

aha!magazine

Allergies et activités physiques



À l'assaut des sommets

Page 32

Médecine sportive: soyez
actif même avec des allergies

Page 6

Un nouveau
mouvement

Page 13



Pour allier plaisir et bien-être.

Depuis plus de dix ans, Coop s'engage activement avec Free From pour faciliter la vie des personnes souffrant d'une intolérance alimentaire et leur permettre de se faire plaisir en toute sérénité.

Et ce, grâce à plus de 500 produits qui conviennent aux personnes souffrant d'une intolérance.

Pour en savoir plus: coop.ch/freefrom



coop

Pour moi et pour toi.



Photo: Reto Andreoli

Des exercices de fitness en cas d'asthme. Page 21



Photo: Jenn Curtis

Bastian Baker: le musicien et son allergie aux animaux. Page 48

Contenu

Allergies et activités physiques

Le sport aide: un entretien avec la Dr méd. Alexandra Kronenberg	06
Faits et chiffres: un tour d'horizon rapide	10
En avant les enfants! Une promenade avec Sir Brighton	13
Soleil et allergie: le mythe démystifié	18
Pour une respiration profonde: des exercices de fitness en cas d'asthme	21
Basta pasta: lorsque l'effort devient dangereux	25
Dopez-vous sainement: l'alimentation du sportif	26
Grimper au plus haut: l'asthmatique Dan Moore à la recherche de l'extrême	32
Retrouvez le calme: un bain de forêt contre le stress	35
Et le voilà bien dupé: fuir le rhume des foins	38
Une tenue parfaite: conseils pour la peau sensible	40

Allergies et intolérances alimentaires

#sans gluten: le blogueur Silvan Hässig en route sur les médias sociaux	30
Un humour noir: Alex Schenk, allergique aux arachides	45
Peau	
Des nuits blanches: un bébé avec eczéma atopique	42
Personnalité	
Bastian Baker: le musicien et son allergie aux animaux	48
Service	
Concours: participez et gagnez	50

Impressum

Éditrice 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: Luca Christen
 Impression: Jordi AG, Belp
 Date de parution: mars 2020
 Tirage: 5500 exemplaires



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
 CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
 CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



DÉMANGEAISONS

ROUGEURS

SÉCHERESSE



TOLERIANE ULTRA
APAISE INSTANTANÉMENT ET RÉPARE DURABLEMENT.

LIMITE L'ADHÉRENCE DU POLLEN SUR LA PEAU



Chère lectrice,
Cher lecteur,

Êtes-vous quelqu'un qui lace ses baskets tous les trois jours pour faire huit kilomètres d'un pas rapide? Ou préférez-vous comme moi une belle randonnée avec un arrêt dans un bistrot au bord du chemin?

Les deux méthodes sont bonnes, heureusement. L'important est de bouger, car l'activité physique nous maintient en bonne santé. Et ceci est valable pour tous, ainsi que l'explique Alexandra Kronenberg, médecin du sport, dans notre interview. Également pour les personnes souffrant d'allergies, d'asthme ou d'un eczéma atopique.

Cet aha!magazine se veut donc sportif: une coach de fitness présente des exercices utiles en cas de troubles respiratoires. Un alpiniste asthmatique vous fera véritablement vivre à bout de souffle ses escalades sur le Cervin et l'Eiger. Une tasse de thé en main, notre diététicienne vous révélera la vérité sur les shakes protéinés et vous conseillera sur les vêtements de sport appropriés en cas de démangeaisons. Vous apprendrez aussi comment attirer les enfants à l'extérieur, loin du PC.

Car nous voulons partager ainsi de solides connaissances avec les trois millions de personnes atteintes d'allergies et d'intolérances en Suisse, afin qu'elles puissent faire leur jogging ou leur randonnée à vélo en toute sécurité. Nous savons en effet que savoir comment bien gérer ses problèmes peut permettre d'améliorer sa qualité de vie. Et même de se lancer à l'assaut de l'un ou l'autre sommet. Il est fort probable alors que vous me dépassiez à la station intermédiaire.

Bonne lecture mouvementée.

Cordialement,

Hannes Lüthi
Directeur aha! Centre d'Allergie Suisse

«Il n’y a pratiquement aucune raison de ne pas faire du sport.»

Avant, on conseillait aux personnes atteintes d’allergies de se ménager et de ne pas faire du sport. Un conseil totalement dépassé et définitivement abandonné aujourd’hui, ainsi que l’explique la Dr méd. Alexandra Kronenberg.

Texte: Petra Kollbrunner
Photos: Oliver Menge

Dr Kronenberg, outre l’essoufflement, nettement plus se passe dans notre corps lorsque nous courons. Quels sont les processus impliqués?

Lors d’un effort physique, nos battements cardiaques s’accélèrent et la pression artérielle monte. Tous les organes et les tissus corporels participant au mouvement comme les muscles, les articulations, la peau, le cœur et les poumons sont plus fortement irrigués. Les bronches s’élargissent, la fréquence respiratoire augmente. La transpiration augmente parce que le corps produit plus de chaleur.

Quelle est l’influence de ces processus sur notre santé?

Une activité physique régulière a un effet positif sur la pression artérielle, avec un effet comparable à celui des médicaments antihypertenseurs. La performance physique et psychique augmente également. Vous résistez mieux au stress de la vie quotidienne. Un entraînement régulier améliore la circulation sanguine, renforce les muscles respiratoires ainsi que l’appareil locomoteur, ce qui a un effet protecteur sur les articulations. Il influence également positivement le poids. Le renforcement du système immunitaire est un autre effet à long terme: nous résistons mieux aux infections bactériennes et virales.

L’activité physique fait bien plus que maintenir le corps en forme. Quel est l’effet du sport sur le psychisme?

L’activité physique augmente l’estime personnelle, vous vous sentez mieux dans votre peau. Les pensées négatives

et le stress sont mieux gérés pendant que vous bougez. Le sport offre un bon équilibre, il est un bon exutoire. De plus, le corps libère des endorphines qui nous remontent le moral.

Quelle est la quantité de sport nécessaire pour rester en bonne santé?

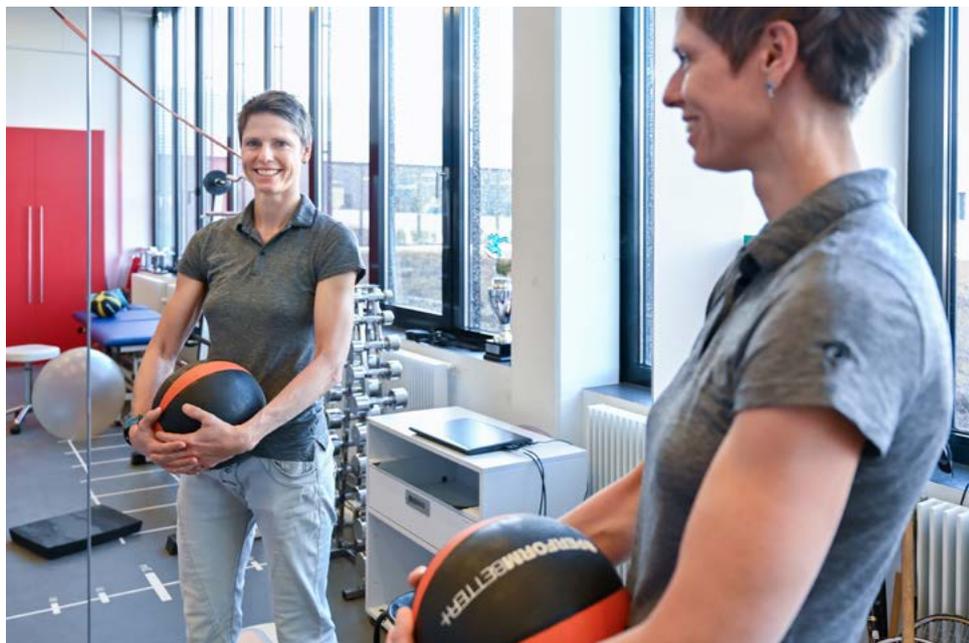
Deux heures et demie de sport d’intensité moyenne par semaine sont judicieuses pour les adultes. Le sport doit mener à un léger essoufflement et faire transpirer, comme lorsque vous marchez rapidement ou roulez à vélo. Les enfants et les adolescents devraient faire du sport ou bouger au moins une heure par jour. Cela ne demande pas une stimulation spéciale, notamment chez les petits enfants: lorsqu’un enfant sain en a la possibilité, il bouge automatique assez en jouant.

En ce qui concerne maintenant le thème des allergies: avant on pensait qu’une allergie pouvait surcharger le corps. Le sport était donc déconseillé. Et aujourd’hui?

Cette théorie est dépassée depuis belle lurette. En fait, il n’y a pratiquement aucune raison de ne pas faire du sport, hormis dans quelques exceptions liées à une maladie. Une activité physique modérée renforce la santé – c’est valable pour tous. L’allergique devrait toutefois respecter certaines choses.

«L'entraînement améliore la fonction pulmonaire.»

Alexandra Kronenberg



Quoi donc?

Les allergiques au pollen devraient s'informer du moment où volent les différents pollens. Si leur concentration est trop élevée, il vaut mieux pratiquer des sports d'intérieur. Les personnes concernées devraient aussi éviter les endroits avec niveaux d'ozone et de poussières fines très élevés. Toutes les personnes allergiques doivent prendre leurs médicaments et toujours avoir le kit d'urgence avec eux en cas d'allergies graves. Si tel est le cas, il vaut également mieux ne pas sortir seul ou du moins dire à quelqu'un où l'on va.

Et en cas d'asthme? Asthme et sport semblent se contredire, puisque l'effort peut provoquer une crise. Que conseillez-vous aux personnes concernées?

La règle de base est simple: faire du sport uniquement lorsque l'asthme est bien réglé. Dans ce cas, des efforts physiques très intenses sont tout à fait possibles, même du sport de haut niveau. Les personnes concernées devraient d'abord bien s'échauffer à un rythme modéré et au besoin inhaler avant la séance. Les asthmatiques ne doivent surtout pas éviter tout effort! L'entraînement améliore la fonction pulmonaire et rend plus performant. L'idéal est d'en parler avec son médecin pour découvrir quel est le sport le plus approprié.

Y a-t-il des types de sport particulièrement appropriés en cas d'asthme?

Tous les sports d'endurance avec un niveau d'activité conti-

nu comme le jogging, les rollers ou le vélo. Nager est également bon, mais uniquement si le chlore et l'ozone sont bien supportés. Les entraînements de musculation et de fitness généraux conviennent également.

Et quels sont ceux qu'il vaut mieux éviter?

Le froid peut provoquer une crise d'asthme, il faut donc être prudent en pratiquant des sports d'hiver à partir de -8° C. Les types de sport avec une composante dynamique élevée sans possibilité d'échauffement sont également moins favorables.

Des bronches enflammées et rétrécies, une production de mucus accrue: pas vraiment des conditions idéales pour gagner une médaille d'or aux Jeux olympiques. Est-ce que les asthmatiques peuvent fournir des performances de pointe?

Certainement! De nombreux sportifs professionnels connus souffrent d'asthme. Un bon réglage médicamenteux ainsi qu'une étroite relation médecin-patient sont des points essentiels. Dans le sport de haut niveau, il s'agit des conditions fondamentales apportées par la personne, par exemple ses avantages génétiques. Tout le monde ne naît pas comme sportif de pointe.

Est-ce qu'une activité physique suffisante permet de prévenir l'asthme?

La relation n'est malheureusement pas aussi simple. Le



Dr méd. Alexandra Kronenberg est spécialiste FMH en médecine interne et médecine sportive SSMS. Elle est une triathlète passionnée et a déjà obtenu plusieurs succès sportifs.

sport ne permet pas de prévenir l'asthme. Mais celui ou celle qui souffre d'asthme peut clairement améliorer sa qualité de vie par l'activité physique.

En somme, faire du sport régulièrement est donc bon pour la santé. Et pourtant, il faut souvent se forcer pour se décider à lacer ses baskets et à courir. Comment se motiver?

Un bon truc est de courir directement à partir du travail, avant de s'asseoir confortablement sur le divan à la maison. Et de déterminer un jour fixe par semaine pour l'entraînement, car le sport devient ainsi une routine. Et bien sûr de choisir des types de sport ludiques qui font oublier l'effort.

«Tout le monde ne naît pas comme sportif de pointe.»

Alexandra Kronenberg

Tout le monde n'aime pas le jogging; avez-vous des astuces pour intégrer l'activité physique dans notre vie quotidienne?

Bien sûr! Par exemple monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, sortir du bus quelques arrêts plus tôt ou aller au travail à vélo. On peut aussi faire cinq minutes de gymnastique devant l'ordinateur. Un pupitre ou un ballon-siège au bureau maintiennent la mobilité et la souplesse.

En savoir plus sur aha.ch

Toutes les informations importantes sur le thème annuel d'aha! Centre d'Allergie Suisse sont résumées sur www.aha.ch.

Vous avez des questions sur ce thème? Les spécialistes de notre aha!infoline vous conseilleront du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h, tél. 031 359 90 50. Les conseils sont gratuits.

Traiter une allergie par des comprimés, c'est possible!

En Suisse, près de 1,2 million de personnes, soit environ 20% de la population, souffrent du rhume des foins. Il est avant tout recommandé aux allergiques d'éviter la source d'une allergie (par ex. en prenant un congé). Mais en présence de pollens dans l'air, cette solution est difficile voire impossible à mettre en œuvre. Les sprays nasaux ou les collyres peuvent aussi permettre de lutter contre les symptômes comme le nez bouché et les yeux rouges. Mais en l'absence de soulagement, il est alors recommandé d'envisager une **désensibilisation**. Cette forme de traitement est prescrite par un médecin et agit un cran plus loin: **elle ne lutte pas seulement contre les symptômes, mais en traite également la cause.**

Le nombre d'allergiques qui optent pour un traitement causal est relativement faible. Le terme de désensibilisation est en effet souvent associé aux injections. Mais il existe depuis plusieurs années la possibilité de bénéficier d'une immunothérapie allergénique prometteuse sous forme de comprimé.



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

Comment un comprimé de désensibilisation agit-il?

Les comprimés sont composés d'extraits de sources naturelles d'allergènes (comme les pollens d'arbres). Ces allergènes sont absorbés par la muqueuse buccale et génèrent une nouvelle tolérance du système immunitaire normalement programmé pour la défense. Les cellules immunitaires sont donc moins sensibles en cas de contact renouvelé avec du pollen. Dans le meilleur des cas, les symptômes disparaissent complètement. Pour obtenir un effet à long terme, le **traitement doit être suivi pendant 3 ans.**

Comment la désensibilisation par comprimés se déroule-t-elle?

Très **simple, confortable et efficace**, ce traitement **convi** reflète l'**état actuel de la science**:

- Le **premier** comprimé est pris sous surveillance médicale, au cabinet.
- Les autres comprimés sont pris **une fois par jour à domicile.**
- Le comprimé est **placé sous la langue** et se dissout rapidement.
- Les symptômes s'améliorent dans la plupart des cas dès la première saison.

À qui s'adresse la désensibilisation par comprimés?

Il existe des comprimés ou des gouttes homologués pour l'allergie aux pollens de graminées, aux pollens d'arbres et aux acariens. La prise quotidienne du comprimé se faisant à la maison, ce traitement est facile à intégrer au quotidien. Au contraire de la désensibilisation par injections, il est inutile de consulter son médecin chaque mois.

Cette forme de thérapie exige néanmoins plus de discipline. La prise continue des comprimés est essentielle à la réussite du traitement. Il est donc recommandé aux parents de surveiller la prise non seulement chez les enfants, mais aussi chez les adolescents. Mais l'effort en vaut la peine dans la plupart des cas: les symptômes allergiques disparaissent à long terme.

Quels sont les avantages d'une désensibilisation par comprimés?

- Elle est partout réalisable, même en voyage.
- Elle nécessite peu de consultations médicales par an.
- La prise est simple et l'efficacité est prouvée par plusieurs études.

Quand faut-il commencer une désensibilisation?

Le médecin commence déjà par diagnostiquer l'allergie avant de prescrire le traitement. Il est recommandé de démarrer la prise des comprimés quelques mois à l'avance afin de réduire les symptômes dès le début de la pollinisation en cas d'allergies saisonnières, notamment aux pollens de graminées. **Les allergiques aux pollens d'arbres commencent idéalement leur désensibilisation dès l'automne.** Un lancement de la thérapie est possible à tout moment en cas d'allergie permanente, comme par ex. aux acariens.

Une journée en mouvement

L'activité physique n'est pas seulement importante pour le bien-être et un poids corporel sain, mais aussi pour la prévention des allergies. Ou inversement: rester en mouvement malgré les allergies permet de vivre mieux. Un tour d'horizon.



65'000 km:
la longueur du réseau de sentiers de randonnées et de montagne en Suisse.



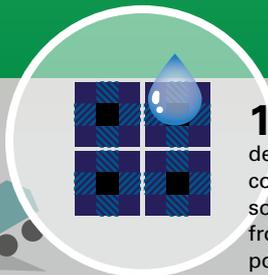
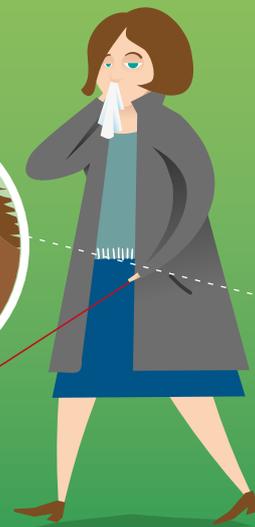
Des abeilles
sur les fleurs et des nids de guêpes dans le sol: mieux vaut ne pas jouer pieds nus au frisbee ou au football.



2 1/2 heures:
la durée minimale d'activité physique d'intensité moyenne recommandée pour les adultes.



Attention aux randonnées à cheval:
une personne allergique aux poils de chiens et de chat présente un risque accru d'avoir également une réaction allergique aux poils de chevaux.



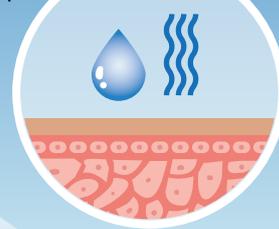
15-20 %
de la population souffrent d'un eczéma de contact. L'association de couleurs textiles sombres et de la transpiration ou d'un frottement représente un déclencheur possible.



12'000 litres d'air:
la quantité moyenne pompée par
jour dans les poumons d'un adulte.



26'000 litres de sueur:
la quantité extrapolée de sueur que nous
produisons sur une vie.



Les parfums

dans les déodorants et les crèmes
solaires attirent les insectes, préférez
donc les variantes sans parfum.



Portez des vêtements perméables à l'air

si vous souffrez d'eczéma atopique, car
la transpiration peut irriter la peau.



Traitement de l'asthme:

un traitement médicamenteux ne
suffit généralement pas et faire du
sport est indispensable — à condition
que l'asthme soit bien contrôlé.



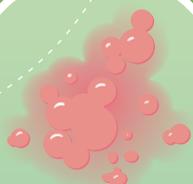
15 minutes d'échauffement:

la durée recommandée aux
asthmatiques avant le sport.
L'activité physique devrait égale-
ment être suivie de 10 minutes de
récupération pour éviter des
réactions tardives.



Une personne sur 5

souffre d'urticaire au moins une fois dans
sa vie. L'effort physique peut en être un
déclencheur.



10 jours plus tôt:

les graminées fleurissent plus tôt
qu'il y a trente ans à cause du
changement climatique. Les
personnes allergiques passionnées
par les sports en plein air doivent
donc souffrir plus longtemps.



5-15 %

des personnes touchées par une anaphylaxie
souffrent d'une anaphylaxie au blé induite par
l'effort. Ce qui pourrait être dangereux pour vous
si vous faites du sport 0,5 à 2 heures après avoir
mangé des pâtes.



TROP. C'EST TROP!

Votre enfant souffre d'eczéma atopique ou d'anaphylaxie? Apprenez à mieux gérer son quotidien grâce à nos formations. 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 financieusement soutenues par:
ALK, AstraZeneca AG, L'Oréal Suisse SA, Mylan Pharma GmbH,
Novartis Pharma Schweiz AG, OM Pharma Schweiz et Max Zeller Söhne AG

Une promenade avec Sir Brighton

Nos enfants sont généralement assis ou couchés sur le divan et peu actifs. Comment faire pour les remettre en mouvement? Si le bon compagnon les attend, ils seront vite dehors.

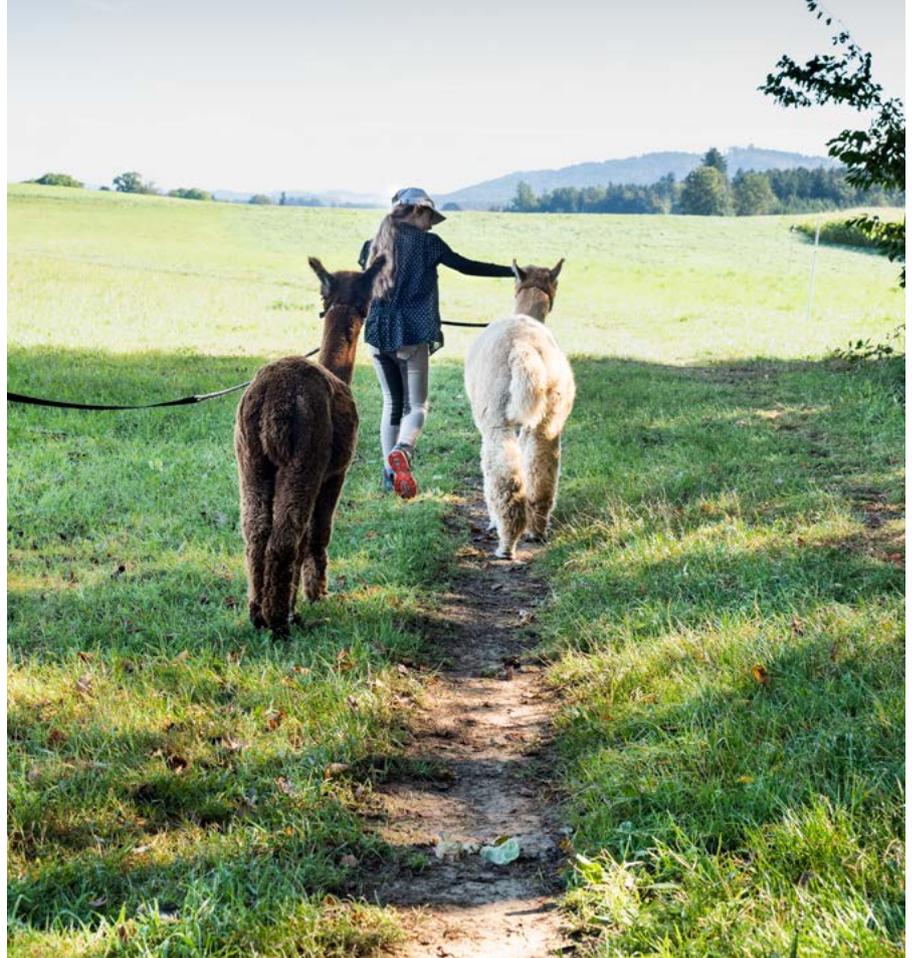


Texte: Bettina Jakob
Photos: Luca Christen

Une balade le long du ruisseau? Jouer au ping-pong dans le parc? Et c'est parti les jérémiades! Les enfants préfèrent de loin passer leur après-midi avec des créatures fabuleuses en jouant sur l'ordinateur, ou devant la TV avec le Roi Lion Simba de Disney. Des études montrent que les enfants et les adolescents suisses bougent de moins en moins: le jour, les jeunes de 6 à 16 ans passent 90 pour cent de leur temps assis, couchés ou ne sont que légèrement actifs. Que faire pour les réactiver? Peut-être leur présenter Sir Brighton: il peut facilement se mesurer à Simba – son allure est aussi fière et lui, au moins, il est tout à fait réel. Sir Brighton est un alpaga mâle d'humeur bonhomme. Les alpagas sont apparentés aux lamas, un peu plus petits, et leur toison est «si douce» comme le constate Ilja, neuf ans, en caressant le cou de Sir Brighton. L'animal reçoit un licol et une longe et hop, les voilà partis ensemble pour une des promenades avec alpaga offertes par Andi Rüedi dans son «Alpakahof Bern» à Ortschwaben.

La sédentarité augmente avec l'âge

Une activité physique régulière est importante pour un développement sain. Selon l'Office fédéral du sport, les enfants et les adolescents d'âge scolaire devraient bouger au moins une heure par jour en pratiquant une activité «d'intensité moyenne à élevée». Selon l'étude SOPHYA (Swiss



children's Objectively measured PHYSical Activity), 64 pour cent des enfants de 6 à 16 ans atteignent cette «heure minimale», mais cette durée d'activité diminue fortement avec l'âge. Pratiquement tous les garçons (95,5 %) et la plupart des filles (84 %) satisfont aux recommandations chez les enfants de 6 à 10 ans. Chez ceux de 11 à 16 ans, par contre, il ne s'agit plus qu'un peu plus de la moitié pour les garçons et d'un quart seulement pour les filles. L'étude Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC) réalisée sous l'égide de l'OMS a montré des chiffres comparables: par rapport aux autres pays européens, la Suisse occupe la 46^e place sur 49. La situation est alarmante, car courir, sauter et jouer sont des activités indispensables pour renforcer les os, stimuler le système cardio-vasculaire, fortifier les muscles, améliorer l'habileté et préserver la mobilité.

Importance de l'activité physique en cas d'allergies et d'asthme

L'activité physique est évidemment tout aussi importante chez les enfants

atteints d'allergies et d'asthme. Et ils sont nombreux: entre 10 et 15 % des enfants âgés de 15 ans ont par exemple une allergie pollinique, 12 % des enfants souffrent d'asthme. «Pour eux aussi, pratiquer un sport est fondamentalement bienfaisant pour l'organisme», affirme Noemi Beuret, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse. En fait, il est même plus que cela: «Un entraînement ciblé fait partie du traitement de ces enfants.» Car il renforce les muscles respiratoires, mène à une respiration plus profonde et contribue à un sentiment de bien-être physique ainsi qu'au respect de soi. L'activité physique combat également le stress qui peut renforcer les allergies et l'asthme. L'experte souligne toutefois: «L'important est de bien diagnostiquer et de traiter la maladie avec un spécialiste, afin que les personnes atteintes d'allergies respiratoires ou d'asthme puissent faire du sport en toute sécurité et insouciance.» Trouver le bon équilibre avec un bon contrôle de l'asthme est donc décisif pour ne pas provoquer de crise.



Les alpagas ont un tempérament réservé

Dès les premiers mètres, Sir Brighton conquiert le cœur d'Ilja. Elle tire doucement la longe et l'alpaga âgé de quatre ans suit la fillette d'un pas élégant et discret tel un gentleman. «Les alpagas ont un tempérament réservé», explique Andi. C'est ce qui rend les promenades avec les alpagas apprivoisés si agréables et si sûres pour les enfants de tout âge. Mais ils crachent, non? «Uniquement entre eux, pour marquer la hiérarchie», commente l'agriculteur qui détient des alpagas depuis ses 14 ans. Les alpagas sont originaires des Andes sud-américaines et sont apparentés aux chameaux. Mais ils apprécient aussi le climat suisse. Adolescent, Andi Rüedi a reçu trois animaux de ses parents qui voulaient absolument qu'il quitte son ordinateur. Et ce fut un plein succès: parti de trois animaux, Andi possède maintenant soixante alpagas – ainsi que des chevaux, des vaches et des dindes. Le chef du troupeau se balade avec le jeune alpaga «Teddy» et Ilja dans les bois.

Les parents sont des modèles

Qu'est-ce qui influence fondamentalement le comportement des enfants face à l'activité physique? Des parents qui sont eux-mêmes actifs et la présence de frères et de sœurs: les enfants s'incitent probablement réciproquement à jouer et courir – un effet absent chez les enfants uniques, ainsi que le montre l'enquête SOPHYA réalisée par

l'Office fédéral du sport, l'Office fédéral de la Santé publique et par Promotion Santé Suisse de 2013 à 2016. Une autre étude («Sport Suisse») suggère que chez les adolescents, c'est surtout l'école qui contribue à une activité physique suffisante lors du cours de sport, du sport scolaire volontaire et des programmes d'activité physique. La facilité d'accès aux associations sportives ainsi qu'aux espaces publics permettant de bouger comme les parcs publics, les cours de récréation ou les installations de loisirs est importante. Un point intéressant est le fait que l'étude SOPHYA n'a pas découvert de différence entre la ville, l'agglomération et la campagne en ce qui concerne le comportement face à l'activité physique.

Deux heures et demie passées à sautiller et gambader dans les prés sans entendre cette question bien connue: «C'est encore loin?». Ilja caresse Sir Brighton et elle lui chuchote encore quelque chose pendant qu'Andi Rüedi lui retire le licol et la longe. Il sourit. Car il sait que Sir Brighton parvient toujours à inciter les enfants à se promener avec lui.

Informations: www.alpakahof.be

Bouger est sain

Le Réseau suisse Santé et activité physique, hepa.ch et l'Office fédéral du sport OFSP recommandent ce qui suit pour les enfants:

- **Consolider les os**

Par des activités avec des impacts et des sauts, comme la course, sautiller, sauter

- **Stimuler le système cardio-vasculaire**

Par des activités d'endurance, comme le jogging, la natation, le vélo, sous forme de jeux

- **Renforcer les muscles**

En grimpant et se suspendant, par des exercices utilisant son propre poids et, avec un bon encadrement, même des exercices de musculation pour les adolescents

- **Améliorer l'agilité (coordination)**

Par un entraînement sportif varié ainsi que des exercices ciblés sous forme de jeux et de sports

- **Maintenir la souplesse**

Par des exercices de gymnastique, des étirements, la danse

Allez, vas-y: bouge!

Ces quelques idées peuvent peut-être aider lorsque toutes les autres propositions ne parviennent pas à attirer les enfants dehors. Elles offrent action et divertissement, souvent gratuitement, mais parfois aussi avec entrée lorsque plus exclusives. La pleine action est garantie.

Texte: Bettina Jakob
Photo: pixabay.com

Tour après tour sur les pump tracks

Monter et descendre avec élan, accélérer en se servant de son propre poids: «pomper» sur le «track», ainsi que le décrit si bien le terme anglais. Les pump tracks sont des circuits en forme de vagues sur lesquels on peut rouler sans pédaler avec différents deux-roues – kickboards, rollers, skateboards, draisiennes, BMX et vélos tout-terrain. De nombreuses communes ont installé des pump tracks pour un large public sur les aires de sport et de jeux. Ils offrent un entraînement idéal pour rouler à vélo de manière sûre et stimulent l'agilité et la coordination ainsi que la force et l'endurance.

Équipement: deux-roues et casque.

Activités physiques indoor – en cas de rhume des foins

Trampoline, toboggans, bassins avec balles plastiques, toutes sortes de véhicules: les parcs d'attraction intérieurs prospèrent et invitent les enfants à bouger même s'il pleut dehors ou si la concentration pollinique est trop élevée pour les enfants atteints du rhume des foins. Ils sont souvent installés dans d'anciennes halles de tennis ou des entrepôts industriels abandonnés et permettent aux enfants de sauter, de courir et de hurler pendant que les parents se détendent en buvant un café dans le bistro qui y est souvent associé. À ne pas oublier toutefois: passer un après-midi dans un

parc de jeux peut être cher, car se dépenser à fond pendant plusieurs heures rend affamé et assoiffé.

Équipement: chaussettes antidérapantes.

Grimper et glisser dans un parc aventure

Plus proche encore des cimes: les parcs avec parcours aériens garantissent l'aventure. Dès cinq ans, les enfants peuvent déjà grimper à un ou deux mètres au-dessus du sol dans certains parcs grâce à un système de sécurisation continue. Après avoir reçu les bonnes instructions et endossé l'équipement de sécurité, les enfants plus âgés peuvent passer de plateforme à plateforme à l'aide de ponts suspendus dans les arbres, de parcours en équilibre sur des poutres ou en suspension dans une tyrolienne. Le mélange de l'expérience de la nature et des sensations fortes fait bouger les enfants et les adolescents. Étant donné le prix, cette option n'est pas recommandée comme action régulière.

Équipement: fourni sur place.

Une chasse au trésor numérique

Le géocaching est un «jeu de piste» où le trésor est retrouvé en utilisant la technique du géopositionnement par satellite. Les chercheurs ont un récepteur GPS et téléchargent sur Internet les coordonnées du «cache», ou trésor, à retrouver.



Les applications de géocaching sur le téléphone portable permettent également de trouver les caches, même à proximité directe. La chasse au trésor peut mener à travers la nature ou la ville

Équipement en fonction des exigences: récepteurs GPS ou application (partiellement gratuite).

Randonnées à thèmes

Résoudre un cas délicat autour d'un esprit de montagne mystérieux en tant que détective. Accompagner la vache Marguerite sur son trajet. Plonger dans des histoires barbares sur le chemin des contrebandiers ou s'évader dans le monde des sens sur le chemin des sons: grâce à des sentiers, des aires de jeux et des coins barbecues aux thèmes amusants, décontractés et créatifs, les enfants aussi marchent sans rechigner. Il suffit d'aller sur Internet: de nombreuses régions touristiques offrent des sentiers à thèmes passionnants.

Équipement: en fonction du sentier, de quoi écrire et le sens de l'aventure.

Au pas de la porte

Il suffit de mettre ses baskets et d'ouvrir la porte: les sports comme breakdance et parkour, où les murs, les rampes,

les escaliers sont franchis d'un mouvement élégant, n'ont besoin de rien. Uniquement de sang-froid. Jouer au footbag, un sac en tissu rempli de sable de la taille d'une poche, exige déjà plus d'habileté. De tels défis attirent les enfants plus âgés et les adolescents qui délaissent alors leur Smartphone. Vous trouverez également d'autres idées pour faire le plein d'action sur GORILLA (voir encadré).

Équipement: sang-froid et footbag.

Pour plus d'ouga-ouga dans la vie

GORILLA est le programme national de promotion de la santé de la Schtifti Foundation. GORILLA atteint annuellement plus de 160'000 enfants et adolescents en Suisse et les incite à bouger et manger autrement à l'aide d'ateliers dans les écoles, de vidéos d'apprentissage, du site web et de diverses publications. Pour en savoir plus: www.gorilla.ch

GORILLA
Une vie plus Ouga-Ouga !

Clair à ensoleillé: le mythe de l'allergie au soleil

La lumière du soleil est bienfaisante – en quantité raisonnable! Elle soutient la formation des hormones du bonheur et de la vitamine D. Pour certains d'entre nous, la journée en plein air peut se terminer par des papules pruriteuses ou des vésicules sur la peau. Qu'est-ce qui s'est passé? La vérité sur cinq allégations courantes.

Texte: Petra Kollbrunner
Photo: pixabay.com

Les premiers rayons de soleil et nous ne voulons plus qu'une chose: être dehors. Mais attention: une peau déshabituée du soleil peut réagir aux rayons UV-A et UV-B par des démangeaisons, des rougeurs ou des vésicules.

1 L'allergie au soleil n'existe pas

C'est correct. Ce qui est populairement appelé «allergie au soleil» n'est pas une véritable allergie, car le système immunitaire ne participe à la réaction du corps. La plupart du temps, il s'agit d'une photodermatose polymorphe ou d'un acné de Majorque. La photodermatose polymorphe touche surtout les parties du corps qui n'avaient plus été exposées au soleil depuis un certain temps. L'acné de Majorque est une forme particulière, au cours de laquelle les rayons UV sur la peau réagissent avec des composants des protections solaires ou des cosmétiques.

2 Les protections solaires ont un effet préventif

Oui, mais uniquement les bonnes! Pour éviter l'acné de Majorque, il faut choisir des produits sans matière grasse, sans parfum et sans agent émulsifiant. Utiliser un facteur de protection élevé – 30 au moins – est également important. La

peau devrait pouvoir s'habituer lentement au soleil: le soleil de midi entre 11 à 15 heures devrait donc être évité.

3 Les vêtements protègent du soleil

Ce n'est que partiellement correct. Les rayons UV-A et UV-B peuvent passer à travers les tissus, surtout lorsque les vêtements sont clairs. D'une manière générale, la protection est meilleure plus le tissu est foncé et tissé serré. Le type de tissu est également décisif: les fibres synthétiques protègent mieux parce qu'elles peuvent avoir une structure très dense. Les vêtements de protection solaire spéciaux sont imprégnés de substances photoprotectrices chimiques et bloquent ainsi les rayons UV.

4 Pas de risque si je suis à l'ombre

Faux. Notre environnement reflète la lumière solaire à l'ombre aussi: le sable, l'eau, la neige ou les bâtiments réfléchissent jusqu'à 70 pour cent de l'intensité du rayonnement. Se plonger dans l'eau n'aide pas non plus, car les rayons UV peuvent pénétrer profondément l'eau. De même, le verre des fenêtres ne protège pas des UV-A.

5 Une photodermatose disparaît d'elle-même

Correct. Mais uniquement si les parties de peau atteintes ne sont plus exposées au soleil. Le refroidissement des parties pruriteuses et rougies est important. Les enveloppements au vinaigre, les antihistaminiques ainsi que les préparations à base de cortisone – en accord avec le médecin – peuvent également apporter un soulagement. Vous devriez consulter un-e spécialiste en cas d'inflammation.



Quand le «Tout est bien qui finit bien» arrive plus vite pour la peau de Mia que dans les contes.

Pour le soin quotidien en cas de démangeaisons cutanées.



- Hydratation pendant 24 heures
- Tolérance cutanée dermatologiquement prouvée
- Avec prébiotique





ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE 
Made in Switzerland

Protection solaire
dermatologique
SANS compromis

UVA
UVB
IR-A
Blue Light



Haute tolérance
Tous les produits Ultrason sont formulés SANS parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants PEG/PPG, filtres irritants ou perturbateurs endocriniens, enrobage aluminium ou conservateurs.



Légèreté inégalée
Gels lamellaires légers



Disponible
en pharmacies
et drogueries



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.

Inspirez, expirez – respirez!

À la recherche du bon concept du mouvement: une visite chez la coach sportive Regina Münstermann montre que les asthmatiques peuvent et doivent avant tout faire une chose – bouger comme les personnes saines.

Texte: Denis Jeitziner
Photos: Reto Andreoli

La zone de Zentweg se trouve à lisière nord-est de Berne: des bâtiments industriels typiques qui abritent depuis longtemps d'autres secteurs, notamment un fleuriste avec vente et location de plantes, une production de salades prêtes à la consommation, une laiterie et le studio de fitness sweat zone de Regina Münstermann. Le grand espace lumineux est équipé de tapis de karaté colorés. C'est donc ici que l'on sue à sang et à eau et que l'on attrape ces courbatures qui ne nous lâchent plus des jours durant.

Regina Münstermann (41) donne cours dans différentes disciplines du fitness depuis 16 ans déjà. Elle se base en première ligne sur le coaching sportif individuel ainsi que sur les concepts de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Dans toutes ces disciplines, l'essentiel est de bien respirer. «L'entraînement «BodyART», par exemple, travaille de manière ciblée avec des techniques respiratoires ouvrant activement les bronches. Ce qui est appelé le principe de la respiration énergétique améliore la perception du corps et augmente le volume pulmonaire», explique la coach. De la musique dans les oreilles de toutes les personnes asthmatiques. «L'ouverture du thorax est également un entraînement pour le diaphragme et stimule le système cardio-vasculaire», ajoute Regina Münstermann.

Avec la physiothérapeute Nicole Kindliman de la clinique universitaire Balgrist à Zurich, nous avons sélectionné cinq exercices appropriés pour les personnes atteintes d'asthme. Leur but est d'entraîner le système cardio-vasculaire et les principaux grands groupes musculaires ainsi que d'améliorer la mobilité de la cage thoracique. L'important est d'avoir une technique de respiration correcte. La spécialiste du Centre universitaire de prévention et de médecine sportive donne également des formations sur l'asthme avec la Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse. Elle recommande à toutes les personnes asthmatiques de bouger comme une personne en bonne santé: «Souvent, les personnes concernées ne se hasardent plus à faire du sport ou à bouger à cause de leurs problèmes respiratoires. Une chose est sûre cepen-



dant: l'activité physique est le meilleur remède – à condition de s'échauffer correctement, de choisir une forme d'activité physique appropriée, de bien la doser et d'utiliser la bonne technique de respiration. Si vous pensez que vous n'en êtes pas capable, il est toujours bon de demander conseil à un-e physiothérapeute qui vous aidera à reprendre l'activité physique.»

C'est également ainsi que la coach Regina Münstermann voit la chose. «Une personne asthmatique doit doser son effort. C'est pourquoi j'essaie d'aller chercher chacun au niveau de fitness qui est le sien à ce moment.» L'important est une bonne communication. «Lorsqu'une personne me dit qu'elle souffre d'asthme, nous pouvons y réagir correctement ensemble en cas d'urgence. Par exemple si je sais avec certitude où se trouve le spray contre l'asthme.» L'experte en fitness a également suivi plusieurs formations afin de bien réagir en cas d'urgence. Pour Regina Münstermann, les expériences avec les personnes asthmatiques étaient entièrement positives jusqu'à présent: «Ce que je trouve le plus agréable est quand les personnes viennent me trouver après l'entraînement et disent qu'elles se sentent mieux maintenant. Parce qu'elles remarquent qu'elles peuvent faire plus sans avoir de problèmes respiratoires.»

Aspirer à l'élite



Échauffement avec course sur place

Marchez sur place pendant trois minutes en levant haut les genoux. Augmentez progressivement la vitesse tout en surveillant votre respiration.

Activation du système cardio-vasculaire.

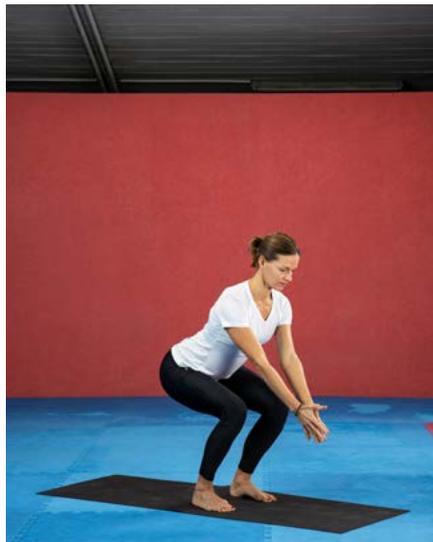


Mobilisation de la colonne vertébrale thoracique

À quatre pattes, inspirez et allongez le dos. Dirigez le regard vers le sternum en expirant. Dirigez le regard vers vos mains en inspirant. Expirez et étendez un bras vers le haut. Répétez le tout dix fois par côté.

Ouverture de la cage thoracique.





Squats

Jambes écartées à la largeur des épaules, levez les mains au-dessus de la tête en inspirant. En expirant, asseyez-vous en pensée sur une chaise tout en ramenant les mains devant vous. Inspirez de nouveau en vous relevant et mettez de nouveau les mains au-dessus de la tête. Répétez le tout à raison de trois séries de 15 répétitions.

Renforcement des grands muscles fessiers et des jambes. Le mouvement des bras ouvre également la cage thoracique.



Ramer avec la Theraband

Les jambes écartées à la largeur des épaules, tirez la bande tendue vers la poitrine. Rapprochez les omoplates ce faisant et inspirez. Ramenez les mains à la position de départ en expirant. Ramez à raison de trois séries de 15 répétitions.

Renforcement de la partie supérieure du dos.



Exercice respiratoire relaxant

Couché-e sur le côté, pliez la jambe inférieure et tendez la jambe supérieure. Placez la main inférieure sous votre thorax et l'autre bras allongé par-dessus la tête. Respirez profondément dans le flanc et prenez conscience de l'écartement de l'arc costal. Essayez d'expirer deux fois plus longtemps en utilisant le frein labial. Répétez le tout dix fois par côté.

Ouverture de la cage thoracique et utilisation consciente du diaphragme et des muscles intercostaux.

Mieux vivre avec l'asthme

Pour les enfants, les adolescents et les adultes: approfondissez vos connaissances sur la maladie, son origine et les traitements possibles lors de nos formations sur l'asthme. Vous y apprendrez aussi la gestion pratique de l'asthme au quotidien avec des exercices.
aha.ch/formations-cours

Betty Bossi

Betty Bossi

Sans gluten 

09
Octobre 19



Le Journal Betty Bossi

«Sans gluten»
est là!



Découvrir maintenant:
bettybossi.ch/abo-sansgluten



 Accès à l'appli inclus

Pain en cocotte sans pétrissage

Allergique au sport: une mauvaise excuse?

L'effort pourrait déclencher une allergie? Incroyable! Et pourtant c'est vrai, corrige Sereina de Zordo, experte auprès d'aha! Centre d'Allergie Suisse: faire du sport après avoir consommé certains aliments – généralement à base de gluten – peut effectivement provoquer des réactions allergiques.



Texte: Bettina Jakob
Photo: pexels.com

L'assiette de pâtes avant le départ devait en fait donner de l'énergie pour l'entraînement de 50 km sur le vélo de course. Mais à peine un quart d'heure plus tard, voilà le coup de pompe: la cycliste ressent une chaleur subite, ses paumes des mains démangent, des boutons rouges s'étalent sur ses bras. Elle n'a plus de force, doit descendre du vélo et s'asseoir. Son visage gonfle, son système circulatoire menace de s'effondrer. Que s'est-il passé? La sportive fait partie des rares personnes qui réagissent par une allergie lorsqu'elles s'activent physiquement une à deux heures après un repas.

L'effort en tant que déclencheur

Allergique au sport? «Tout à fait, ce n'est pas une mauvaise excuse», confirme Sereina de Zordo de chez aha! Centre d'Allergie Suisse. «Ce qui

est appelé une anaphylaxie induite par l'effort cache souvent une allergie alimentaire. L'allergène déclencheur le plus fréquent est le gluten, la protéine de blé.» Plusieurs facteurs coopèrent dans cette forme d'allergie: l'effort et les produits de la métabolisation rendent apparemment la muqueuse intestinale plus perméable aux allergènes, dans ce cas au gluten. La réaction allergique est alors enclenchée. Les études partent d'une relation avec un effort physique dans 5 à 15 pour cent de toutes les anaphylaxies. La coureuse a donc été mise hors combat par l'assiette de pâte combinée au sport comme déclencheur.

Clarification chez l'allergologue

Les symptômes d'une allergie à l'effort peuvent apparaître une seule fois ou de manière répétée. «Il faut absolu-

ment faire procéder à une clarification allergologique», explique Sereina de Zordo. Si la suspicion d'une anaphylaxie liée au blé et induite par l'effort se confirme, l'experte en allergie nous apprend que le traitement suivant est indispensable: les personnes touchées ne doivent pas manger de produits contenant du gluten dans les quatre heures précédant le sport. Pas de flocons d'avoine, pas de pain, pas de pâtes.

«Le médecin informe les personnes concernées sur le comportement correct en cas de situation d'urgence», explique Sereina de Zordo.

«Nous ne mangeons pas que des nutriments, mais des aliments.»

Même s'il ne s'agit pas de battre le record du monde, celui ou celle qui veut être en forme doit veiller à bien s'alimenter. Brigitte Baru, diététicienne et experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse explique comment mieux exploiter ses possibilités avec une alimentation saine.

Texte: Petra Kollbrunner

Photo: Luca Christen

Madame Baru, tout le monde veut et devrait manger sainement. Mais que signifie exactement ce «sainement»?

Manger sainement signifie s'alimenter de manière diversifiée et équilibrée. La règle de base est simple: trois fois par jour un repas principal et des féculents comme du pain ou des pâtes avec des protéines comme de la viande, du poisson, des œufs, du lait ou du tofu. Une salade ou des légumes arrondissent le menu. Deux portions de fruits par jour sont également recommandées. Des collations sont judicieuses en cas de baisse des performances.

Je souffre d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire. Est-ce que je peux quand même m'alimenter sainement?

Mais oui, bien sûr. Au début, ce n'est certainement pas si simple. C'est pourquoi il faut discuter des menus prévus avec un ou une spécialiste, pour éviter des carences. Il s'agit d'abord de bannir tout ce qui cause problème. L'alimentation est donc généralement mal équilibrée au départ. Mais une alimentation saine est parfaitement possible et sans problèmes une fois que la personne s'est habituée à la nouvelle situation et connaît les produits alternatifs.

Est-ce que les conseils alimentaires généraux ou mon régime spécifique en cas d'allergie changent si je pratique un sport?

Non, pas besoin de changer quoi que soit jusqu'à un certain niveau d'intensité du sport. Lorsque je bouge, j'ai automatiquement plus faim. Ce besoin peut facilement être couvert par une alimentation équilibrée. Selon la Swiss Sports Nutrition Society, la Société suisse de nutrition du sport, les sportifs n'ont besoin de glucides et de liquides supplémentaires

qu'à partir de cinq heures d'entraînement par semaine. Un éventuel besoin supplémentaire en protéines dépend du type de sport, par exemple en cas de sport de musculation.

Les uns ne jurent que par l'assiette de spaghetti, les autres préfèrent boire un smoothie: quelle est l'alimentation idéale avant le sport?

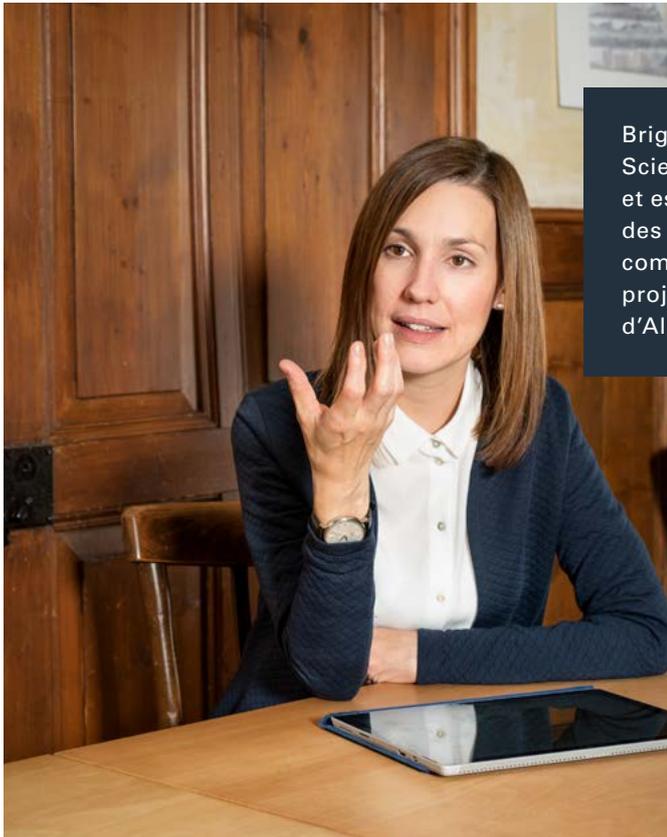
Avant le sport, c'est-à-dire une demi-heure avant environ, l'idéal est de manger peu et pas trop gras, par exemple une barre de céréales. Elle passe rapidement l'estomac et ne peut donc pas causer de nausées. Les smoothies ne sont pas optimaux à cause de leur teneur élevée en fructose qui peut provoquer des troubles digestifs pendant le sport. Si les spaghettis sont les favoris, il vaut mieux les manger quatre heures avant le sport, parce que les portions sont généralement plus grosses.

Un adulte sain devrait boire 1,5 à 2 litres tous les jours, même sans activité physique. Et un sportif?

Cela dépend de l'intensité et de la durée de l'activité sportive. La règle générale est de boire entre quatre et huit décilitres de liquide par heure d'entraînement, de préférence de l'eau ou du thé non sucré.

De l'eau ou du thé: et à qui sont destinées les nombreuses boissons isotoniques désaltérantes censées augmenter les performances?

Contrairement à l'eau, une boisson isotonique contient différents types de sucres et des minéraux comme du sel. Les sportifs amateurs, qui s'entraînent moins d'une heure, n'en ont pas besoin. Mais le corps perd du liquide et consomme



Brigitte Baru détient un Bachelor of Science (BSc) en nutrition et diététique et est membre de l'Association suisse des diététicien-e-s (ASDD). Elle travaille comme experte dans la gestion de projets et le conseil pour aha! Centre d'Allergie Suisse.

de l'énergie si la séance de sport dure plus longtemps. Dans ce cas, l'apport de glucides et de minéraux peut prolonger la performance. Une boisson isotonique n'est cependant pas nécessaire: du thé avec un peu de sucre suffit amplement.

Shakes protéinés, pain protéiné, barre protéinée: les aliments enrichis en protéines sont très tendance. Qu'en pensez-vous?

La plupart des Suisses consomment déjà trop de protéines sans ces produits. Une personne en bonne santé, qui s'alimente de manière équilibrée et qui fait du sport de masse, n'a pas besoin d'aliments enrichis. En cas de sport de musculation, ils peuvent être un supplément en raison des besoins accrus. Pour les personnes végétariennes, allergiques



Disponible en pharmacies et en drogueries

Maux de ventre?

FRUCTEASE®

Apaise les symptômes de la malabsorption du fructose



NOUVEAU en pharmacie et droguerie

axapharm

J'AI UN COMPLEX.

HAUTE DOSE
1 comprimé par jour



Complex – vitamines et minéraux*

«Mon garde du corps quotidien avec défenses immunitaires.»

Pour compléter mon alimentation – dans toutes les situations de vie.

www.complex.swiss

*Sont des compléments alimentaires et ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.

NOUVEAU en pharmacie et droguerie

axapharm

J'AI UN COMPLEX.

HAUTE DOSE
1 comprimé par jour



Complex – vitamines et minéraux*

«Ma compensation quotidienne pour mon corps.»

Pour compléter mon alimentation – dans toutes les situations de vie.

www.complex.swiss

*Sont des compléments alimentaires et ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.

ou intolérantes, les produits riches en protéines peuvent être utiles parce qu'en fonction des limitations, l'apport protéinique pourrait être insuffisant.

De nombreuses personnes renoncent au gluten pour augmenter leur performance. Est-ce vraiment le cas?

Non. Une alimentation sans gluten n'augmente pas les performances d'une personne saine. Mais la personne atteinte de la maladie cœliaque et qui ne tolère pas le gluten doit absolument y renoncer.

Chaque année, les sportifs amateurs suisses dépensent beaucoup d'argent pour des compléments alimentaires. Est-ce qu'ils augmentent vraiment les performances?

La réponse est à nouveau négative: les préparations à base de vitamine et de minéraux ne sont nécessaires qu'en cas de carence réelle ou lors d'un état particulier comme la grossesse. Lorsqu'une maladie cœliaque vient d'être diagnostiquée, ces personnes présentent souvent une carence en fer. Une supplémentation est alors utile, en accord avec un spécialiste. L'important est de savoir que les compléments alimentaires n'aident pas si l'alimentation de base n'est pas bonne.

«Même avec une allergie alimentaire ou une intolérance une alimentation saine est possible.»

Brigitte Baru

Pourquoi pas?

Les compléments alimentaires ne peuvent pas compenser une alimentation peu diversifiée et déséquilibrée. Lorsque je mange une pomme, par exemple, le fruit ne m'apporte pas que des vitamines. Il contient également des centaines d'autres substances comme les fibres alimentaires et les glucides qui interagissent avec les vitamines. Vous ne pouvez pas obtenir un tel effet avec des substances synthétiques. Nous ne mangeons pas que des nutriments, mais des aliments.

Est-ce que de telles préparations peuvent avoir des suites négatives?

Oui. Les vitamines liposolubles – donc les vitamines A, E et K – sont stockées dans le corps. Un surdosage peut survenir lorsque la quantité absorbée est trop élevée.

Selon des études, le risque d'allergie de l'enfant peut être réduit lorsque les femmes s'alimentent de manière

équilibrée pendant la grossesse. Quel est le rapport entre l'alimentation et les allergies?

Les bébés absorbent une faible partie de ce que mangent les futures mamans. Afin que leur système immunitaire s'habitue précocement aux allergènes, il vaut mieux que le menu de la mère soit diversifié et qu'elle ne renonce pas à certains aliments. Mais ceci est valable pour nous tous: une alimentation équilibrée a un effet positif sur la flore intestinale qui à son tour influence le système immunitaire.

Attention: fructose

Lorsque le smoothie donne mal au ventre pas seulement pendant le sport, mais de manière générale, vous souffrez probablement d'une malabsorption du fructose. Ce problème concerne presque 15 pour cent des Suisses. L'organisme est incapable d'absorber suffisamment le fructose dans le sang à cause d'une limitation fonctionnelle de la protéine de transport dans l'intestin grêle. Une partie du fructose n'est donc pas utilisée et est dégradée ensuite dans le gros intestin, ce qui provoque les troubles typiques: douleurs abdominales allant jusqu'à des crampes, des flatulences, une diarrhée, une sensation de pression dans l'abdomen supérieur, des nausées, une sensation générale de malaise, des vomissements et des rots. La malabsorption du fructose est diagnostiquée à l'aide du test respiratoire à l'H₂. Un journal des aliments et des symptômes peut donner des indications sur la tolérance individuelle. Après le diagnostic, les personnes concernées doivent si possible éviter de consommer du fructose pendant une période définie avec le soutien d'un-e spécialiste. La prise de fructose est de nouveau augmentée progressivement ensuite, afin de déterminer la limite de tolérance individuelle. La consommation des aliments contenant du fructose doit alors être limitée de manière correspondante.

Commander la brochure

Vous trouverez des informations sur le thème des allergies et intolérances alimentaires dans la brochure gratuite «Allergies et intolérances alimentaires» d'aha! Centre d'Allergie Suisse. Pour commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00



Photos: mäd (Silvan Hässtig)

#sansgluten

Silvan Hässig raconte comment et pourquoi il est devenu blogueur. Silvan a 23 ans et souffre de maladie cœliaque (ou intolérance au gluten). Son site web enregistre quelque 10'000 visites par mois. Il atteint également plusieurs milliers de personnes via les médias sociaux. Il apprécie les échanges.

“

En fait, tout commence tout à fait normalement dans la cuisine: je cuisine un plat et je prends directement des notes afin de savoir ensuite ce que j'y ai ajouté et quand. Puis je dresse le tout joliment, mets le plat en scène et je le photographie de tous les côtés. Le plat est généralement de nouveau froid avant que je ne puisse enfin commencer à manger. Voilà comment je fais lorsque j'ai une recette que je veux préparer pour la présenter sur mon blog.

Pourquoi je suis devenu blogueur? J'ai reçu le diagnostic de maladie cœliaque il y a cinq ans. Au début, j'étais totalement dépassé et je n'avais aucune idée de ce que cela signifiait. J'ai donc fait des recherches sur Internet, lu des livres et avalé tout ce qui me tombait dans les mains sur le thème de la maladie cœliaque. Mes recherches finies, je savais certes ce qu'est la maladie cœliaque, mais pas comment la gérer au quotidien, en voyage ou lorsque je sors avec des amis. Je ne trouvais pas

vraiment de réponse intelligente à ces questions.

C'est ainsi que j'ai lancé mon blog, afin que d'autres puissent en apprendre de mes erreurs et expériences. Petit à petit, j'ai reçu de plus en plus de retours. J'ai remarqué que mon hobby aide les autres personnes également touchées par cette maladie. Cela m'a motivé à continuer. Ce que j'aime le plus, c'est cette proximité avec les followers. J'apprends beaucoup d'eux et inversement grâce aux échanges constants par commentaires ou messages personnels. C'est sur cette base et celle des situations du quotidien que je trouve souvent des inspirations pour de nouvelles contributions. Car la maladie cœliaque est présente chaque fois que j'ai un contact avec la nourriture.

Le vrai «travail» commence après avoir photographié le plat cuisiné: les photos doivent être travaillées et écartées. J'écris ensuite la recette et je l'adapte

dans le site web. Je poste aussi les nouvelles contributions sur les médias sociaux, Instagram et Facebook. Tout cela prend beaucoup de temps. Trouver un équilibre avec mon travail à temps plein n'est pas toujours facile.

Mais c'est toujours agréable d'entendre que je peux aider les autres à vivre avec la maladie cœliaque grâce à mon travail.

Je me réjouis de nos futurs échanges. Bien à toi, Silvan

P.S. Vous me trouverez sur mon blog glutenfreiewelt.ch (en allemand) ainsi que sur Instagram et Facebook (@glutenfreiewelt). ”

Toujours bien informé

 aha! Centre d'Allergie Suisse est également présent sur Facebook. Visitez notre page, discutez avec nous et apprenez des choses intéressantes et passionnantes sur les thèmes des allergies.



La griserie de l'air pur

Dan Moore est un bloqueur asthmatique qui tente l'alpinisme. Un rêveur idéaliste, affectueux et distrait qui sait comment gérer la peur – du moins selon lui.

Texte: Denis Jeitziner
Photos: mād (Dan Moore)

Il arrive (évidemment) à vélo. Sa blessure au genou n'est pas encore guérie et le grimpeur Dan Moore planifie déjà allègrement les semaines suivantes: une excursion dans le Tyrol du Sud (Haut-Adige) avec sa compagne. «Je ne vis pas de la grimpe, mais je vis pour la grimpe. Et pour la liberté.» Moore se laisse porter par la vie et n'a fait que de bonnes expériences jusqu'ici. «Je choisis tout simplement la voie qui me paraît être la bonne à ce moment. Je ne gagne rien avec le bloc, mais c'est égal, car c'est ma grande passion et non ma profession.» Un hobby auquel l'Anglais subordonne (presque) tout. C'est pour lui qu'il accepte toutes sortes de jobs. Comme couvreur, pour le CAS, comme traducteur, organisateur de mariage ou comme journaliste pour Swissinfo – son premier article est paru il ya peu.

Dan Moore escalade les dangereuses faces nord du Cervin, de l'Eiger ou des Grandes Jorasses – sans se considérer du tout comme un alpiniste de l'extrême. «Je suis quelqu'un qui essaie

de grimper des routes difficiles de manière sûre. Mon objectif est, d'une part, de faire partie de la montagne et, d'autre part, de sortir et de toujours découvrir du nouveau. J'aime ces moments terriblement beaux au sein de la nature et je peux ensuite m'en souvenir pendant des mois.»

«J'ai grimpé, grimpé, et 200 mètres sous le sommet, mon visage était bleu.»

Dan Moore

Lorsque Dan Moore découvrit qu'il était asthmatique encore jeune garçon, il s'est d'abord dit: «Je suis un pauvre gosse et je ne peux rien y faire.» Jusqu'à ses 18 ans, il n'a fait aucun sport. Puis il a découvert l'escalade de bloc – et les montagnes. Il décida

d'entreprendre un tour du monde avec son van – pour finalement atterrir à Grindelwald. «Le Wetterhorn fut ma première montagne. J'ai grimpé, grimpé, et 200 mètres sous le sommet, mon visage était bleu.» Mais Dan Moore avait attrapé le virus de la grimpe. Elle est devenue sa vocation – malgré son asthme ou peut-être justement à cause de ce diagnostic... «Lorsque je suis en route toute la journée dans cet air si pur, je ressens comme une voluptueuse griserie.»

L'Anglais est persuadé que l'escalade de bloc et l'alpinisme ainsi que le séjour au grand air sont les meilleurs remèdes contre son asthme. «Lorsque je sors, c'est comme une cure. Ce n'est pas par hasard que de nombreuses cliniques alpines ont été fondées en Suisse au cours des années 1900. Je me base aujourd'hui encore sur ce concept couronné de succès», affirme l'alpiniste pour expliquer sa gestion téméraire de sa maladie. En tant qu'asthmatique, Dan Moore ne renonce tou-



«Lorsque je sors, c'est comme une cure.»

Dan Moore

tefois pas à son spray et nous raconte une anecdote correspondante: «Il y a quelques années, alors que je voulais escalader la face nord du Cervin, j'ai soudain remarqué que je n'avais pas emporté de spray pour mon asthme. Nous étions déjà arrivés à la station Schwarzsee et j'ai dû refaire tout le trajet en sens inverse jusqu'au village. La pharmacie avait déjà fermé et, mis à part une personne, tous les employés prenaient leur pause de midi. J'ai frappé à la porte de la vitrine. Une jeune pharmacienne a eu pitié de moi et m'a vendu un spray pour l'asthme. C'est ce qui m'a sauvé.» Le reste de la randonnée s'est déroulé sans problème, Dan Moore n'a pas dû recourir une seule fois à son spray. «Rien que la certitude

de l'avoir avec moi m'a conféré stabilité et sécurité», se rappelle l'Anglais.

Il n'a pas (encore) poursuivi son voyage autour du monde. Parce qu'entretemps Dan Moore se sent chez lui à Grindelwald. Le scientifique se rappelle encore bien son moment de révélation. «Je me trouvais sur la petite Scheidegg, la face nord de l'Eiger devant moi, et j'admirais la vue magnifique qui s'offrait à moi. C'est là que je me suis dit: un jour, tu grimperas sur cette paroi.» Aussitôt dit, aussitôt fait. Malgré son asthme, Dan Moore ne se laisse pas décourager et ne recule devant aucune difficulté – au contraire. «Je conseille à toutes les personnes asthmatiques: sortez, faites du ski, roulez à vélo, mar-

chez, bougez à l'air libre – toujours à votre rythme.» Moore sait lui-même de quoi il parle: «Je n'ai jamais été aussi reconnaissant et heureux de toute ma vie.»

Commander la brochure

Vous trouverez plus d'informations sur le thème de l'asthme dans la brochure actualisée gratuite «Asthme» d'aha! Centre d'Allergie Suisse.

Pour commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00

En toute tranquillité

À lui seul, le stress ne provoque pas d'allergie. Mais il est un fait que les personnes allergiques réagissent souvent avec des symptômes renforcés dans des situations stressantes. Un cercle vicieux. Car un nez qui coule ou une éruption pruriteuse augmentent encore le niveau de stress et aggravent les troubles. La solution: respirer profondément.



Texte: Petra Kollbrunner
Photos: unsplash, istock

Au bureau, la date de remise du projet se rapproche de plus en plus, à la maison, l'enfant est malade et, en fait, vous vouliez aussi ranger votre cave. Le soir au lit, le carrousel des pensées tourne sans fin et respirer devient soudainement difficile. Une crise d'asthme. Elle a vraiment choisi le bon moment! Le stress aggrave souvent les allergies et l'asthme et, parfois, provoque même leur première apparition. Outre le traitement médical, faire quelque chose contre le stress peut donc être utile. Pour introduire plus de sérénité dans sa vie – avec des exercices de relaxation ciblés.

En harmonie avec soi: le yoga
Méditation, techniques respiratoires, exercices physiques: le yoga – une philosophie indienne de tradition millénaire – réunit corps et esprit. Tandis que l'ascétisme, donc le renoncement, était au centre de l'attention au départ, l'activité physique a gagné en importance dans le yoga actuel qui s'est largement libéré des convictions religieuses. Des études montrent que sa pratique régulière a un effet positif sur la santé, et ce à double titre: les exercices favorisent d'une part notre bien-être physique. Selon une étude effectuée aux USA et en Thaïlande, les tensions de la nuque disparaissent, les douleurs dorsales

aussi et même les troubles d'un rhume allergique s'améliorent. L'association des exercices physiques et spirituels permet d'autre part de réduire le stress et favorise l'équilibre intérieur.

Pour qui? Le yoga est accessible à tous. Puisqu'il existe plusieurs types de yoga, participer à des leçons d'essai est judicieux, afin de découvrir ainsi ce qui vous correspond le mieux.

Ici et maintenant: réduction du stress basée sur la pleine conscience

Fin des années 1970, le professeur américain Jon Kabat-Zinn élaborera un programme issu de la méditation bouddhiste, du yoga et du zen qui devait permettre de gérer plus consciemment le stress dans la vie quotidienne. Il est appelé MBSR (mindfulness-based stress reduction) ou en français: réduction du stress basée sur la pleine conscience. Pleine conscience? Un terme souvent utilisé actuellement et qui décrit un état dans lequel la personne prend conscience de la forme momentanée de son corps et de son esprit – sans se laisser distraire et sans évaluer ses perceptions. La MBSR est principalement enseignée dans le cadre de cours et les participants s'accordent

pour dire que le programme agit. La science le confirme: à l'aide de clichés IRM, des chercheurs ont montré des différences structurelles entre les cerveaux de méditants expérimentés et ceux de personnes sans expérience de méditation. Ces différences se situent notamment dans la région du cerveau qui joue un rôle important dans le traitement de l'anxiété et du stress: le carrousel des pensées est arrêté, la personne se sent moins stressée.

Pour qui? La MBSR peut être apprise à tout âge. Vous trouverez des cours sur mindfulness.swiss.

Se détendre par la contraction: la relaxation musculaire progressive

Serrez le poing, maintenez la tension pendant sept secondes puis relâchez-la brusquement. Analysez maintenant la sensation: comment ressentez-vous la relaxation qui suit? Une première impression de la pratique de la relaxation musculaire progressive (RMP). La phase de relaxation est perçue plus consciemment en contractant puis relâchant certains groupes de muscles. Ce procédé a été développé en 1929 par le médecin américain Edmund Jacobson qui avait constaté que la personne stressée contracte involontairement



ses muscles. Inversement, un corps détendu mène à un mental tranquille. La relaxation musculaire progressive offre deux avantages: vous apprenez d'une part à ressentir votre tension momentanée et reconnaissez ainsi précocement que vous êtes stressé. Et cette méthode permet d'autre part de réduire la tension présente. La recherche montre que l'entraînement RMP a un effet positif sur le vécu du stress ainsi que sur la fonction pulmonaire.

Pour qui? Apprendre la relaxation musculaire progressive est facile et la méthode convient pratiquement pour tous. Même s'il existe des livres, des CD et des applications pour l'autoapprentissage, faire ses premiers essais encadré par une personne compétente est judicieux.

Se plonger dans la verdure: le bain de forêt

S'enfoncer dans les bois et faire quelque chose pour sa santé: les bains de forêt (sylvothérapie) sont une pratique médicale reconnue au Japon, les excursions dans la forêt sont prescrites par les services de prévention sanitaire. Le Shinrin Yoku, ou bain de forêt en japonais, ne signifie pas simplement se promener dans les bois. L'important est de la ressentir activement – de

sentir les arbres, de goûter des baies, de prendre les feuilles dans ses mains. Les chercheurs japonais s'accordent pour dire que ce bain est bien plus que du simple wellness: dans leurs travaux, ils mettent en évidence les substances messagères des arbres que le corps absorbe par les poumons et la peau. Elles renforcent le système immunitaire, calment le pouls, abaissent la tension artérielle et réduisent les hormones du stress. Il n'est pas encore établi si ces découvertes peuvent être transposées à nos latitudes qui ont une faune différente. Une chose est sûre cependant: l'atmosphère de la forêt, le bruissement doux des feuilles dans le vent, ses parfums chauds ont un effet calmant qui nous fait tout simplement du bien.

Pour qui? Chacun de nous peut prendre un bain de forêt. Diverses organisations touristiques offrent ce programme, de même que des personnes privées. Le plus simple est de faire des recherches sur internet.

Allergies et psyché

«Quatre-vingts pour cent des personnes allergiques réagissent au stress par des poussées symptomatiques», explique Roxane Guillod, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse. L'interaction complexe entre le psychisme et le système immunitaire ainsi que son influence sur les allergies n'est pas encore entièrement élucidée. Guillod: «Il est certain que la psyché n'est pas la seule responsable de l'allergie, mais elle joue un rôle comme facteur parallèle.» Le psychisme joue également un rôle chez les personnes asthmatiques. On considère que des facteurs émotionnels participent également au déclenchement dans la moitié de toutes les crises d'asthme.

Échapper au rhume des foins

Le printemps est de retour et nous pouvons enfin de nouveau courir dehors, rouler à vélo ou jouer au tennis. Bouger en plein air est en effet bien plus agréable. S'il n'y avait pas ces vilains pollens qui gâchent le plaisir chez une personne sur cinq en Suisse.



Texte: Alice Meyer
Photo: Adobe Stock

Le nez est bouché, les yeux larmoient: rien que l'idée de faire du sport coupe le souffle aux personnes atteintes d'un rhume des foins. Vous pouvez toutefois éviter d'en arriver là en observant quelques conseils et vous pourrez ainsi de temps en temps courir dans les bois malgré votre rhume des foins. Roxane Guillod, experte auprès de aha! Centre d'Allergie Suisse en sait plus.

Bien planifier votre moment

L'idéal est d'éviter le plus possible les pollens. «Par exemple en s'informant avec l'appli «Pollen-News» sur l'endroit et le moment où la concentration des différents pollens est la plus forte», explique Roxane Guillod. De nombreuses personnes atteintes du rhume des foins ne sont allergiques qu'à un seul type de pollen; elles ne doivent donc uniquement être attentives au moment de la floraison de «leur» pollen. La prudence est également requise lorsqu'un

orage menace, car la concentration des pollens au niveau du sol est souvent élevée à cause des vents. Les grains de pollen absorbent l'eau apportée par l'humidité de l'air élevée jusqu'à ce qu'ils explosent. Selon l'experte, «Les fines particules ainsi libérées peuvent pénétrer profondément dans les poumons et provoquer des problèmes respiratoires, voire une crise d'asthme.»

Le meilleur moment pour enfourcher son vélo est de le faire une demi-heure après la pluie. Toutes les particules polliniques sont alors lavées de l'air.

Veiller au bon endroit

La personne allergique aux graminées devrait éviter les champs et les prairies et plutôt courir dans les bois. «Inversement, les personnes allergiques aux pollens des arbres devraient plutôt faire leur jogging dans les champs», ajoute Roxane Guillod. Les centres-villes ou les zones industrielles ne

sont pas des endroits optimaux pour faire du sport. «Des études montrent que les polluants de l'air se fixent à la surface des pollens et les rendent plus agressifs.» En outre, la pollution de l'air irrite les voies respiratoires, ce qui peut aggraver les symptômes allergiques.

Connaître quelques trucs et astuces

Vous pouvez facilement réduire le nombre de pollens parvenant dans les poumons en respirant par le nez. Une pommade nasale peut empêcher la fixation des pollens sur les muqueuses. Des lunettes de soleil avec protection latérale sont une bonne protection en cas d'yeux sensibles. Les porteurs de lentilles devraient porter des lentilles de contact journalières lorsqu'elles font du sport, car les pollens peuvent s'accumuler sur la lentille. Roxane Guillod ajoute: «Après l'entraînement, il faut absolument changer de vêtements et

les mettre dans la machine à laver, bien se laver les cheveux et, le cas échéant, se rincer le nez.»

Prendre les médicaments à temps

Les antihistaminiques, comprimés, gouttes ou spray, permettent de prévenir les troubles. «Les antihistaminiques modernes sous forme de comprimés agissent généralement pendant 24 heures. Un comprimé par jour devrait donc suffire», explique Roxane Guillod. Le médicament doit être pris au moins une heure avant l'activité sportive. Par contre, les sprays nasaux et les collyres sont idéalement appliqués peu de temps avant le début du sport, car ils agissent relativement vite. «L'idéal est d'emporter ses médicaments, afin de pouvoir réagir immédiatement si des troubles devaient apparaître.»

Prêter attention à son corps

Il se peut très bien que vous vous sentiez physiquement affaibli à cause de l'allergie pollinique. Il s'agit alors d'aborder doucement l'entraînement. Les personnes allergiques au pollen doivent immédiatement freiner leur activité lorsqu'elles se mettent à tousser, sont essouffées ou ont des difficultés respiratoires pendant le sport. «Si elles ne le font pas, elles pourraient mettre leur santé en danger», insiste Roxanne. Les médicaments antiallergiques aident dans de telles situations aiguës. «Consulter un spécialiste ensuite est important, afin de contrôler s'il s'agissait d'une crise d'asthme», ajoute l'experte.

Le plan B: faire du sport à l'intérieur

Lorsque le vol pollinique est important et que les symptômes sont pénibles,

il vaut mieux déplacer l'entraînement vers l'intérieur. «Allez dans une salle de gym pour jouer au squash, au ping-pong, danser ou faire du yoga ou dans une piscine intérieure pour les sports aquatiques – il existe de nombreuses possibilités pour se dépenser à l'intérieur.»

«Pollen-News» sur Smartphone

L'application «Pollen-News» indique en un coup d'œil et par ville la concentration actuelle des pollens et offre aussi des prévisions météorologiques et polliniques. Disponible gratuitement sur iTunes Store et Google Play Store.

Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

OMIDA[®]
Dr. Schüssler

**Bien préparé
pour le printemps.**



En pleine forme avec le bon pantalon de jogging

Faire du sport vêtu-e des vêtements appropriés est bien plus agréable. Le choix des pantalons, des shirts & C^{ie} ne doit toutefois pas seulement tenir compte du type de sport et de la température. Une personne à la peau sensible devrait bien lire l'étiquette avant l'achat. Quelques conseils.

Texte: Petra Kollbrunner
Photo: alamy

Le sport fait du bien. Du moins en général – si seulement vous n'aviez pas acheté ce pantalon de jogging si chic pour son look, mais plutôt fait attention à sa matière. Après une heure de course dans les bois, la peau est couverte de boutons rouges et démange terriblement. À quoi devez-vous faire attention lors du prochain achat? Bettina Ravazzolo, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse vous informe.

Choisissez des matières douces à la peau

Toutes les matières finement tissées et lisses sont bonnes en principe, donc pas seulement pour le sport, surtout pour les personnes à la peau sensible. «Ceci signifie donc que les tissus comme le coton, la viscose, le lyocell ou la soie sont généralement perçus comme agréables», explique Bettina Ravazzolo. Certains textiles synthétiques sont certes ressentis comme doux sur la peau, mais sont moins respirants et ne conviennent donc pas. Les personnes présentant une peau sensible devraient totalement renoncer à la laine, car elle frotte sur la peau, ce qui l'irrite.

Portez des vêtements respirants

L'activité physique intensive fait transpirer. La transpiration peut devenir un problème en cas de peau sèche

ou ayant tendance à l'eczéma atopique, car les sels contenus dans la sueur sont irritants. Selon l'experte, «Les personnes à la peau sensible devraient veiller à ce que la matière de leurs vêtements de sport soit respirante.» En effet, la peau peut rougir et démanger lorsque la sueur n'est pas évacuée. La formation de sueur peut aussi être inhibée chez les personnes atteintes de neurodermatite (eczéma atopique) et empêcher ainsi le refroidissement du corps par la transpiration. L'accumulation de chaleur entraîne alors le prurit. De nombreuses bonnes matières synthétiques en tissus mélangés sont utilisées aujourd'hui pour les vêtements de sport fonctionnels et permettent l'évacuation de la vapeur d'eau de l'intérieur du vêtement vers l'extérieur. La respirabilité des différentes matières est souvent indiquée en valeur de RET ou MVTR (Resistance of Evaporation of a Textile et Moisture Vapour Transmission Rate). Un vêtement est considéré comme respirant à partir de 3.000 g/m²/24h (MVTR) ou plus de 9 (RET). Les matières très respirantes atteignent 10.000 g/m²/24h (MVTR) ou 4 à 8 (RET). «Les fibres naturelles comme le coton ou le lin conviennent moins bien pour les disciplines sportives très intenses: elles sont respirantes, certes, mais elles accumulent l'humidité en cas de forte transpiration», ajoute Bettina Ravazzo-

lo. Les vêtements devraient également ne pas être trop serrés: plus le contact avec la peau est lâche, mieux c'est.

Contrôler le traitement

Une heure de yoga et de méditation relaxante dans un t-shirt en coton confortable et la peau démange quand même? Ce prurit peut avoir plusieurs origines: des produits chimiques sont souvent utilisés pendant la culture et l'affinage pour donner au coton les propriétés désirées. «C'est pourquoi il est recommandé de prêter attention aux labels comme Oeko-Tex Standard 100, car ces textiles sont contrôlés sur les additifs allergéniques», explique l'experte. Les pigments de couleur peuvent aussi provoquer des irritations de la peau. La couleur des vêtements portés directement sur la peau devrait de préférence être claire, car les textiles clairs contiennent moins de colorants et sont donc mieux tolérés que les textiles foncés. Bettina Ravazzolo conseille: «De toute manière, il est toujours utile de bien laver tous les vêtements avant de les porter pour la première fois.»

Bien choisir son produit de lessive

Le produit de lessive joue un grand rôle: il faut éviter les produits avec des nettoyeurs agressifs et des colo-



rants. «Les produits sans parfum, ou du moins peu parfumés sont idéaux», explique Bettina Ravazzolo. Toutes les substances doivent être soigneusement rincées lors du lavage, car la peau y réagit souvent de manière très sensible. Un conseil: certaines machines à laver offrent un rinçage supplémentaire permettant d'éliminer particulièrement bien tous les résidus. «Les personnes avec une peau sensible doivent toujours renoncer aux adoucissants textiles», recommande l'experte en allergies. «Pour rendre le linge plus souple, il suffit d'ajouter une petite quantité de vinaigre dans le compartiment pour adoucissant.»

Petits, mais à ne pas oublier

Fermetures éclair, boutons, crochets du soutien-gorge: de nombreux éléments métalliques contiennent du nickel qui peut provoquer des allergies de contact

chez les personnes ayant une peau sensible. Un conseil: «Si vous savez que vous réagissez au nickel, vous devriez absolument bien contrôler le vêtement.» Le latex est également difficile: deux pour cent des Suisses y réagissent avec des démangeaisons et des rougeurs. «Il peut par exemple se cacher dans les bandes élastiques des vêtements ou les sous-vêtements avec effet stretch», ajoute Bettina Ravazzolo. Certaines chaussures sont également collées avec une colle au latex. Bon à savoir: si vous n'avez pas encore observé de symptômes, vous ne devez pas éviter ces matières préventivement.

Quelques conseils supplémentaires

Porter vos sous-vêtements à l'envers permet d'éviter le frottement des coutures sur la peau sensible. «Couper les étiquettes avec les instructions de

lavage est également utile.» Même si faire du sport est sain, il vaut mieux s'en passer en cas de poussée aiguë d'un eczéma atopique. «Lorsque la peau est déjà attaquée, elle réagit de manière encore plus sensible à la sueur», ajoute l'experte.

Commander le guide

Vous trouverez de plus amples informations et des conseils utiles pour la gestion de l'eczéma atopique dans le guide gratuit «Eczéma atopique». Pour le commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00

Des nuits pleines de douleurs

L'eczéma atopique peut déjà toucher les tout petits – sans pitié. Les parents essaient désespérément de calmer leur petit fils. Jusqu'à ce qu'ils aient eux-mêmes besoin d'aide. L'équipe d'aha! Care Team a répondu présent.

Texte: Margareta Aeschlimann
Photo: Adobe Stock

L'enfant tant attendu est enfin là. Mais Joël n'a que quelques mois lorsqu'un destin cruel le touche de plein fouet, lui et sa famille. Joël n'est pas son vrai nom, car sa mère Andrea veut le protéger – ce qui est parfaitement compréhensible après tout ce que l'enfant a déjà vécu : «Joël avait à peine trois mois et sa peau était entièrement recouverte de plaies saignantes», raconte Andrea. Des plaies qu'il s'était infligées lui-même: sa peau était constamment rouge et pruriteuse et le bébé n'arrêtait pas de se gratter. Le médecin a rapidement

diagnostiqué que Joël souffre d'un eczéma atopique. Cette maladie endommage la barrière de protection naturelle de la peau. La peau se dessèche et devient perméable aux allergènes et aux microbes qui provoquent alors des inflammations. Les grattements entraînent des plaies ouvertes et douloureuses. En Suisse, environ 20 pour cent des enfants souffrent d'eczéma atopique, qui est également appelé neurodermatite.

- Éruptions cutanées
- Démangeaisons
- Lésions cutanées

Pour
l'application
interne

Lors de
problèmes
de peau

↪ Sels Dr. Schüssler

Vente en pharmacies ou drogueries.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Omidia AG, Küsnacht am Rigi.



Des parents atteignant leurs limites

Joël criait et pleurait sans cesse. Pour lui le seul moyen d'exprimer sa douleur. Pendant des mois, les parents étaient constamment près du bébé, nuit et jour, pour le calmer et l'empêcher de se gratter. Ils étaient tellement épuisés qu'ils arrivaient à peine à gérer leur quotidien. La mère, Andrea, se rappelle : «Nous étions totalement éreintés, épuisés et complètement dépassés par la situation.» Et ce longtemps sans espoir de soulagement en vue, car les traitements du médecin de famille ne suffisaient pas pour permettre à Joël de vivre sans troubles. «Nous étions tout simplement désespérés», dit la mère. «Nous avons recherché de l'aide partout et nous l'avons finalement trouvée auprès de la Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse.» La famille a reçu des informations utiles et des conseils pratiques – et surtout le soutien de l'aha! Care Team. Cette équipe intervient lorsque les personnes concernées et leurs familles se trouvent en situation de crise.

Enfin un rayon d'espoir

«Grâce à l'accompagnement personnel de l'aha! Care Team, nous avons pour la première fois trouvé un véritable soutien», raconte Andrea. En raison de la situation tendue et stressante, et en accord avec la famille, l'accompagnatrice a

aha! Care Team – Faites un don



aha! Centre d'Allergie Suisse s'occupe régulièrement de personnes concernées et leurs familles qui se trouvent en situation de crise. Cette offre est gratuite pour les personnes concernées. Merci de soutenir la

Fondation afin que nous puissions continuer à soutenir ces personnes en difficulté.

aha! Centre d'Allergie Suisse / Compte réservé aux dons:
30-11220-0 / IBAN: CH07 0900 0000 3001 1220 0

directement engagé les démarches nécessaires pour un séjour dans la Hochgebirgsklinik Davos. Les parents ont repris des forces: «Je suis tellement reconnaissante du soutien de la Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse dans cette situation difficile. Nous avons enfin pu retrouver un quotidien normal.»

* L'histoire de Joël est un cas réel. Afin de protéger sa personnalité, nous avons changé son nom.

Névrodermite? Éruptions cutanées? Démangeaisons?



OMIDA® Crème Cardiospermum peu grasse
Lors d'affections cutanées telles que l'eczéma,
la névrodermite ou les éruptions cutanées allergiques.

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.
Ceci est un médicament autorisé. Consulter la notice d'emballage.



Omida AG, Küssnacht am Rigi

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 



De l'humour noir contre l'allergie

Les cacahouètes peuvent mettre en danger la vie d'Alex Schenk, un jeune homme de 24 ans, habitant à Wil SG. Mais pour lui, ce n'est pas une raison de se laisser gâcher l'appétit.



«Je ne veux pas subordonner toute ma vie à l'allergie.»

Alex Schenk

Texte: Denise Jeitziner
Photos: Daniel Ammann

Celui qui a tendance à avoir des nerfs sensibles ne devrait pas rechercher le terme «allergie aux arachides» sur Google. Et certainement pas lorsqu'il veut aller dîner avec quelqu'un qui en est fortement touché. Sur Internet, on peut lire: les cacahouètes contiennent des allergènes particulièrement agressifs et de minimes quantités déjà suffisent pour déclencher une réaction voire un choc anaphylactique dans les cas les plus graves. Des personnes allergiques aux arachides seraient déjà mortes parce qu'elles ont embrassé quelqu'un qui avait mangé des M&M.

Manger à l'extérieur doit donc être une expérience plutôt éprouvante pour les personnes concernées. Alex Schenk a toutefois l'air très détendu, il examine le menu maximum cinq secondes et commande des spaghettis carbonara sans même avoir demandé quels sont les ingrédients du plat. Malgré sa sévère allergie aux arachides. Bien

qu'il ne l'ait pas spécifié au serveur et bien qu'il ne se soit pas renseigné sur les ingrédients. Et bien qu'il sache exactement tout ce qui peut arriver, non seulement en théorie par Internet, mais surtout très pratiquement, par sa propre expérience.

«Je sais pertinent bien que la plupart des plats ne contiennent pas d'arachides, je ne dois pas y réfléchir longtemps», assure Alex Schenk. Selon lui, la cuisine du terroir ou la cuisine italienne ne présentent ainsi pratiquement aucun danger. Il n'y a que dans les restaurants asiatiques, qui traditionnellement cuisinent beaucoup avec des cacahouètes, qu'il préfère directement prévenir qu'il souffre d'une forte allergie et qu'ils doivent être prudents. «Mais en Suisse, je risque pas grand-chose. Sauf si je suis en route loin de tout, je serais pris en charge médicalement en quelques minutes.» Il a toujours à portée de main ses

comprimés antihistaminiques et sa seringue d'adrénaline préremplie qui peuvent soulager ses symptômes en cas d'urgence.

Cette urgence s'est présentée pour la première fois lors d'un mariage en Slovaquie: Alex Schenk était encore adolescent et avait avalé le biscuit sans y penser. Une demi-minute après, il remarqua que quelque chose n'était pas en ordre. Il ressentait un grattement dans la bouche, sa langue et sa gorge se sont mises à enfler, il pouvait à peine respirer, «comme si quelqu'un voulait m'étrangler».

C'était donc cela que son médecin avait évoqué il y a trois ans lorsqu'il diagnostiqua une grave allergie aux arachides chez Alex Schenk. Alex avait dix ans alors et il avait remarqué que sa gorge grattait quand il mangeait des cacahouètes. Une sensation générale de malaise et des mains gonflées



vinrent s’y ajouter à un moment donné. Le médecin lui a prescrit des comprimés et une seringue d’adrénaline en cas d’urgence. «Mais je ne savais pas comment bien l’utiliser. Il ne nous avait donné qu’une courte formation accélérée, à ma mère et moi.»

Il en paya les pots cassés trois ans plus tard en Slovaquie. Alex cherchait à reprendre son souffle, mais aucun des invités au mariage ne savait comment fonctionne la seringue d’adrénaline préremplie, même pas le médecin présent par hasard. «Il s’est envoyé toute la dose dans le pouce au lieu de l’injecter dans ma cuisse, ce qui n’était pas vraiment utile», raconte Alex avec un sourire en coin, comme s’il récitait un sketch et non un épisode qui aurait pu mettre fin à sa vie. Heureusement, il y avait aussi une infirmière parmi les invités. «Je me souviens qu’elle n’arrêtait pas de me donner les comprimés antihistaminiques.»

Lorsque le service des urgences arriva enfin, après 45 minutes, Alex Schenk avait déjà perdu conscience. Ce n’est que dans l’ambulance, en route vers l’hôpital provincial slovaque qu’il revint à lui. Il a dû y rester sous surveillance pendant trois jours; aujourd’hui encore, il se souvient des taches de sang dans son lit qui provenaient probablement des patients qui l’avaient précédé. «Depuis lors, je suis particulièrement prudent lorsque je voyage dans des pays où les soins médicaux ne sont pas très modernes», dit-il en souriant.

Alex Schenk a déjà eu trois fois un choc anaphylactique dans sa vie, la dernière fois dans un snack-bar avec currywurst. Le cuisinier avait oublié que sa sauce prête à l’emploi contenait des cacahouètes. «Mais je ne veux pas subordonner toute ma vie à l’allergie.» Heureusement, éviter les arachides est relativement facile lorsqu’on est bien au courant. Et il ne réagit pas à

leurs traces dans l’air, comme d’autres personnes allergiques. Lorsqu’il n’est pas sûr, il pose des questions et lit les indications sur l’emballage. Et il ne touche jamais aux desserts, gâteaux et biscuits. «Cela ne me limite absolument pas. Et puis c’est également bon pour la ligne.»

Bien gérer le choc anaphylactique

Les personnes concernées et leurs proches apprennent comment bien réagir en cas de choc allergique dans nos formations sur l’anaphylaxie. Nous offrons également un atelier sur l’anaphylaxie pour les enseignants et autres pédagogues responsables.

aha.ch/formations-cours

«Mes allergies ne sont pas un drame.»

Bastian Baker est le musicien suisse connaissant actuellement peut-être le plus grand succès. Avec aha!magazine, il a parlé de sa carrière de hockeyeur, de sa tournée mondiale avec Shania Twain et de ses allergies aux acariens et aux chats.



Texte: Denis Jeitziner
Photo: Emilie Mauger

Bastian, tu t'es donné un nom d'artiste: d'où vient ce nom de Baker?

C'est tout simple, de la deuxième partie de mon nom de famille Kaltenbacher. J'ai bien sûr essayé d'autres choses, mais j'ai trouvé finalement que Baker était ce qui sonnait le mieux.

Au départ, tu étais hockeyeur – parle-nous un peu de ta carrière sur glace.

Le hockey sur glace est le sport le plus cool qui existe. Il m'a appris l'esprit d'équipe et la discipline. Ou à me relever après une défaite. Les hockeyeurs sont presque tous de braves types, des gentlemen qui se serrent la main après leur lutte sur la glace. Le hockey fut mon école de vie.

Qu'as-tu appris comme métier?

Aucun. J'ai terminé le lycée sportif, joué comme hockeyeur professionnel chez Martigny et j'ai fait de la musique. Quand tu as 19 ans, tu ne penses pas que tu es courageux quand tu mises entièrement sur la carte musique. Par contre, lorsque j'y repense aujourd'hui, je me dis que c'était vraiment téméraire...

Comment es-tu venu à la musique?

À l'âge de sept ans, je ne voulais qu'une chose: avoir une guitare. J'organisais déjà des petits concerts à l'école et je chantais dans une chorale. J'ai la musique dans le sang et elle est ma grande passion.

... et pourquoi es-tu resté dans la musique et pas dans le hockey?

J'ai essayé le plus longtemps possible de pratiquer les deux. En 2011, nous sommes devenus les champions de 1^{re} ligue avec Martigny. Mon premier single est sorti en même temps et était joué à la radio. Puis j'ai joué dans mon premier grand show et j'ai été engagé pour des festivals. Le passage s'est donc déroulé d'une manière tout à fait naturelle.

En 2018, tu étais en tournée mondiale avec Shania Twain. Qu'est-ce qui t'a le mieux plu?

J'ai voyagé dans le monde entier et j'ai vécu huit mois comme une star du rock: Brésil, USA, Australie, Nouvelle-Zélande – en avant-programme d'une bonne amie. Tous les soirs, j'ai pu jouer une demi-heure devant 15'000 personnes. Le top c'était que nous nous sommes principalement produits dans des arènes de hockey...

Des scènes mondiales aux clubs suisses – est-ce que cette transition est difficile?

Cela ne me pose aucun problème: un jour, je joue en Corée du Sud devant 15'000 fans, le jour suivant à Hambourg, devant 300 pensionnés. Le but reste le même: j'ai la chance de pouvoir rendre les gens heureux – 10 ou 10'000, cela ne joue aucun rôle.

Comment fais-tu pour rester les pieds sur terre avec tous ces succès?

Il n'y a aucune raison de ne PAS garder les pieds sur terre. Je suis quelqu'un de tout à fait normal qui écrit de nouvelles chansons et qui veut toujours s'améliorer. Je ne me sens absolument pas comme une superstar.

Tu es allergique aux chats et aux acariens. Comment est-ce que tu le remarques concrètement?

Lorsque par exemple j'entre dans un studio, je ressens directement qu'il y a eu un chat. Les yeux, le nez et la gorge commencent à picoter et je dois prendre mes antihistaminiques que j'ai toujours avec moi. Mais je dois aussi dire clairement que mes allergies ne sont pas un drame et que je peux très bien vivre avec elles.

Comment as-tu remarqué que tu es allergique et qu'as-tu fait contre?

Enfant, j'ai été manger à midi chez une collègue qui avait un chat. J'y ai fait une réaction allergique et j'ai dû me soumettre à un test sanguin.

Est-ce que tes allergies limitent ta vie quotidienne et sur scène?

Pas vraiment. De temps en temps, je dois changer de chambre d'hôtel parce qu'un vieux tapis est trop poussiéreux. Récemment, j'ai été dans un studio où le propriétaire avait trois chats – il a donc dû les sortir.

Comment vois-tu ton futur?

J'aimerais composer une chanson qui serait jouée partout dans le monde et qui détournerait les gens de tous ces gros titres négatifs pour les rendre tout simplement heureux.

Gagnez: 2 nuitées à Davos

La Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse fête ses 20 ans. À l'occasion de ce jubilé, nous tirerons au sort deux superbes prix. Tentez votre chance et profitez peut-être bientôt de journées inoubliables à Davos. Voici nos prix:



1^{er} prix
Deux nuitées pour deux personnes avec repas du soir dans l'hôtel quatre étoiles Grischa – DAS Hotel, Davos.

Soufflez donc un peu: passez deux jours détendus à deux à Davos et réjouissez-vous d'un accueil authentique, d'une offre parfaite pour les sportifs et de la diversité culinaire pour les vrais gourmets. «Härzli Willkomma bi ünsch!» ou en français: soyez les bienvenus chez nous!
www.hotelgrischa.ch

2^e prix
Carte cadeau Migros d'une valeur de 100.– CHF

Du plaisir à la carte grâce au pour-cent culturel Migros: offrez-vous quelques-uns de vos désirs avec la carte cadeau de Migros. Que préférez-vous? Des nouvelles chaussures de jogging de SportXX? Ou plutôt quelques gourmandises pour votre prochaine randonnée?
www.pour-cent-culturel-migros.ch

MIGROS
pour-cent culturel



Participer est très simple: complétez le formulaire sur notre site Web et vous participez au concours. www.aha.ch/concours
Date limite de participation: 14 septembre 2020

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

EAU THERMALE
Avène

XeraCalm A.D
Concentré apaisant



EFFET **IMMÉDIAT**
CONTRE LES DÉMANGEAISONS*

Efficacité prouvée dès
la 1^{ère} application

DÉMANGEAISONS
-69%⁽¹⁾

HYDRATATION
+75%⁽²⁾

Démangeaisons intenses localisées



NOUVEAU

* Dues au dessèchement cutané.

(1) Auto-évaluation sur échelle analogique sur 68 sujets avec des zones sèches localisées, et des démangeaisons. Évaluation des sensations de démangeaisons immédiatement après application du Concentré apaisant.

(2) Évaluation de l'indice d'hydratation après une application unique du Concentré apaisant –20 sujets.

Allergique?

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



Souffrez-vous d'une allergie alimentaire ou d'intolérance au gluten, au lactose? Êtes-vous allergique au pollen ou avez-vous la peau sensible?

Le label de qualité Allergie confirme que les produits et services certifiés sont adaptés pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances. Les produits sont recommandés par aha! Centre d'Allergie Suisse.

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



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

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