typiques des allergies au pollen de bouleau, de noisetier et d'aune sont celles avec des fruits à noyau et à pépins (pomme, cerise, poire, pêche, abricot, etc.), les noisettes et les noix, les amandes, la tomate, le fenouil, le céleri, l'avocat, la mangue, le litchi, le kiwi. Une allergie à l'armoise peut aussi entraîner des réactions avec le céleri, la carotte, le fenouil, l'artichaut, la moutarde, l'aneth, le poivre, le

persil, la coriandre, le cumin, la camomille, l'anis et les graines de tournesol.

La maladie cœliaque, un cas spécial

Une personne sur cent environ souffre de maladie cœliaque en Suisse, une maladie auto-immune. Le déclencheur est le gluten, une protéine présente dans différentes céréales comme le blé, le seigle, l'épeautre, l'avoine ou l'orge. La consommation de quantités infimes peut déjà provoquer une inflammation de la muqueuse de l'intestin grêle chez les personnes intolérantes au gluten. Les villosités (replis) de l'intestin grêle s'aplatissent ou disparaissent, ce qui réduit l'absorption des nutriments. Les troubles sont très variés et vont d'une diarrhée, d'une constipation, des douleurs abdominales ou d'un ventre ballonné à des symptômes généraux comme une perte de poids et de force, une fatigue, une absence d'appétit, des problèmes de concentration ou une carence en vitamines et minéraux. Actuellement, la seule solution pour pouvoir vivre sans trouble avec la maladie cœliaque est de s'alimenter strictement sans gluten.

L'allergie à la viande rouge après une morsure de tique

La morsure d'une tique peut déclencher une réaction particulière dans le

corps: l'alpha-gal (ou le galactose alpha 1,3 galactose de son nom scientifique), une protéine, parvient dans la circulation sanguine humaine via la salive de l'animal. Le système immunitaire produit alors des anticorps pour la neutraliser. Lorsque la personne mange de la viande contenant également de l'alpha-gal, ceci déclenche les symptômes allergiques typiques qui peuvent aller d'une éruption cutanée à des douleurs abdominales voire de graves réactions pouvant mettre la vie en danger. À cause du processus de digestion, les signes de la maladie n'apparaissent qu'après un délai de trois à six heures. Les morsures des tiques répandues en Europe comme l'*Ixodes ricinus*, également appelée la tique du mouton, peuvent déclencher cette allergie. Un seul cas a été recensé en Suisse jusqu'à présent.



«Cette indication est vitale.»

Les personnes qui ne supportent pas un aliment donné doivent surtout faire une chose: éviter ce déclencheur. Cela paraît simple, mais peut vite devenir un défi lors des achats. En effet, les produits préparés ne permettent pas toujours de reconnaître leur contenu du premier regard. Notre experte en allergies, Karin Stalder, donne des conseils.

Texte: Petra Kollbrunner
Photo: Luca Christen

Madame Stalder, la liste d'ingrédients des aliments emballés est souvent longue et peu compréhensible. À quoi doivent faire attention les personnes touchées par une allergie alimentaire ou une intolérance ?

Quatorze ingrédients provoquant souvent des allergies ou d'autres réactions indésirables doivent être clairement déclarés en Suisse (voir encadré). Ceci est obligatoire même si le produit ne contient qu'une petite quantité de la substance ou s'il fait partie d'un ingrédient composé, par exemple un mélange de condiments.

Je dois donc toujours lire la liste d'ingrédients d'abord?

Effectivement. Mais les ingrédients allergéniques sont mis en relief visuellement, par exemple par la police de caractères ou le style de police, comme des majuscules ou en gras, la couleur de fond ou d'autres moyens appropriés.

Il y aura bien un moment où je connaîtrai les produits qui me conviennent et où je pourrai faire moins attention lors des achats ...

Ce n'est malheureusement jamais le cas! Les fabricants peuvent à tout moment modifier la composition des produits, même celle des produits connus, et ce généralement sans prévenir! C'est pourquoi nous recommandons de (re)contrôler la liste d'ingrédients à chaque achat.

J'achète du pain bis normal dont on sait qu'il ne contient pas de noix. Et pourtant l'emballage porte la mention «Peut contenir des traces de noix». Pourquoi?

Dans une installation de production, on fabrique plusieurs produits en série: d'abord des pains avec noix, puis des

pains sans noix. Malgré le nettoyage de l'installation entre les deux processus de production, l'entreprise ne peut garantir à 100 pour-cent qu'il n'y aura pas de transmission de traces ou d'impuretés d'un produit à l'autre.

Des traces: cela veut dire de très petites quantités ... Quelles sont les personnes pour lesquelles cette information est importante?

Les personnes allergiques peuvent déjà réagir très violemment à d'infimes quantités, notamment de noix et de cacahouètes, mais aussi d'autres allergènes. Cette indication est vitale pour elles.

Cela veut dire qu'il n'y a jamais de sécurité pour ces personnes?

Si. Elles peuvent par exemple se fier aux produits mentionnés comme «Sans [allergène]» et portant le Label Allergie Suisse. Ce label garantit l'absence totale d'ingrédients allergéniques comme le lait ou le céleri. Les produits ne contiennent donc même pas de traces des différents allergènes, car ils sont fabriqués en étant séparés dans le temps ou localement des autres aliments et ils subissent des contrôles stricts.

Les aliments préemballés sont une chose. Mais comment puis-je m'informer dans une boulangerie ou dans un restaurant?

Selon la loi, les ingrédients allergéniques des produits vendus au détail ou servis en gastronomie doivent également être renseignés. Ceci peut se faire par écrit, par exemple sur la carte des menus, ou oralement, par le personnel.



Karin Stalder est spécialiste auprès de Service Allergie Suisse (SAS) après avoir travaillé chez aha! Centre d'Allergie Suisse dans la gestion de projets et le conseil. Elle traite des thèmes de l'allergie en général et s'est spécialisée dans les bases juridiques de l'indication des allergènes.

La législation suisse facilite donc énormément les achats pour les personnes concernées. Mais qu'en est-il lorsque je pars en vacances?

Dans les pays de l'UE, vous avez la même obligation de déclaration des allergènes qu'en Suisse, sauf en ce qui concerne le libellé mentionnant les traces. Il n'y a pas de déclaration homogène: vous pourriez également trouver l'indication «Fabriqué dans une usine traitant également du [allergène]». L'idéal est de s'informer à l'avance sur les prescriptions nationales, par exemple auprès des organisations de patients actives dans ce pays. Il est également utile de (faire) traduire le nom du déclencheur ou de l'aliment non-toléré dans la langue du pays et de toujours emporter cet aide-mémoire sur soi.

Pour en savoir plus

Vous trouverez plus d'informations sur la déclaration des allergènes, les labels et le Label Allergie Suisse dans la brochure gratuite «Allergies et intolérances alimentaires». Vous pouvez la commander sur shop.aha.ch ou au 031 359 90 00.

Les traiteurs, les restaurateurs et les cuisiniers trouveront des conseils pour la mise en œuvre de la gestion des allergènes dans le livre «Die 14 Allergene – Deklarationspflicht in der Gastronomie» (uniquement disponible en allemand). Co-auteur: Karin Stalder. À commander via info@renovium.ch.

Ingrédients déclarés

- Céréales contenant du gluten*
 - Lait*
 - Œufs*
 - Poissons*
 - Crustacés*
 - Graines de soja*
 - Fruits à coque (noix): amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de macadamia et noix du Queensland*
 - Graines de sésame*
 - Céleri*
 - Moutarde*
 - Cacahouètes*
 - Anhydre sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l
 - Lupin*
 - Mollusques*
- * et produits dérivés



Les cheveux dans le vent

Dès son enfance, les chevaux étaient le grand amour de Sonja Merz. Une forte allergie l'a malheureusement longtemps obligée de s'en tenir à distance – jusqu'à la découverte d'une solution ardente et sucrée.

Texte: Denise Jeitziner
Photos: Luca Christen

Comme si la jument Fire âgée de 13 ans avait compris que l'on ne parle pas d'elle, mais de Sugar (9 ans), elle s'éloigne et trotte jusqu'au point illuminé par le soleil de l'après-midi. Les prairies du Rütihof, un petit paradis un peu au-dessus de Gränichen AG, sont recouvertes de feuilles. Fire plie les genoux et s'allonge sur le flanc. «Stoop, chérie, non!» crie Sonja Merz. «Je viens de laver ta crinière pour les photos!» Trop tard: sa chérie s'est déjà tournée sur le dos et se roule avec malin plaisir dans un amas de feuilles mortes avant de se relever et de trotter vers sa propriétaire. «Ah! La finaud!» dit Sonia en souriant avant de donner à Fire un baiser sur le cou.

Un geste impensable il y a quelques années seulement. À 46 ans, elle ne pouvait pas même s'approcher d'un cheval sans que cette proximité ne déclenche des problèmes respiratoires. Elle qui était déjà folle de ces animaux comme fillette et qui rêvait même de travailler avec les chevaux. Des réactions allergiques sont soudain apparues alors qu'elle avait 20 ans. Ses yeux rougissaient et démangeaient, la gorge grattait, le nez coulait et elle éternuait sans fin après s'être occupée du cheval qui lui avait été confié. Elle essaya d'ignorer les signes et mit un

masque anti-poussières pour monter. Les réactions de son corps ne firent qu'empirer: du mucus sur les bronches, la peau rouge. Finalement, elle dut capituler quand même à 30 ans, lorsque l'asthme se déclara: «Tout un monde s'est alors écroulé pour moi.»

Il fait frais maintenant sur le Rütihof, le soleil disparaît lentement derrière les arbres, ce qui n'a pas l'air de précipiter Fire et Sugar. Leurs poils ne sont pas lisses, mais doux et bouclés, presque comme un ours en peluche. Étonnant que Sonja Merz n'y réagisse pas. «Cela n'a rien à voir avec la longueur du poil. Les allergènes animaux se trouvent dans les squames, la salive et l'urine. Les Curly ou American Curly Horses ont nettement moins d'allergènes que les autres races chevalines.»

Une caractéristique intéressante, mais longtemps inconnue de l'Argovienne. Pourtant, elle avait encore et toujours redemandé aux médecins s'il n'y avait vraiment pas de solution pour elle. Elle avait elle-même parcouru la moitié de l'Internet. Jusqu'à ce qu'elle tombe sur une race de chevaux rare, apparemment hypoallergénique: l'American Curly Horse. Les Indiens d'Amérique utilisaient déjà ces chevaux robustes et

bouclés. Ils n'ont donc pas été spécialement élevés pour leurs caractéristiques hypoallergéniques. «Il faut toutefois savoir que chaque personne allergique ne tolère pas chaque Curly», explique Sonja Merz. «Il faut toujours tester chaque cheval individuellement.»

Elle découvrit un haras près de Francfort qui en détenait et qui lui envoya dix lettres avec des squames et des poils: pas de réaction allergique chez quatre d'entre eux. Elle décida d'aller voir ces chevaux. Les médecins lui ont dit de l'oublier. Elle a quand même pris sa voiture et roulé 3,5 heures en se défendant de trop en espérer. Trois jours plus tard – pour la première fois après dix longues années –, elle pu enfin de nouveau monter sur un cheval sans aucun problème respiratoire et ressentir directement cet intense bonheur qu'aucun autre loisir n'avait jamais pu lui offrir. À dater de ce jour, elle retourna presque tous les mois à Francfort jusqu'il y a deux ans, où elle décida d'acheter un cheval. Elle est immédiatement tombée amoureuse de Sugar, cette jument douce et curieuse. «J'ai directement senti qu'elle est mon cheval-sœur.» Son projet d'amener l'animal en Suisse fut cependant d'abord annulé à cause d'une grave maladie. Mais penser à son propre



«Je pense parfois que Sugar est mon miroir – nous avons même toutes les deux une allergie au foin.»

Sonja Merz

cheval et avoir l'espoir de passer du temps avec lui donna à Sonja Merz la force de guérir.

«Je pense parfois que Sugar est mon miroir, sur le plan du caractère et de la santé: nous avons même toutes les deux une allergie au foin.» Le foin doit être étuvé dans une machine spéciale, afin que Sugar n'ait pas de problèmes respiratoires et ne tousse pas. «Elle a besoin de 6 à 8 kilos de foin par jour, mais elle en veut plus», raconte l'Argovienne et dit en souriant à la jument: «N'est-ce pas ma grosse?»

Lorsqu'elle put enfin emmener Sugar en Suisse, Sonja Merz et son mari ont tout fait pour lui trouver un domicile approprié. En 2016, ils ont découvert la petite ferme sur le Rütihof. La même année, ils ont acheté une camarade pour Sugar: Fire. «Nous avons risqué énormément, tout pour les chevaux», dit Sonja Merz. «Mais elles me font tant de bien que chaque effort en vaut la peine.»

Animaux convenant aux personnes allergiques

Outre les chats, les chiens et les chevaux, ce sont surtout des animaux rongeurs comme le cobaye, les lapins, les rats, les souris ou le hamster qui provoquent des allergies chez l'homme. Il existe toutefois des races produisant moins d'allergènes.

Perruches et canaris: ces oiseaux présentent certes aussi un potentiel allergénique, surtout dans leurs plumes et leur litière. La détention à l'intérieur peut renforcer la charge en allergènes et les personnes avec risque d'allergie doivent être prudentes. Mais les oiseaux peuvent être détenus si l'on agit avec la prudence nécessaire lors de la détention et du nettoyage et si l'on renonce à les laisser voler en liberté.

Serpents, lézards, poissons et tortues: les personnes allergiques peuvent détenir presque sans problèmes tous les animaux dépourvus de poils. Il faut toutefois disposer des compétences pour une détention respectueuse du bien-être des animaux. En outre, il ne faut pas oublier que leurs aliments contiennent souvent des composants allergéniques.

Certaines races de chiens et de chevaux: la charge allergénique varie en fonction de la race. D'une manière générale, on sait que les chiens à poils courts produisent plus d'allergènes que ceux à poils longs. Contrairement aux chats, les chiens et les chevaux produisent différents allergènes: il se peut donc que les personnes allergiques supportent mieux certaines races.

Les animaux souffrent aussi

Les humains ne sont pas les seuls à souffrir des pollens et Co: environ un chien sur quatre présente une allergie, de même qu'un chat sur dix. Nos animaux de compagnie réagissent surtout à la salive des puces, aux acariens, aux pollens, aux moisissures ou aux composants de leur alimentation.

La maladie se manifeste le plus souvent au niveau de la peau, sous forme de démangeaisons. Les animaux se grattent, se frottent et se rongent ce qui mène à des zones sans poils, des croûtes, des rougeurs et des saignements parfois suivis d'inflammations bactériennes. Les chiens souffrent aussi souvent d'otites. Les problèmes digestifs sont également une manifestation typique d'une allergie alimentaire.

Le mieux est de consulter votre vétérinaire si vous pensez que votre animal réagit de manière allergique. Un traitement anti-puce régulier est la meilleure méthode en cas d'allergie aux puces. En cas de soupçon d'allergie aux acariens, aux spores fongiques ou au pollen de fleurs, le diagnostic est posé à l'aide d'un test cutané ou sanguin. Le traitement est le même que chez l'homme: éviter les substances déclenchant l'allergie. Des médicaments sont utilisés si ce n'est pas possible. Une désensibilisation peut aussi aider dans certains cas. Pour déterminer une allergie alimentaire, l'animal reçoit une alimentation spéciale, individuellement adaptée, pendant au moins huit semaines. Si le soupçon se confirme, il faudra éviter le composant alimentaire à vie.



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

n°1 DES SOINS APAISANTS
EN SUISSE*

Le saviez-vous ?

78%
DES ALLERGIES
AFFECTENT LA PEAU.**

TOLERIANE ULTRA

Apaise, répare et protège
instantanément et
durablement.

Limite l'adhérence du
pollen et de la pollution
sur la peau.



Pommades et crèmes: toujours utiles?

D'innombrables produits cosmétiques nous promettent une peau saine sans rougeurs, sans boutons ou sans taches. Mais nombre de ces flacons, de ces tubes et des petits pots contiennent aussi des substances potentiellement allergéniques ou irritantes pour la peau.

Texte: Petra Kollbrunner
Photo: ©simarik

Lorsque nous nous douchons, lavons nos cheveux ou nous maquillons, nous trouvons tout à fait normal d'utiliser des produits cosmétiques. Mais que faire lorsque la peau se met à démanger et rougir? Il faut parfois beaucoup de patience avant de découvrir la source de ces réactions.

Sensible ou allergique?

Lorsque la peau réagit allergiquement aux cosmétiques, les symptômes peuvent apparaître directement, mais aussi de manière différée, après quelques heures voire plusieurs jours. «Les rougeurs, les vésicules, la peau sèche et qui démange sont des symptômes typiques», explique Bettina Ravazzolo, experte chez aha! Centre

d'Allergie Suisse. La peau sensible manifeste des réactions similaires, mais — contrairement à une allergie — cette réaction n'implique pas le système immunitaire. Les irritations sont dues au système de défense et de protection de la peau qui intervient directement après le contact avec une certaine substance. L'experte conseille: «Il faut faire clarifier par le médecin si ces réactions sont effectivement dues à une allergie ou s'il s'agit uniquement d'une peau plus sensible.»

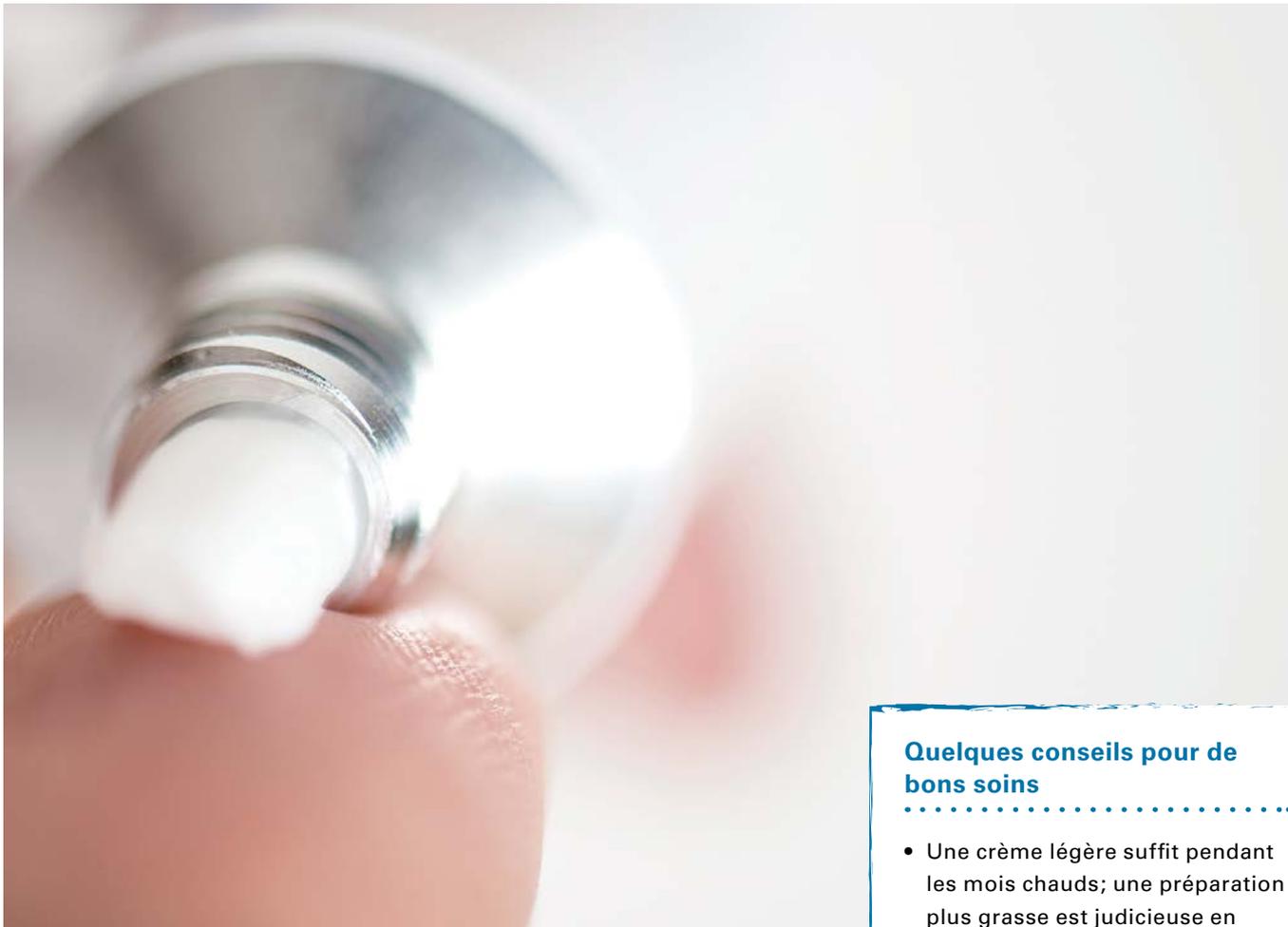
De nombreuses origines possibles

En principe, chaque composant des produits de lessive, des crèmes et des savons peut provoquer une allergie ou

une irritation. Les parfums, les colorants, les agents conservateurs ou les émulseurs 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 (voir encadré). «La personne qui désire essayer un produit pour la première fois a tout intérêt à demander d'abord un échantillon», recommande Bettina Ravazzolo.

Prudence avec les cosmétiques naturels

Les produits cosmétiques naturels sont généralement sans additifs comme les paraffines, les produits pétro-



chimiques, les huiles minérales ou les agents conservateurs synthétiques. «Et pourtant, les cosmétiques naturels ne sont pas automatiquement mieux tolérés», explique Bettina Ravazzolo. En effet, ils contiennent également des composants pouvant déclencher des réactions allergiques ou des irritations. Effectivement, les plantes, les herbes ou les conservateurs naturels comme les huiles naturelles et la vitamine E présentent un potentiel allergénique élevé.

Les parfums sont également critiques

La personne allergique au parfum est en fait allergique à une substance aromatique. Ce type d'allergie touche

environ deux pour-cent de la population suisse: leur peau rougit, brûle et démange, surtout à l'endroit où elle est entrée en contact avec la substance aromatique — et ce souvent plusieurs heures à plusieurs jours plus tard. «La personne qui souffre d'une allergie au parfum doit absolument éviter la substance déclencheuse», insiste l'experte.

Quelques conseils pour de bons soins

- Une crème légère suffit pendant les mois chauds; une préparation plus grasse est judicieuse en hiver.
- Prêter attention au Label Allergie Suisse en vaut la peine si vous recherchez des produits de soin bien tolérés.
- Peau plus mature: utiliser des soins nourrissants avec des substances liporestituant et hydratantes et s'enduire plus souvent.
- La peau masculine a besoin de soins moins gras, mais plus hydratants par contre. Il vaut donc mieux ne pas utiliser les crèmes destinées aux femmes.

Commander la brochure

Vous trouverez plus d'informations sur le thème de l'eczéma de contact dans la brochure gratuite de aha! Centre d'Allergie Suisse: «Une peau saine et soignée». À commander via shop.aha.ch ou par téléphone au 031 359 90 00.

Sans parfum. Le soin optimal pour la peau sensible.

HAUTE EFFICACITÉ ET EXCELLENTE TOLÉRANCE CUTANÉE

Remederm – la gamme de soins intensifs pour la peau sèche à très sèche. Les produits Remederm hydratent et nourrissent intensivement la peau, renforcent l'effet de barrière et protègent efficacement contre les influences extérieures.

Vous obtiendrez d'autres informations dans votre pharmacie ou votre droguerie.

MADE IN SWITZERLAND.



Beaucoup de chemins mènent au bonheur

Elle fut mal conseillée, elle a dû changer de travail à deux reprises et pourtant, rien n'a pu l'écartier de sa voie. Christina Imhasly a surtout fait face à ses allergies et essayé de comprendre ce qui se passe dans son corps.





«Je sais exactement ce qui est possible – et ce qui ne l'est pas.»

Christina Imhasly

Texte: Denis Jeitziner
Photos: Oliver Menge

Elle avait trois ans lorsqu'elle eut sa première crise d'asthme et passa son premier test d'allergie. Ses premiers souvenirs d'enfance sont ces démangeaisons envahissantes, l'impression d'avoir du mal à respirer, la peur d'étouffer. «J'avais parfois peur de m'endormir. Ma mère a passé d'innombrables nuits à mon chevet.» Christina Imhasly souffre d'asthme et d'eczéma atopique. Son médecin de famille du pays d'Uri lui a prescrit un sirop avec effet antiallergique. Il est malheureusement resté sans effet parce que les bronches étaient enflammées et se contractaient. Ce n'est qu'à l'âge de 15 ans qu'un pneumologue lui a enfin expliqué correctement ce qu'est l'asthme. «Il m'a expliqué ce qui se passe dans mon corps. Cela m'a aidé à mieux gérer la situation et m'a donné plus d'assurance. C'est ce qui m'a sauvée.»

La volonté de tenir bon

Pendant son apprentissage comme droguiste – son métier de rêve –, Christina a vite constaté qu'elle pouvait combattre efficacement son asthme avec des médicaments, mais aussi qu'elle était également allergique à bon nombre d'autres choses. «Les mélanges de tisanes et de médicaments ainsi que la préparation des pommades étaient un défi particulier. J'avais parfois l'air très drôle après ...» Son formateur lui a conseillé de faire autre chose. Totalement hors de question pour Christina! «Je n'ai jamais abandonné l'espoir et j'ai terminé mon apprentissage malgré les troubles récurrents.»

Requalification professionnelle

Christina n'a pas laissé tomber les bras après l'apprentissage non plus. Après tout, elle aimait ce métier! Elle a donc

travaillé dans une droguerie où elle ne devait pas mélanger des préparations irritantes. Mais elle dut finalement céder. Parce qu'il y avait vraiment trop de choses auxquelles elle était allergique dans la vie quotidienne. Elle a suivi une formation de masseuse médicale, bien loin de ces extraits déclencheurs d'allergie. Mais les poussées d'allergie sont réapparues après sa formation. «Cette fois, j'avais les mains qui gonflaient», se rappelle-t-elle. Elle était allergique aux patients qui avaient un animal domestique.

Les thérapies

Il était temps de trouver une solution. «J'ai essayé diverses thérapies, j'ai testé la biorésonance et j'ai suivi une formation sur l'eczéma atopique. J'y ai appris beaucoup sur la dermatologie et comment me protéger contre mes propres démangeaisons.» Christina

voulait comprendre ce qui se passe dans son corps. «Je sais très bien comment m'aider moi-même et je surmonte mes allergies.» Faire des randonnées, passer son temps à l'extérieur: ce sont des libertés qu'elle s'octroie régulièrement.

Aller de l'avant

Droguiste, masseuse médicale: et ensuite? Christina Imhasly ne s'est pas laissée démoraliser, même après sa deuxième requalification comme secrétaire d'hôpital, et travaille aujourd'hui pour une caisse maladie. «Le contact avec les clients est la seule chose qui me manque.» Pas d'apitoiement sur son sort, pas de lamentations. Christina va de l'avant et est reconnaissante d'avoir eu une nouvelle chance dans un nouveau travail. Des systèmes de

facturation au lieu de masses musculaires, des codages au lieu de conseils sur les médicaments: aucun problème pour elle.

L'encouragement

Pouvoir parler de ses allergies lui a permis de mieux supporter son sort. «Les gens savent trop peu sur les allergies, notamment ceux qui en souffrent. Être allergique n'est rien de grave. Mais il ne faut pas céder à la panique et il faut toujours bien se faire conseiller.» Par exemple par un médecin spécialiste. Ou une institution qui s'y connaît à fond avec les allergies. «Grâce à aha! Centre d'Allergie Suisse, j'ai découvert qu'il existe des produits qui me facilitent la vie quotidienne. De l'inhalateur aux aliments et jusqu'aux produits cosmétiques.»

Snickers

Christina Imhasly est plus que satisfaite de sa vie malgré les nombreuses restrictions. Ses plus grands défis sont manger à l'extérieur ou faire les courses. «Je dois alors me prendre suffisamment de temps. Lorsque je désire essayer une nouvelle recette, je dois d'abord lire quels sont les produits que je dois utiliser.» À part cela, elle vit bien avec ses allergies — très bien même. «Je sais exactement ce qui est possible — et ce qui ne l'est pas. Par exemple les cacahouètes: j'y suis très allergique.» Pas question donc de savourer un Snickers, sa barre chocolatée favorite. C'est la seule chose qui l'embête vraiment.



EAU THERMALE
Avène

Peaux intolérantes

En finir avec
la peau réactive

peau plus apaisée*
89%



- Apaise la peau fragilisée
- Protège durablement contre les agressions diverses
- Restaure la barrière cutanée
- Assure une excellente tolérance grâce à la cosmétique stérile

*Test d'usage. % de satisfaction. 68 sujets présentant une peau sensible (tout type de peau). Utilisation 1 à 2 fois par jour pendant 10 jours.

Là où tout commence

Selon les connaissances scientifiques actuelles, nous pouvons tout à fait faire quelque chose pour prévenir les allergies. La recherche se concentre aussi sur la manière de les traiter. Un organe se trouve souvent au centre des réflexions: l'intestin.



Texte: Petra Kollbrunner
Photo: ©TLFurrer

Des millions de bactéries vivent dans nos intestins. Elles stimulent la digestion des aliments. La composition de la flore intestinale joue aussi un rôle dans le développement des allergies. Autrement dit: ce que nous mangeons est important pour une défense immunitaire intacte.

Prévenir plutôt que guérir?

L'enfant développe déjà sa défense immunitaire alors qu'il est encore dans le ventre de sa mère. Par le cordon ombilical, il reçoit non seulement les nutriments importants, mais entre aussi en contact avec des déclencheurs d'allergie potentiels et peut ainsi s'y habituer. L'alimentation variée et équilibrée de la future mère peut aider à réduire le risque d'allergie de l'enfant.

Après la naissance, le lait maternel stimule la croissance de la flore intestinale infantine. L'allaitement exclusif est recommandé pendant les quatre premiers mois. Le lait maternel, qui contient notamment des allergènes, permet au système immunitaire infantin de développer une tolérance à ces allergènes. C'est pourquoi la mère ne devrait renoncer à aucun aliment pendant l'allaitement.

Les premiers contacts du petit enfant avec les divers aliments quelques mois plus tard sont décisifs. Tandis que l'on

différait auparavant l'introduction des aliments complémentaires afin de protéger le bébé le plus longtemps possible du contact avec les substances allergéniques, l'on recommande aujourd'hui de les introduire progressivement avec les bouillies à partir du cinquième mois et de n'éviter aucun aliment. Le risque ultérieur de développer une allergie est nettement réduit lorsque l'enfant a déjà mangé divers aliments à un jeune âge.

Réduire les symptômes allergiques

L'alimentation est un point important, mais les gènes ou le style de vie influencent aussi le risque d'allergie. Les allergies peuvent apparaître même si l'on a bien suivi toutes les recommandations alimentaires. Ceci constitue le point de départ d'une étude du Swiss Institute of Allergy and Asthma Research (SIAF) à Davos en collaboration avec CK-CARE.

Les chercheurs veulent savoir si les symptômes allergiques pourraient être améliorés en influençant la flore intestinale de manière ciblée, par exemple en administrant du butyrate. Cet acide gras à chaîne courte renforce la muqueuse intestinale et sa fonction barrière, ce qui stabilise la défense immunitaire locale. Le butyrate est une enzyme produite par des bactéries

intestinales lors de la dégradation de substances végétales inutilisables – les fibres alimentaires – contenues dans l'alimentation.

Divers aliments contiennent du butyrate sous forme d'acide butyrique. Les études montrent que les enfants ayant consommé très jeunes des produits laitiers riches en butyrate, par exemple du beurre ou du yogourt, présentent un risque d'allergie nettement réduit. Dans le cadre du projet de recherche du SIAF en cours, les enfants souffrant d'une allergie alimentaire reçoivent tous les jours un milkshake avec une quantité déterminée de butyrate. Il faut encore attendre avant de savoir si l'enzyme permet effectivement de réduire les symptômes d'une allergie existante voire de réduire le risque d'allergie.

Commander la brochure

Vous trouverez plus d'informations sur le thème de la prévention des allergies dans la brochure gratuite «La prévention des allergies» de aha! Centre d'Allergie Suisse. À commander via shop.aha.ch ou par téléphone au 031 359 90 00.

PARÉ POUR SES PREMIÈRES DÉCOUVERTES À L'EXTÉRIEUR MÊME EN CAS DE RISQUE ALLERGIQUE



POUR LES BÉBÉS À RISQUE D'ALLERGIE



- ✓ Le lait de suite Aptamil Prosyneo contient notre combinaison SYNEO™ unique et brevetée alliant les fibres alimentaires GOS/FOS à la bactérie Bifidus Breve, un membre de la famille bifidobacterium qui se trouve naturellement dans l'intestin des nourrissons.
- ✓ Contient des protéines hydrolysées (fractionnement doux).

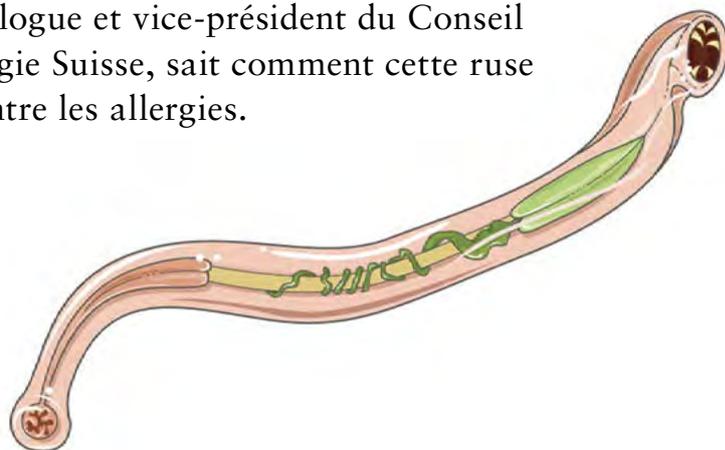
Retrouvez-nous sur aptaclub.ch



Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

Un ver qui se joue des allergies

Un parasite intestinal joue à cache-cache avec le système immunitaire. Peter Schmid-Grendelmeier, allergologue et vice-président du Conseil de Fondation de aha! Centre d'Allergie Suisse, sait comment cette ruse pourrait aider contre les allergies.



Texte: Bettina Jakob
Illustration: Servier Medical Art

Une vision d'horreur: un petit ver avec des dents en forme de crochets s'accroche à notre paroi intestinale et suce notre sang. L'ankylostome est un parasite. On le trouve dans les régions tropicales et subtropicales, dans les déjections et les eaux saumâtres, et il provoque des crampes abdominales voire une anémie chez un demi-milliard de personnes dans le monde. Pourtant, l'ankylostome pourrait être utile: il réduit l'hyperréaction du système immunitaire comme les réactions allergiques du rhume des foins et de l'asthme.

«Le potentiel des ankylostomes dans le traitement des allergies est énorme», dit Peter Schmid-Grendelmeier, responsable de l'unité d'allergologie de l'Hôpital universitaire de Zurich et vice-président du Conseil de Fondation de aha! Centre d'Allergie Suisse. La recherche a montré que les personnes infectées par un ver souffrent moins de maladies intestinales inflammatoires et d'asthme. Cet effet est lié à la stratégie de survie du parasite: «Le ver peut abaisser la

garde de notre système immunitaire de manière à ce qu'il ne l'attaque pas», explique Schmid-Grendelmeier. Un mécanisme ingénieux qui s'est développé au cours de la très longue évolution biologique de la relation ver-humain: En effet, il n'y a pas si longtemps que les infections par ver étaient tout à fait courantes sous nos latitudes.

Il joue avec le système immunitaire

En cas de forte infestation, le ver intestinal peut provoquer des douleurs abdominales ou une anémie, mais aussi réguler notre système de défense: un effet utile contre les réactions excessives du système immunitaire d'une personne allergique. C'est pourquoi la science essaie de manière intensive de comprendre le truc du parasite et de découvrir avec quelles substances il arrive à moduler notre système immunitaire. L'attention se concentre sur les protéines du ver. Il y a peu, des chercheurs ont montré

qu'une certaine protéine supprime la production des substances messagères stimulant l'inflammation dans les tissus tout en inhibant l'activation de certaines cellules immunitaires. Peter Schmid-Grendelmeier les étudie également et analyse les interactions entre les microbes comme les bactéries, les champignons et les parasites avec les maladies comme l'eczéma atopique et l'asthme.

Même si cela donne des frissons: est-ce qu'une personne allergique peut maintenant se faire implanter un ver dans l'intestin et vivre sans problèmes? Peter Schmid-Grendelmeier freine les élans: «Il n'existe pas encore de traitement autorisé avec des ankylostomes, quelle qu'en soit la forme. Même pas comme extraits de vers dans un comprimé.» L'allergologue espère toutefois que cette stratégie intelligente du ver pourra un jour être utilisée contre les allergies, par exemple sous forme d'une substance qui en serait extraite.

«Le quotidien occupe la plus grande partie de notre vie.»

Sybil Schreiber est auteure et journaliste. Elle donne des cours d'écriture et rédige avec son mari la colonne de couple bien connue «Schreiber vs. Schneider» du magazine en langue allemande de Coop. Il y a peu, elle y a évoqué son allergie aux guêpes à laquelle elle a été confrontée l'été dernier.

Texte: Denis Jeitziner
Photo: mad

Madame Schreiber, quand avez-vous découvert que le venin des guêpes est un danger pour vous?

L'été dernier, à l'occasion d'une attaque en récoltant des salades dans notre jardin. Tout s'est passé très vite: j'ai eu des démangeaisons incroyables, je me suis arraché mes vêtements et j'ai dû prendre une douche froide. Puis j'ai failli m'évanouir. Heureusement que ma fille et mon mari rentraient justement. Ils m'ont accompagnée chez notre médecin de famille qui habite en face de chez nous qui m'a directement traitée. C'est ce qui m'a sauvée.

Du coup. Vous n'osez plus aller dans votre jardin?

Plus d'une manière aussi insouciant, en tous cas, mais je dois pouvoir continuer à me déplacer normalement. Depuis l'incident, j'ai toujours mon kit d'urgence sur moi.

Et vous n'avez plus connu de situation critique depuis?

Heureusement pas! Je suis donc soudainement hyperallergique, même si je ne l'ai pas été durant toute mon autre vie. En théorie, on peut en effet supporter 20 piqûres de guêpes

et la 21^e peut déclencher un choc allergique. C'est exactement ce qui m'est arrivé.

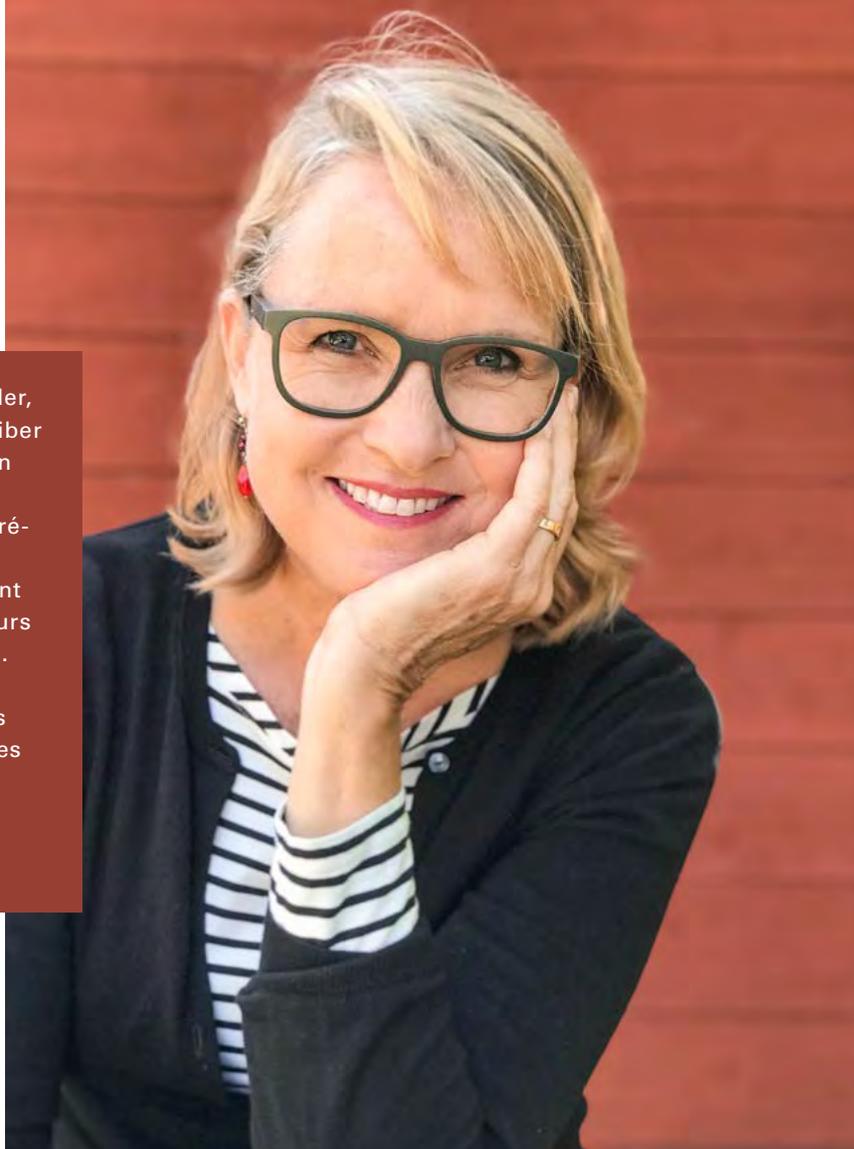
Vous parlez de votre allergie dans votre colonne du magazine Coop germanophone que vous rédigez depuis 18 ans avec votre mari. Pourquoi?

Mon mari et moi sommes tous deux journalistes à l'origine; il avait déjà une colonne dans un magazine féminin. L'ancienne rédactrice en chef nous a demandé de rédiger une colonne relationnelle en tant que couple. C'est ainsi que nous avons commencé à écrire, non ensemble, mais l'un contre l'autre. C'est aussi pourquoi notre colonne s'appelle «Schreiber vs. Schneider».

Et pourquoi parlez-vous de la vie quotidienne?

Parce que le quotidien occupe la plus grande partie de notre vie et est négligé dans les médias ou y apparaît uniquement sous forme de catastrophe. Une colonne sur notre harmonie serait toutefois plutôt ennuyeuse. Les conflits sont évidemment plus intéressants.

Avec son mari Steven Schneider, Sybil Schreiber rédige «Schreiber vs. Schneider» du magazine en langue allemande de Coop, la colonne de couple la plus appréciée et probablement la plus populaire en Suisse. Ils écrivent sur ce qu'ils vivent tous les jours – et ceci depuis plus de 18 ans. Les deux auteurs donnent également de nombreux cours d'écriture ainsi que des lectures en live dans toute la Suisse et l'Allemagne et publient des livres: schreiber-schneider.ch.



Vous n'avez jamais été à court de thèmes?

Non. Nous avons le regard attiré par les petits foyers de tensions qui se glissent dans notre quotidien. Et lorsqu'une idée ne nous vient pas spontanément, nous prenons la voiture et les conflits sont automatiques ...

Qu'est-ce qui fait le charme de votre colonne?

Je crois que c'est l'autodérision: elle joue un grand rôle dans notre vie et notre colonne. En outre, voir que personne n'est parfait fait tout simplement du bien. Nos lectrices et nos lecteurs l'apprécient apparemment, parce que nous les faisons rire – et réfléchir aussi.

Quelles sont les réactions?

Très chaleureuses. Nous recevons des mails merveilleux. Beaucoup de lecteurs nous remercient de notre ouverture d'esprit et parce que nous résolvons les problèmes avec humour. Après une séance de lecture, quelqu'un nous a dit qu'il pourrait nous écouter parler de sa vie pendant des heures ...

Et vos filles, qu'est-ce qu'elles en disent?

Cela ne les intéresse pas vraiment. Elles ont grandi avec. Elles vivent en quelque sorte en grandeur nature les situations de la colonne telles qu'elles se passent chez nous.

Est-ce que vous vous êtes déjà chamaillés à cause de la colonne?

Oui, bien sûr. Mais les disputes mènent d'abord à une violente discussion et ensuite à une nouvelle colonne ...

Est-ce qu'écrire est un peu une gestion des conflits?

Tout à fait! Nous donnons tous deux de nombreux cours d'écriture dans lesquels nous encourageons les personnes à prendre la plume. L'envie d'écrire nous tient fort à cœur. En outre, écrire peut certainement avoir un effet salutaire. Sauf contre les piqûres de guêpes ...

Participez à notre concours

Pour gagner, il faut d'abord tenter sa chance. Peut-être pourrez-vous bientôt jouir de la superbe vue sur le lac et les montagnes dans l'hôtel à cinq étoiles Seehof à Davos. Voici nos prix:



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

La montagne vous attend: passez deux belles journées estivales à deux dans un des plus anciens hôtels de Davos. Le chef de cuisine Thorsten Bode se fera un plaisir de créer des menus spéciaux pour allergiques. www.seehofdavos.ch

Notebook FUJITSU LIFEBOOK E746 de l'Anzeiger Region Bern

Stylé et fonctionnel: le notebook LIFEBOOK E746 offre confort et flexibilité – parfait pour le travail quotidien.

www.anzeigerbern.ch

Aspirateur sans fil Dyson Cyclone V10™

La plus haute puissance d'aspiration: grâce au filtre HEPA, il élimine 99,97 % de toutes les particules de poussière microscopiques jusqu'à 0,3 micron. Récompensé par le Label Allergie Suisse.

www.dyson.ch

2 x 2 bons pour un cours à l'Atelier du Chocolat de la Maison Cailler

Réalisez votre propre rêve en chocolat avec les chocolatiers de Cailler. Visite du musée comprise. www.cailler.ch

10 x 1 abonnement annuel au journal Betty Bossi

À vos casseroles: 10 x par an, le journal de cuisine favori de la Suisse vous livre à domicile les inspirations gourmandes pour des repas réussis. www.bettybossi.ch

Purificateur d'air Dyson Pure Hot+Cool™

Purifie, réchauffe et refroidit l'entièreté de l'air d'une pièce. Efficace. Élimine 99,95 % des allergènes et des polluants. Récompensé par le Label Allergie Suisse.

www.dyson.ch

Un Vreneli de 20 francs or de la Valiant Bank AG (d'une valeur de 240 francs)

Le Vreneli en or est probablement la pièce d'or suisse la plus connue. La Valiant Bank AG vous offre un tel trésor.

www.valiant.ch

Sac de bain étanche Aare de Bern Welcome

Tout y est: l'été peut venir avec un sac de bain étanche Aare de Bern Welcome avec serviette de bain, tongs, casquette et un bon pour une visite guidée du centre historique de Berne.

www.bern.com

Sèche-cheveux Dyson Supersonic™

La révolution: vos cheveux sont secs en un rien de temps grâce au flux d'air précis, au contrôle intelligent de la température et au moteur puissant.

www.dyson.ch

10 x 1 set cadeau de Louis Widmer SA (d'une valeur de 100 francs)

Pour la peau sensible: les produits de Louis Widmer SA garantissent une efficacité et une tolérance optimales.

www.louis-widmer.ch

3 x 1 Brunch-Set de Wabe3 – le rucher sur les toits de Zurich

Pour un dimanche parfait: set de brunch avec 250 g de miel de ville de Zurich, 2 bougies en cire d'abeille, 250 g de farine blanche, 1 planche à découper et 1 cuillère à miel.

www.wabe3.net



Participer est très simple: il vous suffit de compléter le formulaire sur notre site web et de l'envoyer. www.aha.ch/concours

Date limite de participation: 20 mai 2019

Les gagnantes et les gagnants seront informés par écrit. Tout recours est exclu.

L'éviction des acariens et de leurs allergènes de nos matelas est la première étape indispensable du traitement de l'allergie.

L'allergie aux acariens touche jusqu'à 25% de la population! Elle affecte principalement les voies nasales du fait d'une réaction excessive du système immunitaire contre certaines substances étrangères à l'organisme appelées allergènes. Cela se traduit par un large éventail de symptômes qui affectent la qualité de vie et la santé générale de la personne. Heureusement, il existe des solutions telle qu'ExAller®: une solution 100% naturelle qui permet d'éliminer 99% des acariens et ainsi soulager vos symptômes.



Des symptômes communs et handicapants

- Nez bouché, nez qui coule
- Eternuements
- Yeux irrités ou larmoyants
- Asthme
- Rougeurs sur la peau, démangeaisons

Rhume ou allergie?

Si un tiers des personnes concernées par les allergies ne se savent pas concernées, c'est parce que les symptômes sont communs. Ils ressemblent à ceux de petites maladies chroniques ou bénignes, et sont facilement confondus avec un rhume.

Il est néanmoins aisé de distinguer une allergie d'un rhume

- Êtes-vous gêné par l'exposition à la poussière?
- Votre nez et/ou votre gorge chatouillent?
- Vos symptômes durent depuis plus d'une dizaine de jours?
- Votre nez coule (écoulement clair = allergie/écoulement foncé = rhume)?

Si vous accumulez les réponses positives, vous êtes peut-être allergiques aux acariens. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Les responsables?

Les acariens et leurs allergènes

Bien qu'invisibles, ce sont pourtant de vrais nuisibles. Les acariens font partie de la famille des araignées. Ils apprécient

les endroits sombres, chauds et humides. Dans nos habitations, le matelas est leur habitat privilégié. Ils peuvent d'ailleurs s'y loger par millions. Ils se cachent dans les profondeurs où aucun produit acaricide ne peut les atteindre. Ils s'y trouvent à proximité de leur source d'humidité et de nourriture favorite: le corps humain!

Les acariens ne piquent pas et ne mordent pas. Ils produisent néanmoins des allergènes: leurs excréments et exuvies (peaux laissées après la mue). Ces particules se disséminent dans l'air, pénètrent dans les poumons et peuvent provoquer des réactions allergiques chez les personnes qui y sont sensibles.

Une solution innovante et non toxique!

ExAller® est un dispositif de piégeage très simple à utiliser et destiné à extraire et tuer les acariens allergisants se trouvant au sein des matelas, des fauteuils, des tapis et de toutes les pièces mame-lassées dans lesquelles ils vivent.

Ce produit se compose d'une solution 100% naturelle à vaporiser sur un textile qui recouvre le lit (par ex. des draps de lit) afin d'attirer les acariens hors du matelas. Il suffit ensuite de retirer le textile plein d'acariens et de le laver à la machine à 60°C. Après 3 utilisations, 99% des acariens sont éliminés! Diminution spectaculaire des symptômes dès la 1^{ère} utilisation.

Les bons réflexes à adopter pour éviter les acariens

- Aérez au moins 15 minutes par jour.
- Évitez la concentration d'humidité.
- Changez les draps chaque semaine et lavez-les à 60°C.
- Maintenez la température de la chambre à 18°C.
- Ouvrez le lit et exposez-le à la lumière.
- Préférez les sommiers à latte.
- Aspirez à l'aide d'un aspirateur avec filtre HEPA et préférez le nettoyage au moyen d'un chiffon humide.

CLINIQUEMENT PROUVÉ SANS INSECTICIDE



Libérez-vous de votre allergie aux acariens !

Vous trouverez plus d'informations sur www.exaller.com



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



MIGROS
M comme Meilleur.

Savourez nos produits aha! pour personnes allergiques dans toute leur diversité. [migros.ch/aha](https://www.migros.ch/aha)