aha!magazine

L'allergie: une expérience Une chanteuse friande d'expériences Page 6 Un médecin qui provoque

Page 12

Le chercheur et ses insectes

Page 22



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.

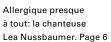
Et ce, grâce à plus de 500 produits qui conviennent aux personnes souffrant d'une intolérance.

Pour en savoir plus: coop.ch/freefrom











La discipline reine: Nils Heiniger et la cuisine sans gluten. Page 29

Sommaire

L'allergie: une expérience

Prête à tout . La chanteuse Lea Nussbaumer06
Recherche et découvertes. Les faits concernant les allergies
Au milligramme près. Le test de provocation orale
De quoi faire un film. Joel Chavez et son eczéma atopique
Déclaration de guerre. Un coléoptère contre l'ambroisie
Voyage dans le temps. Les jalons de la recherche contre les allergies
Dans la cuisine expérimentale. Une visite chez Betty Bossi
Des bactéries utiles. Entretien avec la doctoresse Caroline Roduit
Pour le chat. Une nouvelle méthode de désensibilisation
Du laboratoire au cabinet. Deux chercheurs racontent

Allergies et intolérances alimentaires

Tendance. Allergique aux petits pois	42
Prominent	

Adieu les biscuits. La modératrice de la SRF Kathrin Hönegger et le gluten44

Service

Concours. Gagnez un moment de répit46

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: Stéphane Schmutz Impression: Jordi AG, Belp

Date de parution: mars 2021 Tirage: 5500 exemplaires









Remederm Dry Skin. Soins intensifs

pour la peau très sèche

PROTÈGE ET HYDRATE EFFICACEMENT

Effet prouvé par des essais cliniques.

La gamme Remederm Dry Skin a été spécialement développée pour le soin des peaux sèches, irritées et rougies, en étroite collaboration avec des dermatologues.

Grâce à leur concentration élevée en principes actifs, les préparations de la gamme renforcent la fonction de barrière de la peau, normalisent sa kératinisation et la protègent efficacement des agressions extérieures.

Les six préparations Remederm Dry Skin contiennent de l'urée à une concentration de 3 à 5 %.

- O II C H₂N NH₂
- Facteur naturel de rétention de l'humidité
- Combat durablement la sécheresse cutanée
- Favorise la régénération de la barrière cutanée
- Atténue les démangeaisons



LOUIS WIDMER SCHWEIZ AG, Rietbachstrasse 5, 8952 Schlieren, louis-widmer.ch





Chère lectrice, Cher lecteur,

Je dois avouer que ce ne fut pas vraiment ma meilleure idée. Et pourtant je ne voulais qu'une chose: que mes enfants apprécient les légumes. Nous avons pelé et découpé toute la verdure qui se trouvait dans le frigo pour fabriquer d'étranges créatures. Et mis beaucoup de désordre – ainsi que me le révéla le regard de ma femme pénétrant la cuisine. Elle n'a rien dit. La dernière fois non plus, lorsque j'ai posé un sol à l'aide de vidéos YouTube... Elle sait bien que j'aime expérimenter!

Les personnes allergiques expérimentent elles aussi: non par plaisir, mais par nécessité. Pour découvrir pourquoi le nez coule, l'estomac rouspète et ce qui pourrait aider. Elles testent et tâtonnent avant de rechercher une aide professionnelle. La chanteuse Lea Nussbaumer nous parle de ses expériences en matière d'allergie. Joel Chavez, un jeune cinéaste, qui a également une véritable odyssée derrière lui avec sa neurodermatite, présente son aventure sur le grand écran.

Les expériences sont monnaie courante en science: un biologiste est à la recherche d'un coléoptère qui anéantirait l'ambroisie; une allergologue veut savoir comment les bactéries dans l'intestin agissent sur les allergies, et un biométéorologue mesure les pollens en temps réel. La recherche fournit les connaissances fondées sur la base desquelles notre fondation élabore ses offres pour les plus de trois millions de personnes atteintes d'allergie en Suisse. Nous les aidons afin de ne pas les laisser bidouiller seules.

Sauf pour le plaisir. Personnellement, je rassemble justement des idées pour une jardinière surélevée faite maison.

Cordialement,

Hannes Lüthi

Directeur aha! Centre d'Allergie Suisse



La chanteuse Lea Nussbaumer (30) est allergique à pratiquement tous les pollens qui volent dans l'air. Dans son combat contre l'allergie, elle est au moins aussi ambitieuse et prête aux expériences qu'en tant qu'artiste.

Texte: Denise Jeitziner Images: Gerry Nitsch

Lorsque Lea Nussbaumer voyage comme musicienne et réserve une chambre d'hôtel, on pourrait presque la prendre pour une diva: tout doit être bien propre et les chiens ou les chats ne sont pas autorisés. «S'il fait poussiéreux ou s'il y a des poils d'animaux dans le lit, je risque dans le pire des cas de ne pas fermer l'œil de la nuit», explique la Bernoise âgée de 30 ans et secoue ses boucles qu'elle appellera plus tard ironiquement «mon attrape-pollen». Mais elle est toujours tellement gênée de demander une chambre super propre qu'elle n'ose que rarement le faire.

La soirée est fraîche, Lea Nussbaumer est assise dans son atelier, dans une arrière-cour du quartier résidentiel où elle donne cours à des élèves privés. Elle a sa propre école de chant à Berne et Zurich et voyage comme chanteuse professionnelle avec différentes formations de jazz, de pop, de reggae et de blues. Elle n'a en aucun cas des allures de diva, mais d'autant plus d'allergies.

«Lorsqu'il n'y a pas de vol de pollens, je suis la personne la plus saine qui soit sur terre.»

Lea Nussbaumer

Pour les citer toutes, elle doit utiliser les notices dans son portable: toutes sortes de pollens et de poils d'animaux. Et la poussière de maison et les acariens peuvent encore les renforcer

Dans ce cas, ses yeux sont rouges, la gorge irritée, le nez coule sans arrêt et, après des jours, des semaines et des mois dans cet état, il y a aussi cette lourde fatigue.

Rien de tout cela ce soir, mais ce sont aussi ses bons mois. «Lorsqu'il n'y a pas de vol de pollens, donc d'octobre à la fin décembre, je suis la personne la plus saine qui soit sur

terre.» Les symptômes sont d'autant plus imprévisibles pendant les mauvais mois. «J'ai déjà chanté en plein été sur des festivals alors que la concentration pollinique était très élevée ou dormi chez une collègue dont le chat a pratiquement passé sa nuit sur mon visage et rien ne s'est passé.» Et puis soudain, d'un moment à l'autre, cela devient intenable.

C'est aussi cette imprévisibilité qui complique tellement la lutte contre ses allergies. «Mais je m'efforce de trouver les meilleures solutions possibles et j'aurai bientôt essayé toutes les thérapies naturelles qui existent.» Après le diagnostic, les médecins avaient renoncé à la désensibilisation coûteuse et exigeant beaucoup de temps, parce qu'ils avaient espéré que l'allergie disparaîtrait avec la puberté. Elle a d'abord essayé la biorésonance qui avait apporté une légère amélioration, mais la saison suivante, les symptômes étaient de retour.

Lea Nussbaumer est alors passée à la kinésiologie. Celleci a de nouveau aidé jusqu'à l'année suivante, lorsque les pollens se sont de nouveau envolés. «La thérapeute m'a demandé si ce ne serait pas mieux de choisir une autre métier que celui de chanteuse, avec mon nez constamment bouché», se rappelle Lea. «Ce fut très dur pour moi.»

Mais elle ne voulait en aucun cas abandonner son rêve et chanter. L'essai suivant fut l'acupuncture. Puis le shiatsu: la technique de massage chinoise n'a pas pu soulager longtemps les symptômes non plus.

Finalement, une collègue lui a conseillé d'essayer l'hypnose. «J'ai regardé quelques vidéos sur YouTube et je me suis dis: «Bon sang! En aucun cas!» raconte la musicienne et rit. Mais après des semaines et des mois sans interruption des symptômes, elle était tellement épuisée qu'elle a quand même appelé le médecin hypnotiseur. Trois rendez-vous et elle a eu la paix jusqu'à la fin de l'été. Même chose l'année suivante.



«Je suppose que dans l'hypnose – comme pour la plupart des traitements alternatifs – il ne s'agit pas de l'allergie en soi, mais de la manière dont on la gère psychologiquement.» Toutes ces méthodes thérapeutiques naturelles ne l'ont pas guérie, mais elles lui ont permis d'évoluer en tant qu'être humain.

Elle voit son allergie d'une manière beaucoup plus détendue aujourd'hui, ce qui a un effet positif sur les symptômes. «Il est bien connu que le stress renforce les allergies. Je peux tout à fait le confirmer.» Ce sont vraiment de mauvaises conditions pour quelqu'un qui doit régulièrement être sur scène et chanter! «Non, non», contredit la musicienne. «Lorsque je donne un concert, mon nez ne coule jamais et je ne dois jamais éternuer. Apparemment, mon corps libère suffisamment d'adrénaline pour réprimer les symptômes.»

Maintenant, il s'agit de les maîtriser enfin à l'écart de la scène aussi, et ce de façon durable. Avec une désensibilisation, une méthode recommandée par les experts en allergie en plus de la lutte contre les symptômes avec des antihistaminiques ou la cortisone. Lea Nussbaumer est fermement convaincue que cela va marcher – tout à fait comme son désir de faire de la musique son métier.

La musique de Lea Nussbaumer et autres informations sur www.leanussbaumer.ch

Aider est très simple

En tant que fondation d'utilité publique, nous avons besoin de votre aide – avec un don.



Don général

Vous pouvez soutenir la Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse avec un montant de votre choix. Le don est utilisé là où nous en avons justement besoin, par exemple pour les conseils, les formations ou les camps pour enfants.



Don évènementiel

Qu'il s'agisse d'un anniversaire, d'un mariage ou d'un jubilé: pourquoi ne pas demander aux invités de faire un don à la Fondation aha! au lieu d'un cadeau? Nous envoyons un remerciement pour chaque don et le montant total reçu est personnellement communiqué aux initiateurs et initiatrices.



Testaments et legs

Les dons, les donations et les légats jouent un rôle de plus en plus important pour les organisations à but non lucratif, également pour notre fondation. Avec un legs à la Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse, vous pouvez contribuer à un engagement de longue durée pour les personnes souffrant d'allergies et d'asthme.



Don de condoléance

À la demande de la personne décédée ou au nom des proches, au lieu de fleurs et de couronnes, vous pouvez soutenir aha! Centre d'Allergie Suisse en tant qu'organisation d'utilité publique par un don.

La Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse est certifiée par la ZEWO. Dans la plupart des cantons, les dons peuvent être déduits du revenu imposable.

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

Vous avez des questions sur le thème des dons? Nous vous aiderons volontiers: 031 359 90 00 ou info@aha.ch.



Dispositif médical

Produit cosmétique



Les allergies vues de près

Qu'est-ce qui provoque une allergie? Quels sont les processus qui se déroulent dans le corps? Les allergies font l'objet de recherches depuis plus d'un siècle. Quelques éléments du puzzle sont connus, mais beaucoup de choses restent mystérieuses. Un bilan lacunaire.



qui digère le lactose, diminue naturellement avec l'âge. En cas d'intolérance au lactose, la quantité de lactose supportée est déterminée de manière empirique.

Compté sous microscope:

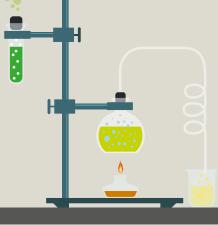
actuellement, chaque grain de pollen est déterminé et compté à la main sous le microscope pour mesurer la charge pollinique. Les premiers appareils automatisés fourniront bientôt des données polliniques en temps réel grâce au laser.



Le label de qualité Allergie

garantit que les produits ne contiennent pas certains allergènes. Il a été introduit en Suisse en 2006.





La désensibilisation

a déjà été introduite en 1911, par deux chercheurs anglais. Le traitement n'a guère changé depuis.

Une substance produite par un ver parasite

peut atténuer les réactions immunitaires – comme les allergies ou l'asthme. Mais le chemin jusqu'au médicament est encore long.

Le déclencheur du rhume des foins

est l'odeur du foin – c'est du moins of pensait au début. Parmi les 3'500 pla trouvées en Suisse, une vingtaine se sont pertinentes pour les allergiques



Une maladie de la classe supérieure:

début du 19° siècle, les allergies étaient encore considérées comme une maladie de la classe supérieure, parce que les personnes vivant en ville présentaient plus souvent un rhume des foins que celles à la campagne. On supposait que l'éducation et la richesse favorisaient l'allergie pollinique.



Les œstrogènes

sont responsables de la réaction plus sensible de certaines cellules aux allergènes. Les hormones féminines pourraient être une des raisons expliquant la fréquence supérieure de certaines allergies chez les femmes.

L'arachide

(cacahouète) est ce qui déclenche le plus souvent une réaction allergique grave, une anaphylaxie, chez les enfants et adolescents suisses. Quelques infimes particules en suspension dans l'air suffisent parfois.



et particulièrement les gaz d'échappement – favorisent l'apparition d'allergies, ainsi que découvert vers la moitié du 20° siècle.

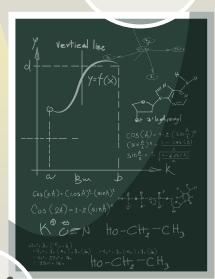




La plupart des allergènes

sont des protéines présentes, par exemple, dans le grain de pollen, la salive des animaux ou les aliments.





10 à 17 %

des personnes actives dans le domaine médical et les laboratoires souffrent d'une allergie au latex. Elle ne touche que 2 % de la population générale.



L'immunoglobuline E (IgE), un anticorps,

a été identifiée comme origine de la plupart des réactions allergiques en 1967 seulement. Elle déclenche la cascade des symptômes dans le corps.

La première année de vie

est une phase importante, tant pour le développement du système immunitaire que pour l'apparition d'une allergie. Si possible, il est préférable d'allaiter pendant les quatre premiers mois.

e que l'on intes ulement

Un contact délibéré

L'appellation ne laisse aucun doute: un test de provocation provoque – une réaction allergique. Cela peut sembler fou, mais c'est très utile pour les personnes concernées. Une visite chez Oliver Fuchs, allergologue et pédiatre auprès de l'Hôpital de l'Île de Berne.

Texte: Petra Kollbrunner Photos: Oliver Menge

Lundi matin, neuf heures et demie. Le hall d'entrée de la clinique pédiatrique de l'Hôpital de l'Île ressemble à une fourmilière. Deux portes et à peine trente pas plus loin, un calme recueilli règne soudain. Quatre enfants jouent, lisent, regardent leur Smartphone ou mangent dans cet espace séparé. On se croirait presque dans la salle d'attente d'un cabinet pédiatrique, s'il n'y avait pas ce médecin et cette infirmière constamment présents. Bienvenue dans le local pour les tests de provocation!

Un désir de clarté

Chaque semaine, quinze à vingt tests de provocation orale sont réalisés dans la clinique pédiatrique sous la direction du Dr méd. Oliver Fuchs lorsqu'une allergie est suspectée. Mais pourquoi donc exposer volontairement son enfant à une source de danger potentielle? Oliver Fuchs explique: «À l'aide de la provocation orale, nous pouvons

définitivement confirmer ou exclure une allergie à un déclencheur donné. Elle nous permet aussi de découvrir la quantité à partir de laquelle apparaissent les symptômes allergiques.» La provocation orale permet surtout de tester des aliments, mais les réactions à des médicaments ou des venins d'insectes peuvent également être évaluées. La détermination définitive du déclencheur offre plus de sécurité aux parents et aux enfants concernés dans leur gestion quotidienne de l'allergie et simplifie ainsi leur vie. Le besoin est grand: il faut attendre presque six mois pour pouvoir passer le test.

Issu de la pratique

Le muesli au lait de soja est à peine avalé et Nicolas doit vomir. Serait-ce une infection gastro-intestinale? Hannah, la maman de Nicolas, était alarmée, car ce symptôme lui semblait connu: Nicolas souffre d'une allergie au lait depuis qu'il est bébé. Soudain, l'enfant âgé de six ans semble être sans énergie et elle appelle l'ambulance, car elle craint un choc allergique. Gyrophare bleu allumé, l'enfant est amené à l'hôpital et Nicolas se sent rapidement mieux grâce au bon traitement. L'ingrédient dans le muesli qui a déclenché l'allergie n'est toutefois pas encore déterminé. Les soupçons se portent sur les noix, les arachides ou le sésame. La famille renonce donc d'abord à ces allergènes potentiels. Hannah les évite partout, même dans les aliments qui n'en contiennent que des traces. Une contrainte énorme pour tous. Mais estelle vraiment nécessaire?

Un travail de détective – au milligramme près

Pour détecter l'allergie en cause, la mère et le fils sont de nouveau dans la clinique pédiatrique, chez le Dr méd. Oliver Fuchs, aujourd'hui. Un bilan complet, avec anamnèse, tests sanguins et cutanés, a déjà été réalisé chez





Nicolas. Les premières provocations aux aliments ont également déjà eu lieu et le résultat est clair: une seule noix de cajou peut déjà être dangereuse. Les amandes, les noisettes et les arachides ont heureusement pu être exclues comme allergènes. Nicolas a maintenant devant lui un pot de yogourt à demi vide contenant quelques graines de sésame: il a commencé avec 0,02 gramme ce matin et, peu avant midi, arrive maintenant à la dernière quantité, avec 16 grammes de sésame. «Ce n'est vraiment pas facile de transformer cette quantité de sésame en un menu passable», dit Hannah en riant et étale la pâte entre le cervelas et le petit pain. Nicolas lève brièvement les yeux avant de poursuivre son jeu.

Une cadence exacte

Un test de provocation orale aux aliments se déroule toujours selon le même schéma. La personne concernée mange ou boit une certaine quantité de l'aliment suspect à des intervalles strictement déterminés. La quantité avec laquelle le test débute et la manière dont les quantités sont augmentées sont exactement définies et diffèrent en fonction de l'allergène. Les signes vitaux de la personne testée, par exemple le pouls et la pression artérielle, sont étroitement surveillés pendant toute la procédure. Le pédiatre explique: «S'il devait y avoir une réaction allergique, nous arrêtons directement le test dès les premiers signes clairs et, en cas de doute, après leur répétition. Nous administrons les médicaments d'urgence si médicalement nécessaire. Nous avons toujours à portée de main des antihistaminiques, des stéroïdes ou un stylo d'adrénaline.» Pour éviter, si possible, des réactions allergiques sévères, un diagnostic approfondi est toutefois réalisé avant chaque test, afin de déterminer le risque d'une telle anaphylaxie. Si le risque est élevé, un accès veineux est également mis en

place, afin de pouvoir, le cas échéant, administrer plus rapidement les médicaments d'urgence. Le nombre de provocations nécessaires dépend de plusieurs facteurs. «Avec les aliments, la composition du repas qui a entraîné les symptômes est déterminante», explique Oliver Fuchs et ajoute: «La parenté botanique doit également être prise en compte. Si quelqu'un réagit par exemple aux noisettes, il faut éventuellement tester aussi les autres types de noix, car leurs allergènes sont similaires et pourraient donc entraîner des réactions croisées.»

Avec doigté

«J'aime pas!» – de nombreux parents connaissent bien cette réaction au repas de midi à la maison. L'équipe d'Oliver Fuchs se retrouve également régulièrement confrontée à ce défi. «Chez nous aussi, il arrive qu'un enfant n'aime pas quelque chose. Il faut alors être patient et trouver une solution as-

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



tucieuse.» Par exemple, utiliser un morceau de cervelas comme camouflage. «Il faut également de l'expérience pour reconnaître si l'enfant vomit parce qu'il n'aime pas un aliment ou parce qu'il y réagit allergiquement.» Tout est calme jusqu'à présent dans le local pour les tests de provocation: un enfant fait rouler son auto, un autre choisit un nouveau livre et Nicolas mange la bouchée suivante de son sandwich au cervelas-sésame.

Une attention continue

Il est presque onze heures et Nicolas a terminé le test, sans problème pour l'instant. Maintenant, il s'agit d'attendre s'il aura encore des réactions. Hannah est contente de savoir ainsi que le sésame aussi n'est pas un déclencheur. «Cela nous offre de nouveau plus de

possibilités pour nos menus.» Quelles sont les prochaines étapes? Oliver Fuchs: «Pour observer l'évolution, les enfants testés sur des allergies sont automatiquement pris en charge par la clinique pédiatrique. Par exemple, pour reconnaître à temps si une nouvelle allergie s'ajoute ou si une allergie disparaît avec le temps. «Chez les petits enfants surtout, il y a de grandes chances pour le développement d'une tolérance en cas d'allergie aux œufs ou au lait par exemple. C'est pourquoi les tests sont répétés après six mois environ.» Les échanges réguliers avec le médecin restent importants jusqu'à la puberté. Également pour montrer que renoncer aux déclencheurs d'allergies est quelque chose à prendre vraiment au sérieux. Au revoir donc, Nicolas et Hannah.

Bien réagir en cas d'urgence

Lorsque Nicolas a pour la première fois présenté une forte réaction allergique, sa mère ne savait que faire. Heureusement, elle a eu l'idée d'appeler les secours qui ont directement pu aider Nicolas sur place. Grâce à la formation sur l'anaphylaxie d'aha! Centre d'Allergie Suisse, la maman de Nicolas sait maintenant comment réagir correctement en cas d'urgence. Plus d'informations sur aha.ch sous Formations.

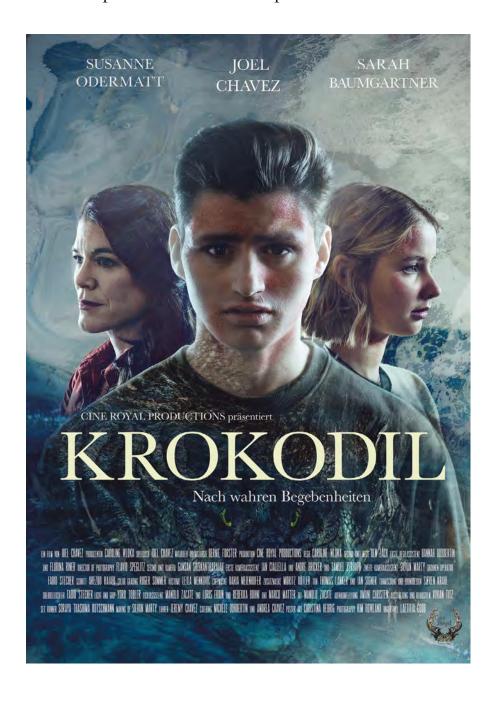


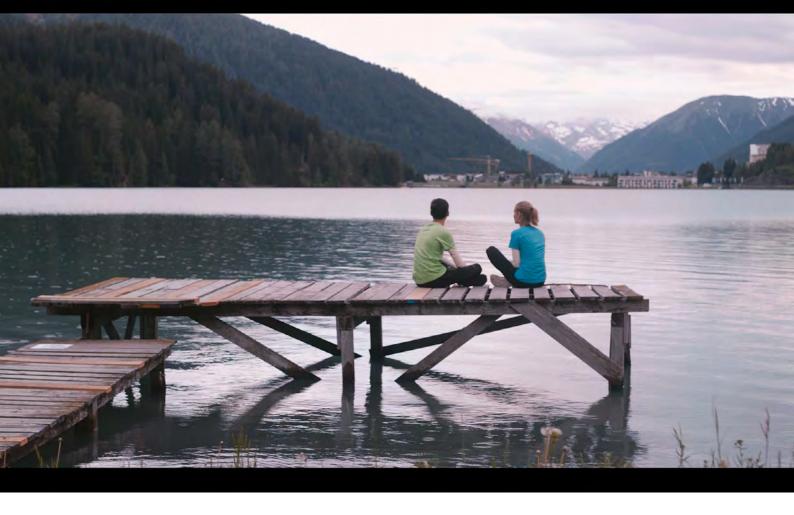




Un Oscar pour son courage

Joel Chavez, un Argovien âgé de 20 ans, souffre de neurodermatite (eczéma atopique) depuis sa petite enfance. Il présente sa prise en charge de la maladie chronique de la peau dans un film: «Krokodil». L'étudiant a lui-même écrit le scénario. Son court-métrage veut encourager les personnes concernées par cette maladie.





Texte: Manuel Mosimann Photos: màd

Joel Chavez est tranquillement assis à la table, un sourire sur les lèvres. Le jeune homme nous parle de sa maladie, la neurodermatite, qui fait partie de sa vie depuis ses premiers souvenirs. Il paraît authentique et confiant. «Je suis très ouvert en ce qui concerne ma maladie aujourd'hui, mais ce ne fut pas toujours le cas. Pendant la puberté, j'étais parfois très malheureux», nous dit Joel. Ce qu'il ne veut en aucun cas, c'est faire pitié - on le remarque de suite. Il souligne que son entourage l'a toujours ménagé. Il a évidemment vécu des situations désagréables, par exemple à l'école, comme son personnage principal, Dani, qui les vit de manière impressionnante dans son film. «À cause du film, j'ai dû m'occuper encore plus intensivement du thème de l'eczéma atopique. J'ai parlé avec de nombreuses personnes concernées et j'ai également passé en revue mon vécu personnel, une expérience vraiment passionnante.»

Un enfant sur cinq souffre de neurodermatite, ou eczéma atopique, en Suisse. Chez sept enfants sur dix, la maladie de la peau guérit vers l'âge adulte. Ce ne fut pas le cas pour Joel Chavez. Gesticulant vivement, il explique comment il a eu l'idée pour son court-métrage: «J'ai reçu ma première caméra vidéo à onze ans. Filmer m'intéresse régulièrement depuis lors. Une nuit, je me suis réveillé et j'ai eu l'idée de produire un film sur ma maladie.» Joel sourit: «Cela sonne peut-être un peu stéréotypé, mais c'est ainsi que cela s'est passé.» Il rédige donc un scénario et il le télécharge sur la plateforme «studentfilm». Une régisseuse le lit et est directement fascinée: elle contacte Joel et elle lui donne des conseils pour la finition. Il écrit, retravaille, raccourcit - elle le laisse faire et se contente de le conseiller. «Elle trouvait très important que j'écrive tout moi-même. Je devais raconter l'histoire de ma perspective. J'ai trouvé cette attitude très constructive et enrichissante», explique le jeune homme. Il





parle avec enthousiasme, son énergie est captivante. Et le produit fini est formidable.

Le film est passionnant, informatif, émouvant. Dani, le protagoniste, doit aller dans une clinique qui se trouve dans les montagnes. Il y vit des hauts et des bas: l'amour, le drame et l'action sont au rendez-vous. Joel Chavez montre comment il vit avec la maladie. Son film n'est pas une œuvre pédagogique ou une critique de la société. Le court-métrage transmet uniquement une image de la maladie et plaide pour une meilleure compréhension. Jamais encore la maladie n'avait été traitée dans un film. Mais pourquoi ce titre? «Krokodil (crocodile en français) fait allusion au type de peau de la personne atteinte de neurodermatite: elle est sèche, rêche et crevassée», explique Joel. Le développement de Dani, la figure principale jouée par Joel Chavez lui-même, se trouve au cœur du film. Ce n'est qu'au moment où Dani accepte

Des vacances sans parents

Le camp aha! pour enfants offre une semaine de vacances remplie de sport, de jeux et de plaisir aux enfants entre 8 et 12 ans souffrant d'allergies, d'asthme, de dermatite atopique, d'intolérances, de psoriasis ou de vitiligo à Klosters (GR). Date: du 10 au 16 octobre 2021. Inscriptions sur camp aha! pour enfants.ch

Le camp aha! pour ados aura lieu à Schönried (BE), du 18 au 24 juillet, et accueillera les jeunes de toute la Suisse touchés par des allergies, l'asthme, l'eczéma atopique, une intolérance alimentaire, le psoriasis ou le vitiligo. Inscriptions sur camp aha! pour ados.ch «Je suis très ouvert en ce qui concerne ma maladie aujourd'hui, mais ce ne fut pas toujours le cas.»

Joel Chavez

qu'une partie de lui est comme un crocodile qu'il va mieux. L'objectif du jeune régisseur est de mettre en évidence ce profond processus.

En 2019, Joel a été récompensé par un aha!award pour son idée créative en lien avec le thème de la peau. «Lors de la remise des prix, j'ai pu nouer de nombreux contacts intéressants – le prix a donné une poussée supplémentaire à mon projet», dit Joel.

Est-ce que le court-métrage est le début d'une carrière de régisseur? Joel n'a pas de réponse claire. «L'industrie du film me fascine, bien sûr, mais la branche est aussi marquée par de nombreuses incertitudes.» C'est pourquoi en septembre

dernier, il s'est d'abord inscrit à l'Université de Saint-Gall (HSG) pour étudier l'économie. «Avec mes études, je veux obtenir une base solide dans le domaine du management.» Joel est convaincu que «ces connaissances sont essentielles si je voulais me lancer ensuite dans l'industrie du cinéma, dans la production ou la mise en scène». Le cinéma est donc encore toujours présent à l'esprit de ce jeune homme de 20 ans – peut-être verrons-nous son nouveau film sur les écrans dans quelques années.







La grande bouffe

Ses pollens sont redoutés, car ils déclenchent de graves réactions allergiques. L'ambroisie est donc combattue avec énergie, jusqu'à présent par fauchage et arrachage. Bientôt peut-être à l'aide d'un ennemi naturel: une chrysomèle. Une recherche aventureuse au nom de la science.





Texte: Bettina Jakob

Photos: màd Unifr/Stéphane Schmutz

On pourrait presque la rater: quatre millimètres, brun clair avec des lignes foncées. Même si cette minuscule chrysomèle semble insignifiante, son appétit est spectaculaire: l'insecte vorace appelé Ophraella communa engloutit des champs entiers d'ambroisies. Et réduit ainsi de 80 % la quantité de pollens, ainsi que prouvé par Heinz Müller-Schärer, professeur d'écologie et d'évolution à l'Université de Fribourg, avec d'autres chercheurs. Un réel espoir pour les personnes souffrant d'une allergie pollinique, car il n'y a guère de plante aussi allergisante que l'Ambrosia artemisiifolia: 11 pollens par mètre cube d'air suffisent pour déclencher de graves réactions allergiques et de l'asthme. Pour comparaison: avec les graminées, il faut 50 pollens.

Un passager clandestin

Mais le coléoptère ne peut pas encore être lâché dans la nature suisse pour combattre l'ambroisie à feuilles d'armoise. «Nous devons encore réaliser d'autres tests pour nous assurer qu'il ne grignote pas également nos plantes indigènes», dit Müller-Schärer. Un point important! En effet, le coléoptère a été introduit d'Amérique du Nord - tout comme l'ambroisie d'ailleurs. Il devrait être arrivé à l'aéroport de Milano Malpensa vers 2013, en tant que passager clandestin, et s'être propagé ensuite dans le nord de l'Italie et en Suisse méridionale. «De tels intrus peuvent menacer la faune et la flore indigènes», explique l'écologiste Müller-Schärer. «Jusqu'à présent, Ophraella semble toutefois clairement avoir un plat préféré: l'ambroisie.» En collaboration avec le Centre for Agriculture and Bioscience International (CABI) à Delémont, le scientifique effectue des recherches sur la chrysomèle de l'ambroisie depuis des années.

Dangereuse pour les allergiques, mauvaise pour les champs

La recherche d'un adversaire naturel contre l'ambroisie a mené Heinz Müller-Schärer d'un bout à l'autre de la planète. Après la première conférence internationale sur l'ambroisie à Budapest en 2008, il était clair qu'il fallait agir contre cette mauvaise herbe invasive qui ne menace pas seulement la santé, mais qui nuit également à l'agriculture. Et ce, non avec un poison ni un fauchage ardu, mais idéalement avec un adversaire qui la tiendrait en échec tout à fait naturellement.

Après la conférence de Budapest, le biologiste fribourgeois s'est rendu aux USA où il a d'abord fait connaissance d'une «petite sœur d'Ophraella communa, Ophraella slobodkini» une candidate prometteuse dans le combat contre mbroisie au départ. En 2013, il a ensuite trouvé la «bonne» Ophraella communa en Chine: elle y avait immigré par hasard et causait des dégâts importants à l'ambroisie. «À peine de retour en Suisse, une collègue du service de protection phytosanitaire du Tessin m'a appelé et parlé d'un coléoptère qui se trouvait en masse sur les plantes d'ambroisie», se rappelle Müller-Schärer. Et ce coléoptère était... Ophraella communa! Heinz Müller-Schärer n'en revenait pas: cet

Faire passer la saison pollinique à votre enfant

Le printemps est loin d'être une sinécure pour les enfants allergiques au pollen

Le printemps approche et la plupart des enfants ont hâte de profiter du redoux pour aller s'amuser dehors. Mais pour ceux qui souffrent de rhinité allergique, les symptômes tels que le larmoiement et l'écoulement nasal sont parfois tellement forts qu'ils sont contraints de rester à la maison.

La rhinite allergique saisonnière, mieux connue sous le nom d'allergie au pollen ou de rhume des foins, peut s'accompagner de divers symptômes, tels qu'un nez qui se bouche ou qui coule, des yeux qui pleurent, des éternuements ainsi qu'un écoulement liquide au niveau du nez et des yeux. Elle peut aussi se manifester par des maux de tête, de la fatigue et des crises d'asthme, qui peuvent tous transformer une partie de football, une balade à vélo ou un pique-nique en un véritable calvaire.

Aider les enfants souffrant de symptômes légers

Vous pouvez commencer par laver le visage et les cheveux de votre enfant après qu'il a joué dehors, car le pollen peut y adhérer. Gardez les fenêtres fermées, surtout le matin et en début de soirée, quand les pollens sont libérés dans l'air. Évitez aussi de faire sécher votre linge dehors en période de haute densité pollinique. En voiture aussi, mieux vaut garder les fenêtres fermées.

Enfants souffrant de symptômes modérés à sévères

Si votre enfant n'a pas encore été diagnostiqué allergique au pollen, mais est fort affecté par des symptômes allergiques durant la saison pollinique, il est préférable que vous preniez rendez-vous avec votre pédiatre. Le médecin vous demandera probablement de lui décrire l'historique des symptômes et organisera un prick-test cutané ou un simple test sanguin.

Au cours d'un prick-test cutané, l'intérieur de l'avant-bras est généralement incisé pour y placer une quantité infime d'allergène. Si votre enfant est allergique, une rougeur et un gonflement apparaîtront localement dans les 20 minutes et disparaîtront à nouveau après quelques heures. Le médecin discute alors avec vous et votre enfant des différents traitements possibles.

L'identification du traitement approprié est aussi très importante à long terme, car une allergie au pollen non traitée constitue l'un des principaux facteurs de risque de développement de l'asthme. Cela peut s'expliquer par la «marche allergique», un terme qui décrit la manière dont les maladies allergiques progressent au cours de la vie d'un individu: des études ont démontré que les enfants qui souffrent d'une rhinite allergique risquent de développer un asthme plus tard. Environ 30% de tous les patients atteints de rhume des foins développent de l'asthme ultérieurement au cours de leur vie.



ALK est le leader mondial de l'immunothérapie allergénique.

Pour plus d'informations sur le thème des allergies: www.dieallergie.ch

De nombreuses options thérapeutiques pour les enfants

Vous constaterez qu'il existe de nombreuses options pour traiter le rhume des foins de votre enfant; cela va de médicaments symptomatiques en vente libre ou sur prescription à des traitements à plus long terme, tels que l'immunothérapie allergique. Les deux principales approches thérapeutiques se sont toutes deux révélées en mesure de soulager et d'interrompre la gêne et la sensation de maladie, mais elles présentent néanmoins certaines différences:

Les **traitements symptomatiques** fonctionnent tant que vous prenez le médicament, mais ne génèrent aucun effet à long terme. Ils réduisent les symptômes d'allergie, mais au contraire de l'immunothérapie allergique, ils n'induisent aucune tolérance. La plupart des traitements symptomatiques sont disponibles en vente libre. Songeons aux antihistaminiques, aux stéroïdes nasaux ou encore aux décongestionnants.

L'immunothérapie allergique est un traitement de l'allergie qui s'adresse principalement aux enfants n'obtenant pas un soulagement suffisant de leurs symptômes dans le cadre d'un traitement symptomatique. Pour obtenir un effet à long terme, il est recommandé de poursuivre l'immunothérapie sur une période de trois ans. Le traitement est disponible sous forme d'injections ou de comprimés pouvant eux être pris à domicile (première dose en cabinet, durée d'attente 30 minutes). La principale différence entre le traitement symptomatique et l'immunothérapie réside dans le fait que cette dernière induit une tolérance du corps à l'allergène.

Le choix de l'option thérapeutique optimale pour votre enfant doit toujours se faire en étroite concertation avec le médecin.









insecte était déjà là chez nous aussi! Une visite sur place et dans le nord de l'Italie montra partout des ambroisies totalement ravagées: la candidate par excellence était trouvée! Le hasard avait bien fait les choses pour le biologiste.

«La chrysomèle de l'ambroisie est une véritable machine qui ne fait que bouffer.»

Heinz Müller-Schärer

Tests, tests, tests

Les recherches furent directement lancées avec empressement, afin de découvrir si *Ophraella communa* «est uniquement utile ou également nocive», dit Müller-Schärer. Les chercheurs ont déterminé la quantité mangée par les chrysomèles et les larves ainsi que l'effet sur la production de graines et de pollens. Ils ont également vérifié si *Ophraella* ne mange que l'ambroisie ou éventuellement d'autres plantes

aussi, par exemple le tournesol qui lui est apparenté. L'élevage du coléoptère a permis de suivre l'évolution et la modification possible des préférences alimentaires sur 10 générations. «Les expériences ont eu lieu à Fribourg, dans un local de quarantaine, et en Italie du Nord, sur les champs infestés», explique Müller-Schärer. Les biologistes, allergologues, épidémiologues, aérobiologistes et économistes du paysage de toute l'Europe sont en contact continu pour attaquer ensemble le problème de l'ambroisie et par-delà des frontières.

La conclusion provisoire des chercheurs: «Ce coléoptère pourrait permettre d'économiser environ 1,1 milliard d'euros sur les 7,4 milliards de coûts occasionnés par l'ambroisie en Europe», déclare Heinz Müller-Schärer. La chrysomèle de l'ambroisie «est une véritable machine qui ne fait que bouffer, 24 heures par jour, 7 jours sur 7». En outre, comme le dit son nom, la chrysomèle de l'ambroisie n'aime qu'une seule chose jusqu'à présent: l'ambroisie. Qui n'est aimée par personne d'autre.

L'ambroisie, une plante redoutée

Le potentiel de propagation de l'ambroisie (Ambrosia artemisiifolia ou ambroisie à feuilles d'armoise) est énorme et ses pollens très allergisants s'envolent en août et octobre. Ces dernières vingt années, cette mauvaise herbe provenant de l'Amérique du Nord s'est fortement répandue en Europe, notamment dans les Balkans, la vallée du Pô et la vallée du Rhône en France. En Suisse, on la trouve principalement dans le canton de Genève. le canton de Vaud et le Tessin. Sa propagation a pu être arrêtée à temps grâce à l'obligation de la signaler et de la combattre depuis 2006, mais elle augmente de nouveau selon Heinz Müller-Schärer.

«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.

Richard III et les fraises fatales

Les allergies sont une maladie de civilisation et montrent une tendance inquiétante vers le haut. Mais elles existent depuis toujours. Comme un puzzle, les chercheurs ont petit à petit mieux compris ce qui se passe en cas d'asthme, de rhume des foins et d'autres allergies.

Il y a plus de 2000 ans

Dès l'Antiquité, Hippocrate, le père de la médecine grecque, avait déjà constaté avec étonnement que certaines personnes ne pouvaient même pas manger d'infimes quantités de fromage sans être malades. Il n'a malheureusement pas spécifié les symptômes, ce qui fait que nous ne savons pas s'il s'agissait d'une allergie ou d'une intolérance. Le traitement était toutefois clair et efficace: ne pas (plus) manger de fromage!

1483

Des indices sur une allergie aux fraises apparaissent dans les récits sur le roi anglais Richard III. Une chose qu'il savait très bien utiliser politiquement à son profit : lors d'une réunion du Conseil de la couronne en 1483, Richard III demanda délibérément des fraises – une heure après, il montra les papules sur son bras, accusa le Lord ennemi présent d'avoir voulu l'empoisonner et il le fit exécuter.

1902

Les chercheurs Charles Richet et Paul Portier essayaient d'arriver à une tolérance contre le poison des anémones de mer chez les chiens. Au cours d'une expérience, un animal montra subitement des réactions violentes et mourut alors qu'il avait supporté sans problème une dose nettement plus élevée quelques jours auparavant. Les chercheurs ont constaté que le chien avait subi un choc anaphylactique. Richet a reçu le prix Nobel en 1913, pour sa description de «l'anaphylaxie».

L'an 100

L'asthme tourmente l'humanité depuis des siècles. Ce n'est que 100 ans après Jésus-Christ que le médecin grec Aretæus de Cappadoce a **défini la maladie** et décrit une crise très exactement: «Les joues sont rouges, les yeux ressortent comme lors d'une strangulation (...), ils respirent debout comme s'ils voulaient aspirer tout l'air (...), la toux est continue et laborieuse.» Le remède proposé était un mélange de sang de hibou et de vin.

À partir du 16e siècle

Les connaissances sur les allergies deviennent plus concrètes au 16° siècle, lorsque des chercheurs ont **identifié le rhume des foins**. L'anatomiste italien, Leonardo Botallo, avait observé en 1565 que certaines personnes souffraient de troubles respiratoires à proximité de roses en fleurs. Elles avaient le «rhume des roses». En 1819, le londonien John Bostock décrit le «rhume d'été» dû à la saison et, vers 1870, le chercheur Charles Harrison Blackley conclut des expériences menées sur lui-même que ses problèmes étaient occasionnés par des pollens.

1906

Le pédiatre viel Pirquet constat vaccinées réag vaccin que celle été en contact à que les effets in quelques jours jection, le corpa quelques minution. C'est von terme «allergie au niveau de la Le terme est co «állos» («autre acte»).

1911

La première tentative réussie d'une désensibilisation chez une personne allergique aux pollens a été décrite par l'anglais Leonard Noon dans la revue spécialisée «The Lancet». Le corps est ainsi lentement habitué au déclencheur de l'allergie. Aujourd'hui encore, l'immunothérapie allergénique est utilisée comme thérapie causale de certaines allergies.



1937

Daniel Bovet découvre un médicament pour le traitement des allergies graves: l'antihistamine. Le physiologiste suisse avait constaté que les mastocytes libéraient d'énormes quantités d'histamine lors d'une réaction allergique. En bloquant les récepteurs de l'histamine dans les tissus, l'antihistamine, le principe actif, soulage les symptômes allergiques.

De 1983 à ce jour

Le premier autoinjecteur d'adrénaline a été mis sur le marché il y a 40 ans environ. L'adrénaline en seringue préremplie est utilisée en cas d'allergies graves, pour le traitement d'urgence des réactions anaphylactiques.

La liste des jalons ne cesse de croître et les scientifiques sont inlassablement à la recherche de ce qui pourrait aider en cas d'allergies, par exemple, le rôle important du microbiome dans la prévention des allergies (voir l'interview page 32) ou la mesure du vol pollinique en temps réel (voir page 41).

nnois Clemens von
e que les personnes
issent autrement à un
es qui n'ont pas encore
evec la substance. Tandis
idésirables surviennent
après la première ines des patients réagit en
tes à la deuxième injecPirquet qui a introduit le
pour ce changement
capacité de réaction.
mposé des mots grecs
e) et «to érgon» («action,

1921

Le mécanisme exact de la réaction allergique a finalement été élucidé en 1921, par l'hygiéniste Carl W. Prausnitz et son assistant, Heinz Küstner, Iors d'un essai impressionnant sur luimême. Ils ont pu montrer que c'est un composant du sérum, donc de la partie aqueuse du sang, qui induit la réaction allergique. Küstner était allergique au poisson et Prausnitz aux pollens. Prausnitz s'est injecté le sérum de Küstner, l'allergique au poisson, dans la peau. Il s'est ensuite injecté l'antigène au poisson et a rapidement développé une papule alors qu'il n'avait jamais réagi au poisson auparavant.

1966

Le couple d'immunologues japonais, Kimishige et Teruko Ishizaka, découvre dans le sérum sanguin le facteur responsable de la réaction allergique: l'immunoglobuline E (IgE). Avec les mastocytes, les anticorps anti-IgE sont à l'origine de certaines maladies allergiques.

Betty Bossi

Nous avons longuement peaufiné vos recettes préférées.



Votre guide pour une vie sans gluten plus agréable

Nos professionnels et experts cuisinent, recherchent et testent quotidiennement des produits et des offres de saison. Nos recettes sans gluten qui réussissent à coup sûr vous facilitent la vie. Abonnez-vous à notre nouveau magazine «vivre sans gluten» et trouvez de l'inspiration, par exemple pour de délicieux plats dont raffolera toute la famille.



qui réussissent

à travers les

Votre abonnement dès

Commander l'abonnement en ligne bettybossi.ch/abo-sansgluten









Texte: Petra Kollbrunner Photos: Luca Christen, màd (Betty Bossi)

Le saladier devant nous contient l'essai numéro un. Le début semble prometteur: les différents ingrédients sans gluten pour les empanadas sont facilement mélangés. Mais bien que la pâte soit pétrie sans fin, nous n'obtenons pas de pâte lisse. Ajouter un œuf peut-être pour sauver la consistance? Une bonne idée...

Les bonnes choses prennent du temps

Oui, il faut vraiment du temps et de la patience jusqu'à ce que les pains et les gâteaux puissent être dressés de manière appétissante avant d'être photographiés pour le magazine – et parfois même encore un peu plus de patience. «En moyenne, nous avons besoin de cinq à six essais jusqu'à

ce que le résultat soit bon pour tous», déclare Nils Heiniger, rédacteur de recettes chez Betty Bossi. Le défi est toujours le même: par quoi remplacer la farine avec gluten? Heiniger explique les règles de base de la pâtisserie sans gluten: «Outre une alternative à la farine sans gluten, il faut au moins deux autres composants: de l'amidon, de la maïzena par exemple, et un liant comme la gomme de caroube». Le fait que les farines sans gluten ne diffèrent pas seulement au niveau du goût, mais aussi dans la manière dont elles doivent être travaillées, ne simplifie pas l'histoire. Nous y reviendrons plus tard.

Essai numéro deux: grâce à l'œuf supplémentaire, la pâte peut maintenant être facilement pétrie. Elle est mise au frigo, un repos de quelques minutes. Vient ensuite le moment où elle doit être déroulée et nous réalisons rapidement que la masse est trop friable.

Pour commencer

Avant même de passer aux essais en cuisine, les rédacteurs et rédactrices de recettes présentent leurs idées pendant toute une journée lors de la séance créative. Souvent, ils ont des photos de pains, de tartes, de pains plats, de biscuits... Qu'est-ce qui pourrait être réalisé sans gluten? Quels sont les désirs des lectrices et lecteurs? Les recettes sont sélectionnées et réparties sur les rédacteurs. Vient maintenant la partie théorique. Heiniger: «Sur l'ordinateur, je rassemble les ingrédients et les

étapes de traitement qui me semblent judicieuses. Si je dois adapter quelque chose pendant les essais, je le note directement.»

Lors de l'essai numéro trois, l'équipe laisse tomber l'étape du frigo. Il se peut très bien que la pâte sans gluten n'aime pas le froid. Les poches sont donc directement formées et remplies de légumes et de hachis odorants après le pétrissage. Elles ont l'air bien appétissantes. Qu'est-ce qui se passera maintenant dans le four à 180 degrés: est-ce que la pâte tiendra ou va-t-elle se briser?

Plus forts en équipe

Même si les ingrédients s'intègrent bien dans la pâte, il faut parfois être flexible lorsqu'il s'agit de la travailler. Pour une tresse du dimanche avec de la farine normale, par exemple, la pâte doit lever encore une fois après le pétrissage; ce n'est qu'après qu'elle est tressée. Heiniger sait: «Cela ne fonctionne pas avec la variante sans gluten. Il faut tresser la pâte directement après le pétrissage et puis seulement la laisser lever.» Les rédacteurs de recettes s'échangent régulièrement de telles astuces entre eux. «Lorsqu'on en est au point de vouloir jeter la pâte par la fenêtre, il y a heureusement toujours quelqu'un qui a une bonne idée», dit Nils Heiniger et rit.

Essai numéro quatre: pendant que les empanadas cuisent dans le four avec la variante de pâte numéro trois et dégagent un arôme appétissant, la pâte numéro quatre tourne dans le robot avec un autre mélange: l'essai numéro quatre. C'est en quelque sorte un backup – également pour vérifier si une autre farine pourrait quand même s'avérer être une meilleure variante.

L'expérience, un avantage

Nils Heiniger n'a pas étudié les sciences ou la technologie alimentaires. Il est cuisinier diplômé, aime tester de nouvelles choses et adore les défis. Des conditions idéales donc pour s'aventurer dans la cuisine sans gluten. Il a appris beaucoup grâce à ses nombreux essais et aux échanges continus avec les autres. «Chaque recette est une nouvelle expérience», résume-t-il. Et chaque recette doit être réalisée de manière précise sinon l'échec est préprogrammé. «Nous écrivons toujours exactement combien de temps il faut mélanger ou pétrir quelque chose», explique l'expert. «Les quantités aussi doivent être exactes.» La pâtisserie sans gluten en tant que science exacte. Les rédacteurs n'oublient jamais que la recette doit pouvoir être reproduite à la maison, dans une cuisine qui n'est pas aussi professionnelle. Et ce avec plaisir!

Du même avis

Trois mélanges de farine, deux modifications du mode de préparation et une pause café utile plus tard et Nils Heiniger invite à déguster ses empanadas. Le déroulement est clairement défini: chacun prend une bouchée et la personne qui a cuisiné le mets a toujours le premier mot. Qu'est-ce qui est bon? Qu'est-ce qui pourrait être meilleur? S'ensuit une vive discussion, également lorsque l'essai est raté. Heiniger: «Nous découvrons ainsi ensemble ce que nous pourrions faire autrement la prochaine fois.» Ce qui finalement est en ordre pour tout le monde est noté comme recette finale et préparé une nouvelle fois - pour la séance photo.

Le résultat est clair: c'est le troisième essai qui a gagné. Les ingrédients sont simples, la préparation est facile et le résultat est convaincant. C'est donc cette recette qui entrera dans le journal – et dans des milliers de cuisines.

À la recherche de recettes?

Cuisiner pour les personnes avec allergies et intolérances alimentaires n'est pas toujours facile et les idées peuvent manquer. Sur son blog, himbeergelb.ch, la gagnante de l'aha!award, Sandra Kopp, concocte des recettes sans œufs, sans lait, sans arachides et sans noix.

Silvan Hässig, blogueur atteint de la maladie cœliaque, rapporte également ses expériences culinaires sur glutenfreiewelt.ch ainsi que sur Instagram et Facebook (@glutenfreiewelt).



«Le microbiome fonctionne comme un organe à part entière.»

Caroline Roduit est spécialisée en médecine pour enfants et adolescents ainsi qu'en allergologie et immunologie clinique. Elle est particulièrement bien informée sur tout ce qui concerne le microbiome humain, donc l'ensemble des microorganismes, et les allergies. Pour aha!magazine, elle explique la dimension, l'état de la recherche et l'importance de sa coopération avec aha! Centre d'Allergie Suisse.

Texte: Denis Jeitziner Photos: màd/istock

Madame Roduit, vous vous êtes consacrée au combat contre les allergies. Où en est la recherche dans ce domaine?

Il est un fait que la fréquence des allergies augmente d'une manière générale – chez les adultes comme chez les enfants. En tant que pédiatre, je dois malheureusement constater que de plus en plus d'enfants souffrent déjà d'allergies au cours de leurs premières années de vie. Dans ce cadre, nous savons que l'exposition précoce de l'enfant à l'environnement joue un rôle important. On sait depuis longtemps que les enfants qui grandissent à la ferme souffrent moins d'allergies que les enfants qui ne grandissent pas dans un milieu rural. Une étude européenne a récemment montré que la flore intestinale joue un rôle important dans ce que l'on appelle l'effet protecteur de la vie à la ferme.

Qu'est-ce qui est à l'origine de cet effet?

Un constat majeur de cette étude – à laquelle participaient d'ailleurs également des enfants suisses – est que la flore intestinale ou microbiote intestinal des enfants vivant dans une ferme arrive plus rapidement à maturité. Un microbiote intestinal mûr produit plus de produits métaboliques – les métabolites–, par exemple des acides gras à chaîne courte. Ils pourraient expliquer au moins une partie de l'effet pro-

tecteur contre les allergies. L'alimentation peut influencer le microbiote intestinal d'une manière générale, particulièrement au cours des premières années de vie.

Pourriez-vous nous expliquer cela plus exactement?

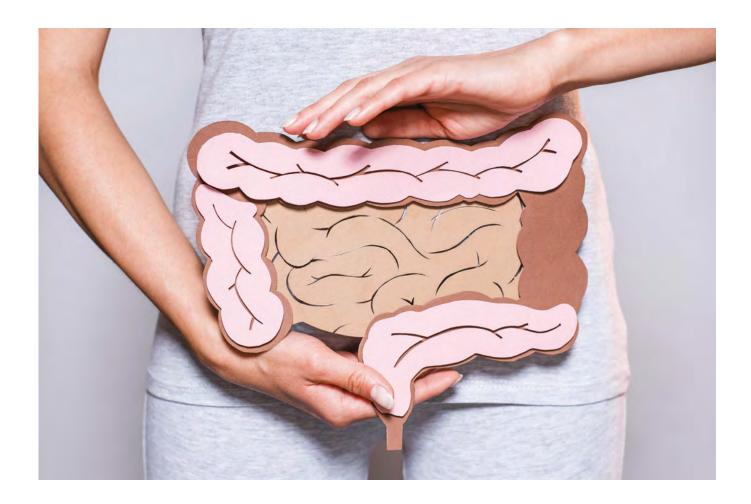
On sait que l'intestin est un organe central du système immunitaire et on sait également qu'il existe une relation entre le microbiote intestinal et les maladies inflammatoires comme les allergies. Les bactéries peuvent communiquer directement avec le système immunitaire dans l'intestin.

«L'alimentation peut influencer le microbiote intestinal d'une manière générale.»

Caroline Roduit

En quoi consiste le microbiome humain en fait?

Le microbiome fonctionne comme un organe à part entière très complexe. Outre les champignons et les virus, il est en majorité composé de bactéries. L'être humain abrite plus de 1000 espèces de bactéries avec 100 billions de bactéries.



La mise en place du microbiome dans le corps humain commence dès la première année de vie, parallèlement à la formation du système immunitaire.

Comment sait-on que le microbiome a une telle importance?

Cela s'est dégagé de plus en plus ces dernières années. Prenons l'exemple suivant: en l'an 2000, un peu moins de 100 articles scientifiques ont été rédigés sur le thème du microbiome; en 2020, ce sont plus de 15000 articles qui ont été publiés. Ces chiffres permettent de reconnaître l'importance et le gain en connaissances sur le microbiome. On sait aujourd'hui que le microbiome joue un rôle central en relation avec les maladies inflammatoires, notamment les allergies, les maladies auto-immunes, le cancer, le diabète ou les maladies neurologiques comme l'Alzheimer.

Ainsi que je le disais au début, les allergies augmentent. Est-ce que le microbiome a changé?

Nous devons d'abord nous demander: où voyons-nous une relation entre l'augmentation des allergies et le microbiome? La question est encore ouverte, mais nous avons déjà quelques indications. Par exemple l'hypothèse de la biodiversité, notamment suggérée par la Finlande qui établit

«Plus l'alimentation est diversifiée, plus il a de contacts avec les animaux et les plantes, meilleur est le développement du microbiome et, par conséquent, de notre système immunitaire.»

Caroline Roduit

un lien entre les observations décrites auparavant. Car si les enfants qui grandissent à la ferme souffrent moins souvent d'allergies, on peut partir de l'idée que la biodiversité environnementale joue un rôle très important. Lors de notre étude européenne sur les fermes, une des conclusions principales était que l'exposition microbienne des enfants vivant en milieu rural était plus diversifiée.

Comment obtenir ou préserver un microbiome sain et quelle est son importance pour les enfants?

Une chose est sûre: le microbiome a une influence essentielle sur notre système immunitaire. Mais nous devons encore mieux comprendre quelles sont les bactéries responsables de quels déroulements dans le corps humain. Le mot



Ça fait du bien.





«J'utilise ce que j'apprends dans et par mes recherches pour aider mes patientes et mes patients.»

Caroline Roduit

clé est la diversité: l'alimentation et l'exposition environnementale pourraient jouer un rôle majeur dans le développement du microbiome, particulièrement chez les enfants en bas âge. Autrement dit, plus l'alimentation est diversifiée, plus il a de contacts avec les animaux et les plantes, meilleur est le développement du microbiome et, par conséquent, de notre système immunitaire. En ce qui concerne la peau, les produits de nettoyage et de vaisselle peuvent aussi influencer le microbiote cutané.

Comment faire pour avoir une peau dominée par des bactéries utiles?

Il n'y a pas encore vraiment de réponse à cette question. Il faut avoir les bonnes bactéries dans la bonne proportion sur la peau et la diversité du microbiote cutané joue un rôle important. Des indices indiquent que certaines bactéries et/ou souches bactériennes ont un effet positif sur les allergies et qu'elles offrent donc une certaine protection. Bien qu'il existe des données intéressantes concernant les probiotiques – des microorganismes vivants ayant un effet avantageux sur la santé –, il est encore trop tôt pour pouvoir en conclure quelles sont les bactéries qui stimulent la santé de notre peau. En outre, la qualité de l'eau pourrait également influencer le microbiote cutané. Nous devons donc encore faire de nombreuses recherches.

Qu'attendez-vous des développements dans la recherche sur le microbiome?

Les nouvelles stratégies sur la prévention des allergies comprendront l'influence positive du microbiome et du système immunitaire. C'est pourquoi je crois que le potentiel des probiotiques dont je viens de parler et/ou de leurs métabolites est important pour la prévention des allergies.

Vous êtes cheffe de clinique et vous vous engagez fort dans la recherche. Comment faites-vous pour mener de front vos divers engagements?

Le plus important est que j'utilise ce que j'apprends dans et par mes recherches pour aider mes patientes et mes patients. Cette interaction est passionnante et forme le lien entre mes différents engagements.

Et pour conclure: comment voyez-vous les efforts de la Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse et travaillez-vous avec elle?

La collaboration est très étroite, personnelle, et très importante. Notamment lorsque nous travaillons avec des familles, car nous pouvons toujours compter sur l'aide professionnelle d'aha! et les leur envoyer. Il est essentiel pour les personnes concernées de pouvoir disposer d'informations approfondies basées sur des connaissances et des expériences médicales reconnues. Ceci est garanti avec aha!.

En savoir plus sur aha.ch

Toutes les informations sur le thème 2021 d'aha! Centre d'Allergie Suisse «L'allergie: une expérience» sont résumées sur aha.ch.

Vous avez des questions? Les spécialistes de notre aha!infoline vous conseilleront du lundi au vendre-di, de 8 h 30–12 h 00, tél. 031 359 90 50. Les conseils sont gratuits.

Des caresses sans effet indésirable

Un drame pour tous: lorsque l'animal aimé doit être donné ailleurs parce que ni les médicaments ni rester à distance n'aide plus contre l'allergie. Environ quatre pour cent des Suisses réagissent aux chats. Ce ne sera peut-être plus le cas à l'avenir – grâce à une thérapie suisse.

Texte: Petra Kollbrunner Photo: pexels

À peine entrés dans son cœur et Linda Dräyer a déjà dû se séparer de ses deux boules de poils de quatre mois, Casimir et Mogli. Ses troubles allergiques étaient vraiment trop importants – malgré les médicaments et le respect des nombreux conseils pour réduire la charge en allergènes à la maison. «Donner mes chatons fut une décision très difficile et j'ai carrément pleuré», se rappelle la jeune femme de 28 ans qui vit à Uetendorf «Le fait que je me suis directement sentie mieux n'était pas vraiment une consolation au début.»

Les poils de l'animal ne sont pas les coupables

Linda Dräyer n'est pas la seule touchée par ce coup du sort: quelque 350 000 personnes réagissent aux chats en Suisse. Les allergies aux chiens, aux chevaux ou aux rongeurs sont également fréquentes. Dans ce type d'allergie, les personnes concernées ne réagissent pas aux poils, mais bien à certaines protéines qui se trouvent dans les squames, la salive et les larmes de l'animal. Chez les chats, la responsable de cette réaction allergique est principalement la protéine «Fel d 1». Les allergènes arrivent sur le pelage lorsque le chat se lèche et parviennent ainsi dans nos voies respiratoires. Puisque les allergènes animaliers se lient aux particules de poussière, ils peuvent flotter pendant des heures dans l'air avant d'adhérer aux vêtements, aux tapis et aux meubles capitonnés.

Éviter ou soulager les symptômes

À l'heure actuelle, les traitements possibles d'une allergie aux chats sont psychologiquement souvent très durs pour la personne concernée, car le plus efficace est d'éviter l'allergène. Autrement dit: il faut éviter l'animal aimé, voire le donner ailleurs. Plu-

sieurs mesures permettent de réduire la concentration en allergènes dans la maison et soulager ainsi les troubles: aspirer fréquemment, essuyer les sols tous les jours avec une serpillière humide ou renoncer aux tapis. Si la situation ne s'améliore pas, des médicaments comme des antihistaminiques permettent de soulager les symptômes. Une désensibilisation peut également être considérée en cas de persistance de troubles modérés à graves. Mais le gros problème est que pour réduire les effets indésirables pendant la désensibilisation, il faut s'abstenir d'avoir des contacts avec l'animal et que ce traitement peut facilement durer trois à cinq ans. Une situation vraiment fâcheuse pour les allergiques aux chats. Du moins jusqu'à présent.

Retourner la situation

Plutôt que de traiter les personnes allergiques, pourquoi donc ne pas commencer là où se trouve l'origine



de l'allergène? Chez le chat lui-même. Pour son projet, une équipe de chercheurs de l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ) a donc ciblé la protéine «Fel d 1» produite par le chat. Ils ont recherché une méthode destinée à empêcher le chat de transmettre son allergène. Leur idée était d'immuniser le chat contre l'allergène à l'aide d'un vaccin. Et cela fonctionne comme suit: le vaccin est injecté sous la peau du chat, de manière semblable à la désensibilisation chez les humains. Son système immunitaire y réagit et produit des anticorps qui se lient à l'allergène, la protéine «Fel d 1», dans l'organisme félin et le neutralisent.

Des résultats prometteurs

L'équipe de l'USZ a pu prouver que l'allergène avait effectivement diminué dans le liquide lacrymal des chats vaccinés et qu'il était également moins réactif. La réaction allergique chez les personnes concernées pourrait donc être réduite, voire empêchée. Le groupe de recherche analyse maintenant si tel est vraiment le cas. Selon les résultats de la recherche, le produit est bien toléré et inoffensif pour le chat.

Les personnes allergiques aux chats doivent toutefois encore patienter un peu: en Europe, l'autorisation de mise sur le marché du vaccin est planifiée pour 2022. Et, dans ce cas, un nouveau chat pour Linda Dräyer? La jeune mère hésite: «J'attends de voir comment la vaccination s'établira.» Et ajoute dans la foulée: «Mais ce serait pour moi certainement une méthode intéressante pour de nouveau avoir un chat.»

Vous avez des questions sur ce thème?

Les spécialistes de notre aha!infoline vous conseilleront du lundi au vendredi, de 8 h 30-12 h 00 au numéro 031 359 90 50. Les conseils sont gratuits.

Vous trouverez des informations sur le thème des allergies aux animaux dans la brochure gratuite «Déclencheurs d'allergies et substances irritantes de l'habitat» d'aha! Centre d'Allergie Suisse. Pour commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00.

L'appli pour échapper aux pollens

Un coup d'œil sur le portable et tout est clair: l'appli «Pollen-News» de aha! Centre d'Allergie Suisse montre rapidement et exactement où vole quelle concentration de pollen.

Les pollens s'envolent au grand dam des personnes allergiques. L'appli «Pollen-News» mise à disposition par aha! Centre d'Allergie Suisse offre une aide pratique. Une carte de la Suisse montre d'un coup d'oeil la charge pollinique actuelle par région. L'appli vous informe également sur la concentration

locale des pollens d'une espèce végétale spécifique. Les données météorologqiues actuelles et les prévisions polliniques de MétéoSuisse aident à mieux évaluer la situation. Vous y trouverez également des conseils importants sur le traitement de votre rhume des foins.



Disponible gratuitement dans App Store et Google Play Store.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler



Bien préparé pour le printemps.



www.omida.ch

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages Consulted Volte en ste

Du laboratoire à la vie quotidienne

Mais que font ces chercheurs et scientifiques toute la journée? Comment est-ce qu'ils arrivent aux nouvelles connaissances et comment peuvent-elles être transposées dans notre vie quotidienne? Deux chercheurs racontent.



Les aliments à base d'insectes – une analyse

La dermatologue Carole Guillet travaille au service de consultation de l'Hôpital universitaire de Zurich. Pendant ses heures creuses et le weekend, elle est une chercheuse engagée. Elle se demande: quelles sont les personnes qui réagissent allergiquement aux insectes en tant qu'aliments?





Enregistré par Bettina Jakob Photos: màd



C'est le cas particulier d'une patiente qui nous a incités à réaliser cette étude. Elle avait réagi allergiquement après avoir mangé des zestes d'orange. En fait, elle n'était pas allergique aux oranges, mais bien à la cire avec laquelle les écorces d'agrumes sont traitées. Cette cire contient des composants d'insectes et c'est cela qui avait provoqué la réaction de la patiente.

Puisque les insectes sont autorisés depuis peu en Suisse en tant qu'aliments - on peut par exemple acheter des burgers en vers de farine transformés -, nous voulons découvrir qui pourrait réagir allergiquement aux aliments à base d'insectes. Dans ce cadre, nous avons mis l'accent sur les personnes atteintes d'une allergie aux acariens de la poussière de maison. Car notre hypothèse est que la protéine tropomysine, à laquelle les personnes concernées réagissent par une allergie, se trouve également dans les muscles des insectes et des crustacés et pourrait donc être à l'origine de la réaction aux vers de farine ou aux grillons chez les personnes allergiques aux acariens. Nous réalisons donc des tests chez les patientes et les patients du service Allergie de la Clinique de dermatologie de l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ). Nous avons de nombreux participants parce que les personnes concernées veulent savoir si elles sont également allergiques à d'autres insectes en plus des acariens. C'est en effet une information essentielle, car nous mangeons - sans le remarquer - environ 1,5 kilo d'insectes par an, par exemple en tant que composant protéinique des shakes protéinés.

Pour ces tests, nous devons d'abord fabriquer en laboratoire des extraits d'insectes qui se retrouvent comme ingrédients dans les aliments: broyer des vers de farine et en isoler les protéines était un terrain inconnu pour nous tous – pour le Prof. Dr méd. Peter Schmid, qui soutient l'étude, pour la cheffe du laboratoire, Madame Träxler, et moi-même en tant que responsable de l'étude. Des gouttes de l'extrait sont ensuite pipettées sur la peau du bras des volontaires. Le développement de taches rouges indique qu'ils sont sensibilisés aux insectes et peuvent réagir allergiquement. Cet état est ensuite vérifié à l'aide de tests sanguins spécialement développés à cet effet.

Nous sommes maintenant en plein milieu de l'étude et une bonne partie du travail doit être faite pendant mes loisirs parce que je travaille en fait comme médecin assistante en dermatologie. Mais la recherche est tellement passionnante, et également importante pour ma carrière scientifique, que je sacrifie volontiers de temps en temps mes weekends pour les passer au laboratoire ou devant l'ordinateur. Je suis en tout cas impatiente de voir les résultats et j'espère pouvoir ainsi éclaircir certains cas d'allergies alimentaires encore obscurs.

Des données polliniques en temps réel

Bernard Clot est le responsable de l'équipe de biométéorologie de MétéoSuisse – l'Office fédéral de météorologie et de climatologie. Depuis des années, il s'occupe de la mesure des pollens et se demande s'il n'y aurait pas un système permettant de mesurer le pollen dans l'air en temps réel.



Enregistré par Petra Kollbrunner Photos: Gian Lieberherr, Jean-Christian Zill



Eh bien, oui! Ce système existe et nous pourrons bientôt réaliser nos mesures avec lui! Une innovation de taille! Car jusqu'à présent, les pollens étaient comptés manuellement et les résultats publiés chaque mercredi – donc en fait une rétrospective. Sur la base de ces données, nous avons ensuite établi nos prévisions polliniques. Dorénavant, la concentration sera mesurée toutes les heures et, après quelques minutes seulement, nous saurons combien de pollens sont effectivement dans l'air. Les prévisions polliniques seront donc également plus exactes.

Le chemin jusqu'à cette démarche révolutionnaire fut toutefois bien long: cette idée a été discutée il y a vingt ans déjà et elle a exigé de nombreuses recherches et expériences avec des nouvelles solutions et technologies de mesure des pollens. Sur ce thème, MétéoSuisse coordonne également un programme européen qui regroupe 27 institutions de 24 pays. Avec Internet et les Smartphones, les personnes concernées désirent, voire réclament, des informations en temps réel. Mais ce n'est que le progrès technique qui nous permettra maintenant de réaliser des mesures polliniques automatisées.

Nous avons trouvé l'appareil de mesure idéal pour nos besoins à la suite d'un appel d'offres public en 2019. Le fonctionnement du système est le suivant: l'appareil appelé Poleno, et conçu par Swisens AG en Suisse, aspire l'air environnant. Les particules contenues dans l'air sont captées par un laser et affichées sous forme d'hologramme. Le système peut ainsi compter et identifier les différents types de pollen d'une manière totalement automatique.

Mais il fallait d'abord prouver que ceci ne fonctionne pas seulement en théorie, mais aussi en pratique. Nous avons donc chaque fois réalisé une mesure manuelle parallèlement aux premiers tests. Les résultats obtenus par l'appareil nous ont totalement convaincus! Une étude indépendante a, en outre, confirmé que l'investissement dans des systèmes de collecte de données en temps réels en vaut la peine. Non seulement pour les personnes allergiques: les données sont également utiles pour les médecins traitants ainsi que la recherche sur les allergies.

Et maintenant, ça y est! Le projet pionnier démarrera au printemps et les premières stations du réseau de mesure automatique des pollens de MétéoSuisse seront mises en service. Nous nous réjouissons de permettre ainsi bientôt aux personnes atteintes d'allergies de prendre leurs médicaments et de planifier leurs activités sur la base de données et de prévisions polliniques exactes et actuelles. Les médecins et les chercheurs disposeront également des données précieuses, avec lesquelles ils pourront mieux comprendre les relations entre l'exposition aux pollens, l'apparition des symptômes et le développement d'une allergie.

Les petits pois sont en vogue

Peu de calories, riches en vitamines et protéines: les petits pois sont sains et fort en vogue actuellement. Ils peuvent toutefois provoquer des allergies. La liste des ingrédients doit être bien examinée, car la légumineuse ne doit pas être déclarée comme allergène.



Texte: Bettina Jakob Photo: pexels

Un accompagnement insignifiant il y a peu, très tendance aujourd'hui: les petits pois sont les stars des assiettes véganes et végétariennes. En tant que fusillis riches en protéines végétales, ils remplacent les pâtes à base de blé. En tant que farine, ils servent de liant pour sauce; ils étonnent comme alternative au poulet par leur texture similaire. Des étudiants de la Haute école bernoise ont même créé une glace chocolat sur la base de petits pois et de chanvre. Les légumineuses – et donc les petits pois – font tout simplement partie d'un régime alimentaire conscient. Ils contiennent de bons ingrédients comme des protéines. Ils peuvent abaisser les lipides sanguins comme le cholestérol et les triglycérides, ils sont pauvres en calories et riches en vitamines. Grâce à leurs fibres alimentaires, ils sont un remède efficace contre la constipation.

Comme les autres légumineuses, les arachides, les graines de soja et les lupins, les petits pois peuvent néanmoins également provoquer des allergies. Les protéines déclencheuses sont présentes dans presque toutes les légumineuses et peuvent provoquer des symptômes légers, comme une réaction cutanée, mais aussi une anaphylaxie potentiellement fatale. Les arachides, par exemple, sont fortement allergéniques. L'allergénicité des légumineuses courantes diminue dans l'ordre suivant: arachides, graines de soja, lentilles, pois chiches, petits pois, haricots mungos. «Les réactions aux petits pois sont plutôt rares et généralement légères», déclare Nadia Ramseier, nutritionniste chez aha! Centre d'Allergie Suisse.

Attention! Lisez bien la liste des ingrédients!

L'experte Nadia Ramseier exhorte néanmoins à bien observer l'évolution de l'allergie aux petits pois, car leur consommation est en forte augmentation. Selon le pronostic de MarketsandMarkets, le marché mondial des substituts de viande devrait atteindre les 3,5 milliards de dollars US jusqu'en 2026; il était de 1,6 milliard en 2019. «Cela veut dire que cette tendance à la hausse mènera à une augmentation des cas d'allergie aux petits pois», dit Ramseier. «En cas de suspicion d'allergie, la situation devrait être clarifiée par un ou une allergologue.»

Un autre problème avec les petits pois est que, selon la législation sur les denrées alimentaires suisse, ces légumineuses vertes ne doivent pas être déclarées comme allergènes – contrairement aux arachides, au soja et aux lupins. Concrètement, cela signifie que: «Les petits pois ne sont pas mis en évidence dans la liste des ingrédients. Ils ne sont donc pas aussi facilement reconnaissables que les 14

allergènes soumis à déclaration en tant qu'ingrédient dans un aliment.» Nadia Ramseier conseille donc aux personnes concernées de lire particulièrement attentivement la liste des ingrédients lors des achats.

Conseils pour les achats

La brochure «Allergies et intolérances alimentaires – Conseils pour les achats et la vie quotidienne» publiée par aha! Centre d'Allergie Suisse explique comment bien lire la liste des ingrédients. Quatorze ingrédients pouvant provoquer des allergies ou d'autres réactions indésirables doivent être clairement déclarés en Suisse. Car en cas d'allergie sévère, la réaction peut mettre la vie en danger. La brochure «Allergies et intolérances alimentaires – Conseils pour les achats et la vie quotidienne» peut être commandée gratuitement sur le shop en ligne: shop.aha.ch

Bien lire l'emballage

Ces 14 ingrédients allergéniques doivent être déclarés en Suisse:

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

^{*}et produits dérivés

«Un seul écart et je suis sur le flanc pendant une semaine.»

En tant que jeune adulte, Kathrin Hönegger découvre par hasard qu'elle souffre de la maladie cœliaque. Entretemps, la modératrice du SRF s'est habituée à l'alimentation avec des produits sans gluten. Dans une interview, elle nous parle de renoncement, de vraies preuves d'amour et de sentimentalités.

Texte: Denis Jeitziner Photo: Mirjam Kluka

Kathrin, quand as-tu remarqué que tu souffres de la maladie cœliaque?

J'avais 18 ans et j'ai fait une randonnée en snowboard avec mon père à Amden, mon pays natal. Lorsque je me suis écroulée à mi-chemin, mon père m'a envoyée chez le médecin qui a constaté une maladie cœliaque à l'aide d'une analyse sanguine.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour toi?

Du jour au lendemain, j'ai dû changer toute mon alimentation. Fini les gâteaux cuits sur plaque, plus jamais de biscuits ou de tresse au beurre. C'était très dur au début.

«Au revoir, plaque de cuisson, plus jamais de biscuits ou de tresse.»

Kathrin Hönegger

Comment cela se traduit-il dans ta vie quotidienne?

Tandis que tous se précipitent dans la boulangerie-pâtisserie pour s'acheter quelque chose de bon pour la pause entre deux scènes, je dois d'abord demander s'il existe quelque chose sans gluten. C'est parfois désagréable parce que l'on te regarde comme si tu étais un extraterrestre. Le pire, c'est que je dois chaque fois me justifier partout.

Qu'est-ce qui se passe si tu l'ignores tout simplement?

Dans ce cas, je suis d'abord sur le flanc pendant une semaine et l'ignorer peut également entraîner des effets tardifs graves comme l'ostéoporose, l'infertilité ou des dépressions. Le problème est aussi que diagnostiquer la maladie cœliaque est difficile, les symptômes sont parfois multiples et vagues. Il faut un test sanguin spécifique et une gastroscopie pour la découvrir.

Est-ce que ta maladie a aussi quelque chose de positif?

Oui, bien sûr: j'ai appris à l'accepter et à la gérer. Je ne dois pas prendre de médicaments, uniquement renoncer à certaines choses. Et je peux me réjouir de petites choses, comme ce pain sans gluten que ma mère m'a préparé ou quand mon mari mange des pâtes sans gluten avec moi – de vraies preuves d'amour.

Tu voyages beaucoup. Comment est-ce que tu fais en voyage?

En Inde, quelqu'un m'a demandé quelle était ma religion... Pendant ma grossesse, j'ai voyagé en Amérique du Sud et j'ai mangé principalement du riz, du maïs et des haricots. C'était parfait, même si ma famille à Cuba m'avait dit: «Ma petite, tu ne vas pas y survivre... (rit)

À quel point as-tu souffert de ne plus pouvoir manger ce dont tu as envie?

Cela varie fort: à la maison, la maladie cœliaque n'est pas un problème, mis à part peut-être quelques sentimentalités de



temps à autre comme la tresse du dimanche. Lorsque je mange à l'extérieur, c'est parfois pénible, surtout lorsqu'il faut s'excuser de souffrir d'une maladie auto-immune...

Quelle est l'importance que tu accordes à l'alimentation en général?

J'ai toujours trouvé que ce qui se trouve sur mon assiette est important. Je suis devenue végétarienne vers l'âge de trois ou quatre ans et je le suis toujours. Pour moi, manger est plus que simplement s'alimenter. J'aime tous ces fumets et parfums. Le meilleur, c'est quand tu as cueilli quelque chose dans ton jardin et que tu le partages ensuite avec ceux que tu aimes.

«J'aime aller au bout de mes limites et relever de nouveaux défis.»

Kathrin Hönegger

Comment es-tu venue à la télévision?

Je travaillais pour la radio et j'ai ensuite voyagé en Amérique du Sud pour l'émission «Jeder Rappen zählt» (Chaque centime compte). La responsable du magazine scientifique «Einstein» m'a contactée parce que je ne montrais pas de peur devant la caméra. C'est ainsi que j'ai trouvé mon emploi de rêve.

«C'est parfois pénible, surtout lorsqu'il faut s'excuser de souffrir d'une maladie auto-immune...»

Kathrin Hönegger

Qu'est-ce qui te fascine dans le format «Einstein»?

Surtout les expériences: j'aime aller au bout de mes limites et j'aime relever de nouveaux défis. De plus, je rencontre régulièrement des personnes vraiment passionnantes.

Aimes-tu être au centre de l'attention publique?

Oui et non. Cela ne me dérange pas lorsqu'il y a une bonne raison et lorsque c'est en lien avec «Einstein». L'important est de garder ses secrets pour soi. Et il y a bien sûr plein de choses que je ne ferais jamais. J'ai des exigences éthiques très élevées en ce qui me concerne.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail?

Se plonger dans un thème, se dépasser, ne pas savoir ce qui va se passer et jusqu'où va son propre courage. Et, finalement, être récompensée par une précieuse expérience.

Pour finir: tu es sous les projecteurs. Que fais-tu lorsque les gens sont désagréables?

C'est tout simple: je suis aimable. Je suis persuadée que l'énergie positive est contagieuse. Et si cela ne fonctionne pas, je respire à fond et je continue.

Participez et gagnez!

Pour gagner, il faut d'abord tenter sa chance. Peut-être pourrez-vous bientôt jouir de la belle vue sur les montagnes depuis le Sonnenhotel Soldanella-Sonneck à Samnaun-Dorf. Voici nos prix:



1^{er} prix

Une nuitée en chambre double, petitdéjeuner compris, et fondue chinoise à discrétion dans l'hôtel trois étoiles Soldanella-Sonneck, Samnaun

Un moment de répit, s'il vous plaît: cet été, détendez-vous lors d'une escapade à deux à Samaun, profitez de l'hospitalité chaleureuse, des chambres confortables et savourez les délices régionaux.

www.soldanella-sonneck.ch

MIGROS kulturprozent

2º et 3º prix

Carte cadeau Migros d'une valeur de 100.- CHF

Plaisirs à la carte grâce au Pour-cent culturel de Migros: réalisez 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 de Migros pour votre prochaine randonnée? www.migros-kulturprozent.ch

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

www.aha.ch/wettbewerb

Date limite de participation: 31 mai 2021

Les gagnantes et gagnants seront informés par écrit. Tout



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





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

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

aha

