

aha!magazine

Les allergies sont de saison



**Un petit tour chez
les abeilles**

Page 23

**Vraiment rien
à cacher?**

Page 35

Tous à table!

Page 43



Pour allier plaisir et bien-être.

Depuis plus de 15 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: Severin Novack

En visite chez Jean-Daniel Charrière, le seigneur des abeilles. Page 23



Photo: Oliver Menge

Montre qui elle est: un entretien avec Lisa Zurbrügg. Page 35

Index

Les allergies sont de saison

En temps réel. Les pollens dans la mire	07
Fausse route. L'essentiel sur le rhume des foins	08
Toute l'année. Faits concernant les allergies	12
En progression. De charmantes chenilles	15
Du froid au chaud. L'urticaire au froid	18
Sereines. En visite chez le chercheur en apiculture	23
Bien protégé. La peau sensible au soleil	28
Chez eux partout. Faits et conseils concernant les acariens	32
À visage découvert. Lisa Zurbrügg et sa dermatite atopique.....	35
Contre la pollution de l'air. Conseils pour un domicile sain	40

Allergies et intolérances alimentaires

Vous êtes tous invités. Cuisiner pour des amis	43
-------------------------------------------------------------	----

Célèbre

Rien ne le chatouille. L'humoriste Renato Kaiser sur son allergie pollinique	48
-------------------------------------------------------------------------------------------	----

Service

À gagner. Un week-end et un iPad	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: Reto Andreoli
 Impression: Jordi AG, Belp
 Date de parution: mars 2022
 Tirage: 5500 exemplaires



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
 CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
 CENTRO ALLERGIE SVIZZERA





Editorial



Chère lectrice,
Cher lecteur,

Aucun doute: le printemps est la plus belle saison! Tout est en fleurs, les oiseaux pépient et les journées s'allongent... Mais, tout compte fait: parce qu'il fait clair si longtemps, je préfère quand même l'été. Profiter du jardin et d'un bon barbecue avec la famille et des amis lors des longues soirées si douces: aucun doute, rien ne surpasse cette ambiance. Sauf peut-être l'automne, sa lumière tendre et chaude à la fois, ses tons flamboyants et, le soir, la brume ouatée. Il fait alors si bon chez soi. Les repas et les rires partagés, ces biscuits odorants qui dorment au four... Et voilà déjà l'hiver. Comme vous pouvez le lire, je trouve que toutes les saisons ont leur charme: il y a toujours quelque chose de saison. C'est également le cas pour les allergies, ainsi que vous le découvrirez dans cet aha!magazine.

Nous vous expliquons comment les pollens sont comptés en temps réel et en quoi cela aide les personnes allergiques. Un chercheur dévoile pourquoi les abeilles ne piquent (presque) pas. Un cycliste passionné découvre soudain qu'il est atteint d'une urticaire au froid et une jeune femme atteinte de dermatite atopique en souffre surtout en hiver, mais de toute manière, elle ne se laisse jamais abattre.

aha! Centre d'Allergie Suisse est toujours de saison aussi: nous sommes toujours là pour les personnes allergiques – 24/7 sur notre site web et tous les matins des jours ouvrables au numéro gratuit de notre hotline téléphonique.

Une lecture enrichissante.

Cordialement,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hannes Lüthi'.

Hannes Lüthi
Directeur aha! Centre d'Allergie Suisse

dyson purifier cool formaldehyde

Le filtre HEPA-13 élimine 99,95% des particules en suspension dans l'air y compris le pollen et les allergènes.¹



Mesure des pollens en temps réel

Grâce à une nouvelle technologie, les pollens peuvent maintenant être déterminés et comptés automatiquement. Les données en temps réel peuvent déjà être obtenues pour certaines stations de mesure de MétéoSuisse. Nous expliquons le fonctionnement de ce système high-tech.

Texte: Bettina Jakob
Photos: màd

Les pollens: une histoire sans fin! Comment sera la journée? Voleront-ils toujours en masse comme hier? En cas de rhume des foins, ces questions sont toujours les mêmes pendant la saison – des questions auxquelles une nouvelle technologie a dorénavant des réponses rapides. Car elle mesure les pollens en temps réel. Certaines stations du réseau de mesure des pollens de MétéoSuisse livrent déjà automatiquement leurs données polliniques toutes les heures; d'autres vont encore s'y ajouter. À lire également sur pollenet-allergie.ch.

Les pollens heure par heure en temps réel

Jusqu'à présent, les pollens étaient déterminés et comptés manuellement sous microscope une fois par semaine. Le pronostic pollinique quotidien était obtenu en combinant ces données à celles de la météo. Dorénavant, le tout a lieu en live grâce au système de haute technologie «SwisensPole-no». Il a été développé par l'entreprise Swisens AG de Horw en collaboration avec la haute école de Lucerne. «Une nouveauté mondiale», déclare Reto Abt, co-fondateur de Swisens.

Le génie de l'ingénierie expliqué simplement

Un appareil de mesure SwisensPole-no ressemble à une grosse boîte

métallique avec un rehaussement en forme de piston qui aspire l'air et donc les pollens. Les grains de pollen sont ensuite guidés vers la chambre de mesure interne. «Ces grains minuscules sont alors analysés à une vitesse d'un demi-mètre par seconde à l'aide de différents procédés de mesure», explique Reto Abt.

En quelques secondes

Les grains de pollen sont d'abord détectés avec une caméra: les ondes émises permettent de reconnaître la taille, la forme et la structure exactes de l'ordre du micromètre des pollens sur les images holographiques – elles diffèrent pour chaque type de pollen. Certains types d'appareils utilisent ensuite la spectroscopie de fluorescence: les grains de pollen en vol sont exposés à une lumière de courtes longueurs d'onde variables. La manière et la durée avec lesquelles le grain de pollen reflète la lumière fournissent des informations sur sa composition biochimique. «Le système de mesure identifie et compte les pollens en quelques secondes – nous connaissons ainsi immédiatement la concentration des différents pollens dans l'air», ajoute le développeur de Swisens.

Service en cas de rhume des foins

Pour les personnes allergiques, cette information rapide offre de grands

Échappez aux pollens grâce à notre application

Notre application gratuite «Pollen-News» vous montre exactement où, quand et combien de pollens sont dans l'air. Nouveau: avec votre message d'alerte pollens personnel («Pollen-Push»).

Disponible dans Google Play Store (Android) et App Store (iOS)



avantages: elles peuvent suivre le vol des pollens en temps réel et immédiatement éviter les déclencheurs du rhume des foins. Et mieux planifier quand prendre leurs médicaments.



Minuscules, mais très efficaces

Invisibles à l'œil nu, ils nous rendent la vie difficile: les pollens.
Les cellules germinales mâles des plantes sont en route pour féconder
l'inflorescence femelle, mais s'égarent – dans nos nez et nos yeux.
Le début de nos peines si nous souffrons du rhume des foins.
Nos FAQ sur l'allergie pollinique.

Texte: Petra Kollbrunner
Photo: pixabay.com

Les types de pollens: quelles sont les plantes auxquelles nous sommes allergiques?

En Suisse, six plantes seulement sont responsables de 95 % des allergies polliniques: les graminées, le bouleau, le frêne, le noisetier, l'aulne et l'armoise. Par contre, le potentiel allergénique est modéré pour le hêtre, le platane, le charme, le châtaignier, l'oseille et le plantain. À ne pas oublier: l'ambrosie qui est très allergénique! Quelques grains de pollen dans l'air suffisent pour déclencher des réactions allergiques. Heureusement, l'ambrosie est combattue en Suisse et n'est pas très répandue.

Le système de défense: qu'est-ce qui se passe dans notre corps en cas d'allergie pollinique?

Le système immunitaire est l'élément central. Normalement, il nous protège des maladies, il reconnaît les pathogènes et il les combat. En cas d'allergie toutefois, le système immunitaire réagit de manière excessive et classe comme dangereuses des substances inoffensives comme le pollen. Une erreur qui ne reste pas sans conséquences: des anticorps anti-immunoglobuline E (anticorps IgE) spécifiquement dirigés contre le pollen sont formés dans le sang. Ceux-ci déclenchent une réaction allergique dès que la personne entre de nouveau en contact avec les grains de pollen en question. Les mastocytes libèrent alors de l'histamine qui, combinée à d'autres substances messagères, provoque les troubles allergiques typiques: muqueuses gonflées, yeux larmoyants, écoulement nasal.

Le nez encombré: à cause d'une allergie pollinique ou d'un rhume?

Les troubles peuvent être similaires, mais les maladies diffèrent: des yeux irrités, rouges et larmoyants, des déman-

geaisons au niveau du nez, du palais ou des oreilles sont les symptômes typiques d'une allergie pollinique. Ces symptômes s'aggravent souvent à l'extérieur. En cas de rhume des foins, les sécrétions nasales sont plutôt aqueuses, contrairement à celles du rhume. L'aspect saisonnier est également une caractéristique frappante de l'allergie pollinique: si les troubles apparaissent tous les ans au printemps, il s'agit très probablement d'une allergie pollinique.

De belles paroles: éternuer un peu et se moucher, ce n'est pas si grave, non?

De nombreuses personnes concernées sous-estiment l'allergie pollinique. Or le rhume des foins est loin d'être une bagatelle: si les troubles ne sont traités à temps et suffisamment, un changement d'étage s'installe dans un tiers des cas environ. Autrement dit, les symptômes évoluent des voies respiratoires supérieures aux voies inférieures – donc les poumons – et un asthme allergique se développe.

Diagnostic: dois-je vraiment consulter un médecin?

Faire réaliser un bilan par le médecin est judicieux en cas de suspicion d'allergie. Il ou elle pourra en effet découvrir le type de pollen provoquant l'allergie à l'aide de questions ainsi que de tests cutanés, et éventuellement sanguins. Ceci est important: d'une part pour mieux pouvoir éviter le pollen pertinent et, d'autre part, pour connaître les réactions croisées possibles avec d'autres plantes ou certains aliments. Également pour détecter suffisamment tôt un asthme allergique! Et pour finir, le diagnostic correct, le déroulement du traitement et la qualité de vie permettent de décider si une immunothérapie spécifique (désensibilisation) serait utile.



Plan des mesures: qu'est-ce qui aide en cas d'allergie pollinique?

Le traitement d'une allergie pollinique se fonde sur trois piliers: premièrement, éviter le plus possible tout contact avec les pollens déclencheurs. Deuxièmement: prendre des antihistaminiques contre les symptômes, éventuellement en association à des préparations à base de cortisone. Troisièmement: traiter l'origine de l'allergie pollinique – avec une immunothérapie spécifique à l'allergène.

Éviter les contacts: puis-je vraiment échapper à ces grains minuscules?

Pas facile, en effet. Mais réduire ce contact est tout à fait possible avec ces conseils: se laver les cheveux le soir, retirer et laisser les vêtements portés en-dehors de la chambre à coucher, ne pas sécher le linge à l'extérieur, aérer uniquement par à-coup et brièvement pendant le vol pollinique (plus longtemps uniquement pendant les phases de pluie), nettoyer régulièrement les tapis et les meubles, aspirer avec un aspirateur équipé d'un filtre HEPA H11, installer des grilles de protection anti-pollen sur les fenêtres, se rincer le nez matin et soir avec un spray d'eau de mer ou une solution d'eau salée, adapter ses activités de loisirs au vol pollinique et porter des lunettes de soleil à l'extérieur.

Croquer la pomme: pourquoi est-ce que je ne supporte plus certains aliments?

La structure des protéines de certains aliments ressemble à celle de certains types de pollens. Les personnes allergiques à ces pollens peuvent donc présenter une réaction croisée et réagir aux deux. On parle alors d'une allergie alimentaire associée au pollen. Une telle réaction touche pratiquement 70% des personnes allergiques au pollen de bouleau. Les symptômes typiques après avoir mordu dans une pomme sont des picotements au niveau du palais, une sensation de brûlure et des démangeaisons dans la région de la bouche et des lèvres ou un gonflement dans la région bucco-labiale. Normalement, les symptômes disparaissent rapidement. Malgré tout, les personnes concernées ne devraient plus manger les aliments déclencheurs – ou les préparer autre-

ment: certains allergènes sont détruits par la cuisson ou le réchauffement et les aliments peuvent alors de nouveau être consommés, ce qui est par exemple le cas pour la pomme.

Les prévisions polliniques: que m'apportent le calendrier et le pronostic?

La personne qui sait à quels types de pollens elle réagit peut vérifier dans le calendrier pollinique quand fleurissent les plantes correspondantes et s'y préparer. Ce calendrier sert d'orientation, car le début de la floraison et la concentration pollinique varient d'année en année. Les pronostics polliniques quotidiens sont donc utiles en cas de tempête de pollen et permettent aux allergiques d'éviter les concentrations polliniques élevées ainsi que de prendre leurs médicaments préventivement. Le plus facile est d'utiliser l'application «Pollen-News» ou d'aller sur le site web www.pollenetallergie.ch.

Adieu à jamais: puis-je me débarrasser définitivement d'une allergie pollinique?

Une immunothérapie spécifique à l'allergène, également appelée désensibilisation, permet d'attaquer l'allergie à la racine. Le système immunitaire est lentement habitué aux allergènes afin de ne plus y réagir. Le traitement est réalisé à l'aide d'injections ou de comprimés ou de gouttes et dure normalement trois à cinq ans. Avec succès: les troubles d'une allergie pollinique peuvent être réduits de 75 à 80%.

Nouveaux et utiles: brochure et guide

Vous trouverez plus d'informations sur le thème de l'allergie pollinique dans la brochure «Allergie au pollen» gratuite ainsi que dans le «Guide des pollens» gratuit d'aha! Centre d'Allergie Suisse. Pour commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00.

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/offres



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Nos formations sont financielement soutenus par:
AbbVie AG, ALK, GlaxoSmithKline AG, La-Roche Posay,
Max Zeller Söhne AG et Mylan Pharma GmbH (a Viartis company)

Dr. Hauschka



MED

Les nouveaux soins Dr. Hauschka MED. Trois experts pour les cheveux et le cuir chevelu

Shampooing à la Ficoïde à Cristaux

Nettoie en douceur, prend soin du
cuir chevelu sensible au quotidien

- > Composition à base de ficoïde à cristaux hydratante, de baies de genévrier régulatrices et de vinaigre de cidre rafraîchissant
- > Protège le cuir chevelu sensible du dessèchement et soigne les cheveux sans les alourdir
- > Préserve la barrière naturelle de la peau
- > Convient aux cheveux colorés
- > Volontairement sans parfum
- > Sans silicone
- > Végétalien

Vous souhaitez en savoir plus
sur les produits Dr. Hauschka ?



Nouveau

Cuir chevelu détendu, cheveux soignés. Spécialement conçus pour les cheveux secs et le cuir chevelu sensible, qui démange et ayant tendance à la dermatite atopique.

- > Nettoyage en douceur et soin intensif
- > 100 % naturel, sans silicone
- > Volontairement sans parfum
- > Très bonne tolérance cutanée confirmée dermatologiquement
- > Convient aux cheveux colorés

Des cosmétiques naturels, efficaces, 100% certifiés. Différents depuis 1967.

www.dr.hauschka.com

La ronde des saisons

Les pollens de noisetier qui nous font pleurer au printemps. Les abeilles qui nous font fuir en été ou les acariens qui nous empêchent de dormir, surtout en automne. Aucun doute: les allergies sont bien présentes toute l'année. Un petit calendrier.



Plus du quadruple:

l'accroissement de la concentration en pollens de noisetier dans l'air de Bâle depuis 1970.

Les pollens

qui adhèrent aux victimes et aux preuves permettent de déduire le lieu du crime et les circonstances lors de l'enquête.

Jusqu'à 35 000 abeilles

vivent dans une seule colonie pendant la haute saison estivale.



Une demi-heure de pluie

suffit pour laver les pollens de l'air et pour soulager les personnes souffrant du rhume des foies.



À cause du changement climatique,

de nouvelles espèces de plantes comme le cyprès s'installent en Suisse et augmentent le nombre de pollens allergéniques.



Le fructose

peut provoquer des ballonnements et des maux de ventre chez certaines personnes. Il est mieux absorbé lorsqu'il est consommé avec des aliments riches en graisses ou protéines.





2 à 3 millions de spores:

la production d'une moisissure grosse comme une pièce de deux francs. Ces spores peuvent déclencher des réactions allergiques.

Les médicaments

entraînent relativement souvent des effets secondaires. Un tiers seulement de ces réactions sont des allergies ou des intolérances.

L'allergie au soleil

n'existe pas. La peau réagit au rayonnement UVA et/ou UVB inhabituellement élevé – qui est parfois associé aux ingrédients des produits cosmétiques.

La dermatite atopique

peut s'aggraver à cause de facteurs comme la chaleur, les variations de température et la sécheresse de l'air – particulièrement pendant la saison de chauffage.

Arachides et bisous:

la salive contient une concentration élevée des allergènes après avoir mangé des cacahouètes. Elle peut donc être dangereuse pour les personnes souffrant d'une forte allergie aux arachides.

La lumière vacillante des bougies

égaie l'ambiance. Les minuscules particules de la fumée pénètrent toutefois profondément dans les poumons. Une mèche raccourcie à 1 centimètre produit moins de suie.

Jusqu'à 40 petites boules d'excréments:

la production journalière d'un acarien. Ce sont surtout ces boules qui contiennent l'allergène principal.

En cas d'allergie croisée,

les personnes allergiques au pollen réagissent également à certains aliments, par exemple aux pommes, aux fruits à noyau ou aux noix.

Une fondue en cas d'intolérance au lactose?

Aucun problème. Les fromages généralement chauffés dans le caquelon ne contiennent pas de lactose ou très peu seulement.



Des chenilles urticantes

Les chenilles processionnaires du chêne et Co sont fascinantes. Elles forment des processions impressionnantes avec d'innombrables individus. Mais elles produisent aussi des poils urticants pouvant déclencher des allergies. Le mot d'ordre est donc: observer, oui, mais à distance.





Texte: Bettina Jakob
Photos: Beat Wermelinger

Elles aiment la compagnie. Manger, dormir et se promener ensemble. Et ensemble, elles forment une image effroyable et belle à la fois: les chenilles de la processionnaire du chêne (*Thaumetopoea processionea*) vivent sur les chênes. Elles passent leur journée réunies en grosses pelotes sur les troncs avant de se rendre en longues colonnes dans les couronnes pour manger. Celui qui découvre une telle procession – elle peut avoir plusieurs mètres! – s’arrête souvent, effrayé. Et rester à distance est indiqué: les poils urticants des chenilles provoquent des inflammations de type urticaire sur la peau. Les muqueuses des yeux et des voies respiratoires sont particulièrement menacées.

Toujours plus au Nord

«La processionnaire du chêne est chez elle dans les zones chaudes, dans le Tessin, le Valais et à Genève», dit Beat Wermelinger, biologiste auprès de l’Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage, WSL. Le papillon de nuit est également présent dans le Jura ainsi qu’à Bâle et, ces dernières années, il se manifeste

de temps à autre sur le Plateau, p. ex. à Lucerne et dans l’Argovie. «Avec le changement climatique, ce papillon devrait également proliférer chez nous – sur les chênes des parcs, des piscines et à la lisière des forêts», ajoute le spécialiste en insectes. Les chenilles poilues éclosent en avril ou mai. Elles produisent des poils urticants, dangereux pour la santé à partir du troisième stade larvaire, de la fin mai à la nymphose fin juin.

Les poils urticants et la toxine

Le biologiste Wermelinger explique: «À côté de longs poils inoffensifs, la chenille a également de minuscules poils urticants. Ces poils sont creux à l’intérieur et pourvus de petits harpons. Même sans contact direct, les chenilles peuvent les éjecter en cas de mouvement ou de stress. Ces poils sont alors emportés dans l’air.» Ils contiennent une protéine, la thaumetopéine, qui déclenche les troubles chez l’homme et l’animal. Ces troubles peuvent être divers: «En cas de dermatite toxique-irritative, la peau s’enflamme ce qui se manifeste sous forme de rougeur, de desquamation et éventuellement

de papules. En cas de dermatite de contact, on assiste à la formation de vésicules», déclare le Prof. Dr méd. Peter Schmid-Grendelmeier, directeur de l’unité d’allergologie de la clinique dermatologique de l’Hôpital universitaire de Zurich.

Que faire en cas de réactions?

Outre les réactions irritatives, des réactions allergiques aux poils sont également possibles. S’ils parviennent dans les yeux, la conjonctive peut s’enflammer; s’ils sont inspirés, ils peuvent provoquer des problèmes respiratoires (dyspnée). «Les personnes souffrant de troubles respiratoires sont particulièrement menacées», dit Schmid-Grendelmeier. Il recommande de consulter le médecin de famille ou un allergologue en cas de réactions de la peau ou des voies respiratoires. «Les symptômes disparaissent relativement vite avec le bon traitement médical», ajoute l’allergologue. Des préparations de cortisone anti-inflammatoires et, le cas échéant, des médicaments antiallergiques comme les antihistaminiques sont utilisés en cas de réactions cutanées. En cas de troubles respiratoires,



Comment bien réagir après un contact:

- Ne pas emporter les chaussures et les vêtements dans l'espace de vie
- Changer de vêtements et les laver, si possible à plus de 60 °C
- Prendre une douche et se laver les cheveux
- Éventuellement, rincer les yeux à l'eau et utiliser une douche nasale
- Consulter le médecin de famille ou un allergologue en cas de fortes réactions de la peau ou des voies respiratoires

la personne reçoit également des médicaments à inhaler qui élargissent les bronches.

Important: les poils des chenilles restent dans les nids délaissés. «C'est pourquoi il ne faut pas non plus s'approcher des chênes touchés après une infestation aiguë», explique Beat Wermelinger de la WSL. «Celui qui découvre des chenilles de la processionnaire du chêne à un endroit où de nombreuses personnes se trouvent à proximité doit le signaler à la commune afin que les animaux soient éliminés de manière réglementaire. La personne qui ne se tient pas à distance ressentira l'effet irritant des chenilles», ajoute encore Beat Wermelinger. Il a photographié une procession, un «spectacle fascinant», dit-il, mais qui lui a valu une solide éruption cutanée.

La processionnaire du pin et le bombyx cul brun

La processionnaire du pin n'est pas la seule à avoir des poils urticants toxiques. Elle a une parente de la même espèce, la processionnaire du pin, qui vit sur les pins dans le Valais,

le Tessin, au bord du lac Léman et dans les vallées du sud des Grisons. Elle aussi, elle aime la chaleur: «À cause du changement climatique, sa zone de diffusion s'est déplacée d'une centaine de kilomètres vers le nord ces vingt dernières années», dit le spécialiste en insectes. La processionnaire du pin passe l'hiver sous forme de chenille dans des nids plaqués dans la ramure des pins. De mars à mai, les chenilles se déplacent en longues files indiennes le long du tronc pour se transformer en pupes dans la litière du sol.

Le troisième larron (toxique) est le bombyx cul brun, un lépidoptère. «Contrairement aux deux autres, sa chenille ne vit et ne mange pas une seule espèce d'arbre: elle apprécie le chêne, l'aubépine ou les arbres fruitiers», explique l'entomologiste Beat Wermelinger. Elle est également sociable et elle est surtout observée dans les zones chaudes de la Suisse – mais aussi sur le Plateau. La grande différence: le bombyx cul brun ne fait pas de procession.

Au fait, pourquoi donc ces processions?

La communauté scientifique n'a pas encore vraiment d'explication probante. Le spécialiste en insectes Beat Wermelinger suppose «que les chenilles veulent ainsi simuler un grand organisme, par exemple un serpent, pour dissuader les prédateurs». Qui donc ose savourer ce dangereux repas? «Le coucou, par exemple, qui picore ces charmantes chenilles sans sourcilier.»

Vous avez des questions sur ce thème?

Les spécialistes de notre aha!info vous conseilleront du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h, n° de tél. 031 359 90 50. Les conseils sont gratuits.

Tenace

Thomas Knecht est un ancien cycliste professionnel. Aujourd'hui encore, il roule à vélo pratiquement tous les jours et pendant toute l'année de Bienne à son lieu de travail à Granges. Pour aha!magazine, il explique comment il a soudain souffert d'urticaire au froid et ce qu'il fait contre elle.



Quand la peau souffre plus sous le masque, que le maquillage.

En cas d'eczéma:
Soulage les démangeaisons
en 30 minutes



Recommandation:

- En cas de poussées aiguës de névrodermite et d'eczéma
- Répare la barrière cutanée endommagée



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Bepanthen®

Pour une peau en bonne santé.



Texte: Denis Jeitziner
Photos: mäd

“ J’avais une vingtaine d’années et, à cette époque aussi, je me déplaçais à vélo pour aller au travail. Un jour, alors que je portais un short malgré la fraîcheur matinale, j’ai remarqué une morsure douloureuse à l’intérieur des cuisses. C’était comme si 100 moustiques m’avaient piqué en même temps. Après trente minutes, c’était terminé et je ne me suis pas tracassé plus que cela.

Après la troisième ou quatrième fois, j’ai consulté mon médecin. Il savait immédiatement ce que c’était: une urticaire au froid. Il m’a expliqué que cela ne se guérit pas et j’ai donc dû apprendre à vivre avec. J’ai renoncé au traitement et au lieu de cela, j’ai porté des vêtements plus chauds lorsqu’il faisait plus froid et j’ai évité de laisser la peau à nu. Je n’ai jamais aimé me baigner dans de l’eau froide et, au sauna, j’avais donc directement une excuse pour ne pas devoir me plonger dans l’eau glacée.

Heureusement, je n’ai jamais dû me limiter – que ce soit à vélo ou autrement dans ma vie. Je n’ai d’ailleurs pas accordé une grande attention à cette histoire. Lorsqu’elle survenait, je grimpais presque au mur pendant une bonne demi-heure, mais je savais que l’urticaire disparaîtrait de nouveau.

Je peux donc continuer à me consacrer sans restriction à ma passion: le vélo. Il me fascine depuis l’enfance et j’aime la diversité de ce sport: nature, technique, aventure, endurance... Il m’enthousiasme de nouveau chaque jour et, avec ma femme, j’ai déjà transmis cet amour à nos deux enfants. Mon urticaire au froid est ainsi heureusement reléguée bien loin à l’arrière-plan. ”

En savoir plus?

Vous avez des questions sur le thème de l’urticaire? Les spécialistes de notre aha!infoline vous conseilleront du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h, au n° de tél. 031 359 90 50. Les conseils sont gratuits.

Faites le test en ligne: connaissez-vous «votre» déclencheur de l’urticaire? Les variations de température ne sont pas les seules coupables, d’autres facteurs peuvent également déclencher une urticaire. Faites notre test pour reconnaître «votre» urticaire.

«Les variations de température sont le déclencheur et non le froid.»

D^r méd. Martin Glatz est spécialiste en dermatologie et vénéréologie, allergologie et immunologie clinique. Pour aha!magazine, il analyse les déclencheurs et les effets de l'urticaire au froid, explique comment la diagnostiquer et quelles sont les parties du corps particulièrement concernées.

Texte: Denis Jeitziner
Photo: mäd

Docteur Glatz, qu'est-ce qu'une urticaire?

Martin Glatz: L'urticaire est une réaction excessive du système immunitaire qui inclut également les mastocytes. Cette réaction est activée par des stimuli et des allergènes et mène à la libération d'amines biogènes. Ce sont ces composés qui sont finalement responsables des symptômes bien connus comme les éruptions cutanées rouges avec des enflures pruriteuses ou de légères surélévations de la peau.

Quels sont les déclencheurs de l'urticaire au froid?

Les variations de température surtout et non le froid en soi. Je cite un exemple: un jour d'été caniculaire, 30 degrés Celsius, et vous sautez dans l'eau froide qui a 20 degrés. Cette différence peut déclencher une urticaire au froid.

Une telle réaction du corps est-elle prévisible?

Non, et c'est justement le problème. Il n'existe pas de recommandations claires et cela déstabilise les personnes concernées.

Qu'est-ce qui différencie la forme aiguë de la forme chronique

C'est très facile: si l'urticaire se manifeste régulièrement pendant six

semaines ou plus, elle est considérée comme chronique.

Pourquoi les femmes sont-elles plus souvent touchées que les hommes?

Ce n'est pas correct ainsi. Il n'y a pas de différence liée au sexe ou à l'âge. Elle peut toucher chacun de nous, apparaître d'un jour à l'autre et disparaître tout aussi vite...



Quelles sont les extrémités particulièrement touchées?

Tout le corps en fait, surtout les parties exposées à l'air.

À quel point l'urticaire au froid influence-t-elle notre vie quotidienne?

Cela diffère fortement et dépend surtout du degré d'atteinte de la personne. Il y a régulièrement des cas de personnes qui en souffrent fortement et dont la vie est perturbée, même si elles ne connaissent pas le déclencheur.

Comment diagnostiquer l'urticaire au froid?

Avec l'anamnèse. Et les antécédents: les personnes concernées racontent comment et quand l'urticaire est apparue: en mangeant une glace, en sautant dans l'eau froide, etc. Un diagnostic précis n'est toutefois pas possible parce qu'il n'existe pas de valeurs de laboratoire que nous pourrions déterminer.

Quels sont les traitements possibles?

Dans un premier temps, nous prescrivons un antihistaminique. Si cela ne fonctionne pas, nous recommandons un traitement avec des agents biologiques qui bloquent les mastocytes.

Est-ce qu'une urticaire au froid peut mettre la vie en danger?

Pas d'une manière générale, mais elle peut très bien entraîner des problèmes cardiocirculatoires, notamment chez les personnes avec une maladie cardiaque. Personnellement, je ne connais aucun cas de décès.

Comment bien vivre avec une urticaire au froid?

En prenant les antihistaminiques et en discutant régulièrement de la situation avec son médecin avant qu'elle ne devienne chronique.

Allergie aux venins d'insectes chez les enfants: ce dont les parents doivent tenir compte

Les enfants adorent l'été – ils chahutent en toute insouciance, courent pieds nus dans la prairie, se défoulent, mais ce comportement provoque souvent des piqûres d'abeilles et de guêpes qui n'épargnent pas les adultes.

Le lieu du crime, une aire de jeu: une fillette de deux ans tend la main avec curiosité en direction d'une guêpe, un jeune enfant laisse couler sa glace sur son t-shirt et grimpe les doigts poisseux sur un toboggan – ces deux scénarios illustrent à eux seuls de nombreuses situations du quotidien au cours desquelles les enfants se font plus souvent piquer par des guêpes que leurs parents. C'est la raison pour laquelle les parents doivent tenter de prévenir les piqûres de guêpes et d'abeilles chez leurs enfants et savoir que faire en cas de piqûre. Les piqûres d'insectes sont particulièrement fréquentes à proximité des enfants car certaines situations ou des mouvements brusques peuvent provoquer ces animaux. Tandis que chez la plupart des gens, une piqûre reste certes désagréable et douloureuse, le venin de guêpes et d'abeilles peut, dans le pire des cas, s'avérer mortel pour les personnes allergiques. Les piqûres d'insectes sont la deuxième cause de déclenchement de réactions allergiques graves chez l'enfant après les intolérances alimentaires. La première piqûre peut rendre la personne si sensible que la piqûre suivante risque de provoquer alors le redouté choc circulatoire.



Attention lors des jeux dans la nature – les piqûres d'insectes sont des causes fréquentes de réactions allergiques chez l'enfant.

Comment les parents et les enfants peuvent-ils éviter les piqûres d'insecte?

- Garder son calme: les mouvements brusques ou souffler sur ces animaux pour les éloigner les rend agressifs
- Inviter les enfants à quitter en douceur la zone dangereuse ou chasser l'insecte en effectuant des mouvements lents
- Éviter les sucreries en extérieur – et si c'est impossible, faire bien attention et nettoyer ensuite la bouche
- Boire avec une paille et garder les récipients de boisson fermés
- Se tenir à distance des poubelles
- Ne pas marcher pieds nus et garder son propre gazon tondu court et sans fleur
- Porter des vêtements clairs plutôt que des tenues colorées – le jaune est par exemple très attractif et doit donc être évité

Que peuvent faire les parents lorsque leurs enfants se font piquer?

- Frotter pour expulser le dard, ne pas tirer dessus. Le dard présente généralement encore une poche à venin qui, si l'on tire dessus ou si on la comprime, peut encore injecter du venin
- Le froid soulage les démangeaisons
- Le jus de citron ou une tranche d'oignon soulagent la douleur
- Des pommades et des gels spéciaux permettent de résorber plus rapidement les piqûres

Quels sont les symptômes d'une réaction allergique?

- Éruption cutanée à différents endroits du corps
- Gonflements du visage et de la gorge
- Démangeaisons dans la paume des mains, sur la plante des pieds ou dans des zones pileuses du corps

Quels sont les symptômes qui caractérisent un choc allergique?

- Troubles de la déglutition et de la parole
- Détresse respiratoire, palpitations
- Nausée, troubles intestinaux
- Démangeaisons et rougeurs sur tout le corps

Que faire si les parents suspectent une allergie?

- Prendre les symptômes allergiques au sérieux et consulter un médecin le plus rapidement possible. En cas de signes de choc allergique, composer immédiatement le numéro d'appel d'urgence 144.
- Discuter des options de traitement de l'allergie avec le médecin spécialiste.

Les parents peuvent-ils prendre des mesures de prévention d'un choc allergique?

- Les parents qui savent que leur enfant est allergique doivent toujours avoir à portée de main leurs médicaments d'urgence. Les préparations contenues (auto-injecteur d'adrénaline, antihistaminique liquide et cortisone) permettent de sauver des vies en cas d'urgence.
- L'allergie aux venins d'insectes est très facile à traiter et peut être dépistée par un/e allergologue à l'aide de différents tests.
- L'instauration d'une immunothérapie de l'allergie, aussi appelée hyposensibilisation (ou désensibilisation), permet de rapidement constituer une première protection contre les venins d'insectes. Après trois à cinq ans de traitement, plus de 90% des patients participant aux études ne présentent plus aucune réaction généralisée à une piqûre d'abeille ou de guêpe.
- L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande le traitement de l'allergie aux venins de guêpe et d'abeille par une immunothérapie de l'allergie aux venins d'insectes.



Plus d'informations sur le thème
allergies aux venins d'insectes sous
www.initiative-insektengift.ch

Avec l'aimable soutien d'ALK, leader mondial
dans le domaine de l'immunothérapie allergénique.



De grandes voyageuses pacifiques

Gesticulations nerveuses, soufflements frénétiques ou même la fuite: les abeilles ne font pas seulement peur aux personnes allergiques aux venins d'insectes – les autres aussi perdent souvent leur calme. Celui qui a toutefois mieux fait connaissance de ces insectes paisibles, sait qu'elles ne passent que rarement à l'attaque. En visite chez Jean-Daniel Charrière, responsable du Centre de recherche apicole auprès d'Agroscope.





Jean-Daniel Charrière est ingénieur-agronome (ETHZ) et responsable du Centre de recherche apicole auprès d'Agroscope, le centre de compétence fédéral pour la recherche agronomique, quartier Liebefeld à Berne.

Texte: Petra Kollbrunner
Photos: Severin Nowacki

L'abeille. À entendre ce nom, nous pensons immédiatement à l'abeille mellifère classique, avec son corps à bandes brun clair à brun foncé et ces poils duveteux sur le dos. Or l'abeille mellifère est certes la plus fréquente, mais une représentante seulement des quelque 600 espèces d'abeilles en Suisse. Avec des milliers d'autres individus, elle vit principalement dans des ruches, sous la garde des apiculteurs et apicultrices. Par exemple chez Agroscope, quartier Liebefeld à Berne, le centre de compétence fédéral pour la recherche agronomique.

De petites ouvrières qui créent de grandes choses

Elles y vivent en colonies strictement organisées. C'est justement cette stricte organisation qui les distingue des autres espèces, appelées abeilles sauvages. Car les abeilles sauvages ne vivent pas en colonies, mais seules ou en colonies comptant peu d'individus, comme les bourdons. L'importance des abeilles sauvages a longtemps été sous-estimée. «Nous savons aujourd'hui que ce ne sont pas seulement les abeilles mellifères, mais aussi les abeilles sauvages qui contribuent grandement à notre biodiversité», explique l'ingénieur-agronome Jean-Daniel Charrière. Effectivement, tandis que l'abeille mellifère butine de nombreuses plantes différentes en tant que généraliste, on trouve chez les sauvages des spécialistes qui ne se concentrent que sur certaines fleurs. Si cette abeille sauvage disparaît, parce que les sites de nidification manquent ou à cause de l'utilisation de pesticides, la plante disparaît également. Et inversement bien sûr. Sans les abeilles mellifères et sauvages, il n'y aurait plus ni fruits ni légumes. Jean-Daniel Charrière résume l'importance des insectes striés: «Presque 80% des

plantes à fleurs du monde entier et un tiers des nos aliments dépendent des pollinisateurs comme les abeilles.»

D'un caractère paisible

Retour à l'abeille mellifère, retour à Berne, à Liebefeld. Entouré des bourdonnements monotones de centaines d'abeilles, Jean-Daniel Charrière ouvre une ruche en toute tranquillité afin que nous puissions y jeter un coup d'œil. Bien protégés dans nos vêtements blancs d'apiculteurs bien sûr. Les insectes n'ont pas l'air de s'intéresser à nous. Ceci est dû, d'une part, à la fumée que l'expert répartit prudemment avec l'enfumoir. «De cette manière, je simule un feu, ce qui incite les abeilles à prendre une provision de miel pour fuir.» Les abeilles sont ainsi distraites et très calmes parce que leur estomac est plein. L'alerte est levée dès que le couvercle est remis. D'autre part, le caractère paisible des abeilles est aussi dû aux efforts des apiculteurs – au bénéfice de tous ceux qui rencontrent les insectes. Comment? Charrière: «Si l'apiculteur possède une colonie plutôt agressive, il change de reine. Car toutes les autres abeilles de la colonie descendent d'elle génétiquement.» Deux mois plus tard, les abeilles agressives sont mortes et remplacées par les abeilles pacifiques générées par la nouvelle reine.

God save the queen

Une grande confusion règne dans la ruche. C'est du moins ce que je pense en tant que profane, mais loin de là: une colonie est très bien organisée. Et surtout la reine. Elle gère les processus biologiques, elle maintient la cohésion de son peuple avec son odeur et produit la progéniture. Les ouvrières qui forment la plus grande partie de la colonie

Adieu l'allergie aux venins d'insectes

En cas d'allergie aux venins d'insectes, des symptômes potentiellement mortels peuvent survenir après chaque piqûre. Afin que les personnes concernées ne fussent pas constamment vivre dans la peur, une immunothérapie spécifique à l'allergène (désensibilisation) peut être réalisée avec du venin d'abeille ou de guêpe après un examen allergologique. Des extraits de venin purifiés sont alors injectés à la personne allergique afin que l'organisme s'habitue lentement à l'allergène et ne réagisse plus après une nouvelle piqûre. Le traitement dure généralement 3 à 5 ans et son efficacité est très bonne: l'immunothérapie mène à une protection complète chez 95 % des personnes allergiques au venin de guêpe et chez 85 % de celles allergiques au venin d'abeille.

s'en occupent. «Leur nombre oscille entre 8000 individus après l'hiver et jusqu'à 35 000 en été», raconte Jean-Daniel Charrière. Les ouvrières nourrissent les larves, nettoient, construisent les rayons en cire, vont chercher la nourriture, produisent le miel et montent la garde. Les abeilles mâles, les faux bourdons, ne sont que quelques centaines. Elles fécondent la reine des abeilles avant de connaître une fin tragique directement ensuite. Après la fécondation, la reine pond jusqu'à 1500 œufs par jour. Ils sont indispensables à la survie de la colonie: «La vie d'une ouvrière se termine après un mois environ», explique l'expert en abeilles. Par contre, la reine peut vivre jusqu'à quatre ans avant d'être remplacée par une plus jeune.

En échange constant

Les abeilles mellifères communiquent par des phéromones (odeurs), à l'aide de leur goût et d'un langage dansé. Lors de ce qui est appelé la danse des abeilles, l'abeille butineuse se trémousse de l'arrière-train en traçant certaines lignes pour montrer à ses collègues la direction et la distance jusqu'à la source de nourriture suivante. Au fait, comment est-ce que les abeilles trouvent les fleurs? «Les abeilles ont un défaut de vision: elles ne distinguent pas le rouge et la couleur rouge est noire pour elles. Mais elles peuvent percevoir la lumière ultraviolette avec leurs yeux à facettes.» Certaines fleurs tirent parti de cette capacité: elles présentent des pigments reflétant la lumière ultraviolette du soleil – et signalent ainsi pratiquement la piste d'atterrissage aux abeilles.

Une piqûre d'abeille! Suis-je allergique?

La piqûre d'une abeille ou d'une guêpe provoque une réaction locale douloureuse, mais cette douleur n'indique pas encore une allergie au venin d'insectes. Un gonflement de 10 centimètres est encore considéré comme réaction normale. Il peut être accompagné d'une rougeur et de démangeaisons désagréables, mais disparaît après quelques heures ou jours.

On parle d'une réaction locale grave lorsque le gonflement est plus important et se maintient pendant plus de 24 heures. Normalement, cette réaction n'est pas dangereuse non plus.

Par contre, en cas d'allergie au venin d'insectes, les symptômes suivants surviennent quelques minutes à une heure après la piqûre à cause d'une réaction des anticorps: démangeaisons sur tout le corps, urticaire, vertiges, vomissements et jusqu'à des difficultés respiratoires et des palpitations. Cette réaction, appelée choc anaphylactique, peut mettre la vie en danger lorsqu'elle est accompagnée d'une chute de tension, d'une perte de conscience, d'un arrêt respiratoire ou même d'un collapsus cardiovasculaire. En Suisse, 3,5% de la population souffrent d'une allergie au venin d'insectes.



Un spectacle impressionnant

La population de la colonie est la plus importante entre mai et juillet, ce qui fait que les abeilles se sentent à l'étroit dans leur ruche. C'est alors que se produit un spectacle impressionnant: l'envol d'un essaim. Soudain, en quelques minutes, la vieille reine quitte la ruche et essaime avec des milliers d'ouvrières à sa suite à la recherche d'un nouvel endroit propice pour s'établir. Qui peut très bien être une branche ou une selle de vélo d'abord. Même si cet essaim semble monstrueux: le risque de piqûre est faible. Jean-Daniel Charrière: «Les abeilles ne doivent pas défendre leur domicile. Elles sont à la recherche d'un nouveau. En outre, l'estomac des abeilles est plein de miel pour leur nouveau chez soi, ce qui fait que les insectes sont très paisibles.» Néanmoins, les personnes allergiques devraient bien sûr toujours veiller à se tenir à distance.

Attention: abeille à l'horizon!

Les abeilles mellifères ne piquent que pour deux raisons: pour se défendre ou pour défendre leur colonie. Jamais sans raison, puisqu'elles meurent ensuite. «La véhémence de la défense de leur ruche diffère totalement en fonction du caractère du peuple», explique Jean-Daniel Charrière. Contrairement à l'abeille mellifère, les abeilles sauvages sans colonies ne piquent que lorsqu'elles se sentent en danger, par exemple parce qu'elles sont égarées dans les cheveux et ne parviennent plus à en sortir. Charrière: «Un conseil d'expert: si une abeille s'approche vraiment très près, restez calme. L'insecte pourrait considérer des mouvements

Brusques comme une attaque. Le plus simple est de ne pas attirer les abeilles en ne laissant pas traîner des aliments sucrés comme des boissons sucrées sur la table. «Car les abeilles reviennent régulièrement au même endroit une fois qu'elles ont trouvé quelque chose», explique Charrière. (Plus de conseils dans l'encadré).

Des aidants menacés?

Le nombre d'abeilles mellifères est resté constant depuis quinze ans en Suisse, mais les insectes sont considérés comme menacés sur le plan mondial. La situation est également mauvaise pour les abeilles sauvages: de nombreuses espèces ont déjà disparu. L'abeille mellifère est surtout menacée par un ennemi: l'acarien *Varroa* qui est considéré comme la cause principale du déclin des abeilles. Il ne mesure que 1,5 millimètre et se nourrit du sang et de la graisse des autres. «Environ dix à quinze pour cent des colonies périssent en hiver à cause de l'infestation par des parasites», dit Charrière. C'est justement au niveau du thème de la santé des abeilles que commence le travail du Centre de recherche apicole auprès d'Agroscope. Les scientifiques collaborent très étroitement avec les sociétés d'apiculture. Ensemble, elles conseillent et recherchent en même temps des méthodes de traitement contre l'infestation par l'acarien *Varroa*. Mais d'autres maladies des abeilles comme la loque qui est provoquée par des bactéries – un problème principalement en Suisse – sont des domaines de travail chez Agroscope.

En nos mains

Et comment pouvons-nous aider les abeilles? «En tolérant un peu de mauvaises herbes dans nos jardins et en laissant la tondeuse un peu plus longtemps dans le garage. Car les abeilles adorent ce que nous considérons comme de mauvaises herbes», déclare l'expert. Les spécialistes dans les jardinerie et pépinières savent généralement bien quelles sont les plantes et les fleurs particulièrement attirantes pour les abeilles. Les «hôtels pour les abeilles sauvages» en bois

installés depuis peu à de nombreux endroits ne sont pas une grande aide. Car: «Les abeilles sauvages ne volent pas plus loin que 200 mètres. Leur source de nourriture doit donc se trouver à proximité de leur nid.» Si l'hôtel se trouve au mauvais endroit, ses hôtes n'auront pas de bonnes perspectives. Malgré tout: «Ces hôtels apicoles sont néanmoins utiles pour attirer l'attention sur l'importance des abeilles sauvages», résume Charrière et ajoute en souriant: «D'ailleurs, j'en ai un aussi.»

Conseils pour éviter les piqûres d'insectes

Ces quelques conseils peuvent aider à éviter autant que possible les piqûres d'insectes au cours de la vie quotidienne:

- Pas de mouvements brusques: se retirer lentement lorsqu'un insecte se trouve à proximité
- Ne jamais marcher pieds nus: les abeilles aiment le trèfle, les guêpes et les bourdons ont souvent leurs nids dans le sol
- La transpiration attire de nombreux insectes piqueurs: attention au sport et au travail à l'extérieur.
- Les aliments attirent les guêpes: éviter de manger à l'extérieur.
- Se laver les mains et s'essuyer la bouche après chaque repas – surtout chez les enfants.
- Bien emballer les déchets de nourriture.
- Ne pas boire directement hors de bouteilles ou de cannettes. Les boissons sucrées et la bière attirent les guêpes.
- Toujours rouler à moto la visière de casque fermée et porter des gants; fermer également la veste.
- Fermer la bouche en roulant à vélo et ne pas porter de t-shirts amples ou très décolletés.
- Renoncer au parfum, à la laque, aux crèmes pour la peau et aux crèmes solaires fortement parfumées ainsi qu'aux shampoings à base d'essences parfumées.
- Ne pas porter de vêtements amples. Le port de chemises à manches longues, de pantalons longs et de gants est recommandé lors des travaux de jardinage.
- Éviter les endroits où se trouvent des ruches.

Bien réagir en cas d'urgence

Les mesures suivantes doivent être prises lorsqu'une personne allergique aux venins d'insectes a été piquée:

Directement après la piqûre:

- Retirer prudemment le dard (piqûre d'abeille)
- Prendre directement les antihistaminiques et les préparations de cortisone (si les médicaments d'urgence sont disponibles) – sans attendre les premiers symptômes!
- Prévenir les services d'intervention: Suisse 144, Europe 112
- Informer une personne à proximité ou par téléphone sur la piqûre et l'allergie

En cas de réaction allergique:

- Administrer la seringue d'adrénaline préremplie
- Si une autre personne est présente, mettre la personne concernée dans une position confortable
 - En cas de difficultés respiratoires: surélever le buste
 - En cas de vertige/choc circulatoire: coucher sur le dos, relever les jambes
 - En cas de perte de conscience avec respiration: position latérale de sécurité
- Administrer une deuxième seringue d'adrénaline préremplie s'il n'y a pas d'amélioration cinq minutes après la première administration d'adrénaline (si disponible)

«Les bébés devraient toujours éviter le soleil.»

Notre peau n'oublie rien. Chaque excès de soleil laisse des dommages irréparables. Une bonne protection solaire est indispensable, surtout pour la peau sensible des enfants. Mais comment protéger leur peau correctement? L'experte en soins Corinne Brunner du centre de conseils aha! auprès de l'hôpital pédiatrique de Zurich a les réponses.

Texte: Petra Kollbrunner
Photos: Valérie Jaquet, istock

Madame Brunner, commençons par la question fondamentale: pourquoi est-ce tellement important de veiller à une protection solaire dès le premier âge et jusqu'à l'adolescence?

Corinne Brunner: Chez les bébés, la pigmentation de la peau, et donc sa protection contre le soleil, n'est pas encore suffisamment formée, ce qui la rend particulièrement sensible. Des coups de soleil répétés pendant l'enfance représentent le facteur majeur de développement du cancer noir de la peau. Ce facteur peut toutefois être influencé en réduisant ce risque par des mesures de protection solaire conséquentes.

Bien protéger du soleil est donc indispensable. À quoi dois-je penser?

Chez les bébés, la devise est simple: rester à l'ombre et éviter si possible les rayons directs du soleil. Les enfants plus âgés aussi devraient préférer les endroits ombragés, surtout entre 11 et 15 heures, car c'est le moment où l'intensité du

soleil est la plus élevée. Des vêtements (sombres) longs, un chapeau avec une protection de la nuque ainsi qu'une crème solaire avec un indice de protection élevé (SPF), 30 au moins, protègent également. Des vêtements de protection solaire sont utiles pour se baigner.

Faut-il faire attention au soleil tous les jours?

Se protéger du soleil ou non et comment dépend de l'intensité des rayons UV. Elle est déterminée par divers facteurs comme le moment de l'année ou du jour, la situation géographique et, bien sûr, la météo. L'indice UV est la mesure de l'intensité, et donc de la nocivité des rayons UV; elle est indiquée sur une échelle de 1 à 11. Plus l'indice est élevé, plus il faut veiller à mieux se protéger. Des mesures de protection comme des lunettes de soleil ou une crème solaire sont utiles dès l'indice UV 3.

Et où trouver des informations sur cet indice UV?

L'indice UV est calculé tous les jours pour les différentes régions de la Suisse et peut être trouvé sur le site web ou dans l'application de MétéoSuisse à la rubrique «Indice UV».

Quels sont les critères pour le choix d'un produit de protection solaire?

Lors de l'achat de produits de protection solaire, il faut d'abord faire attention aux trois critères: facteur de protection, imperméabilité et mode d'action. Le facteur de protection décrit la protection contre les rayons UV-B. Il indique combien de temps on peut, théoriquement, s'exposer au soleil avec un produit de protection solaire avant que la peau ne soit endommagée. La protection est d'autant plus longue que la valeur est élevée.





Corinne Brunner est experte en soins APN auprès de l'hôpital pédiatrique de Zurich. Elle conseille les personnes atteintes de dermatite atopique ou les parents des enfants concernés dans le centre de conseils aha!. Elle connaît toutes les questions importantes et sait que faire.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Un produit de protection solaire avec FPS 30 prolonge théoriquement l'autoprotection de la peau d'un facteur de 30. Chez les enfants, nous recommandons généralement un facteur de protection d'au moins 30, de préférence de 50. Mais attention: ce facteur de protection ne concerne que la protection de la peau contre le rayonnement UV-B. C'est pourquoi il faut absolument opter pour un produit qui protège également des rayons UV-A. Ceci est déclaré sur l'emballage avec le logo UVA. L'imperméabilité, le deuxième critère important, est également indiquée sur l'emballage.

Et le troisième critère, le mode d'action, qu'est-ce que c'est?

Dans les produits de protection solaire, une distinction est faite entre les filtres organiques et minéraux. Les crèmes à base minérale contiennent des particules qui restent sur la surface de la peau et qui réfléchissent les rayons UV. Par contre, les filtres organiques absorbent la lumière UV et la transforment en chaleur. Chez les bébés de moins d'un an, il est recommandé d'opter pour des écrans solaires minéraux ou ceux spécialement recommandés pour cet âge.

Passons au plan pratique: quand dois-je appliquer la crème sur mon enfant et moi-même?

En règle générale, il faut appliquer le produit au plus tard vingt minutes avant d'aller au soleil. Je conseille d'appliquer déjà la crème à la maison, idéalement avant de mettre ses vêtements.

La question est peut-être idiote, mais comment procéder?

Il est un fait que nous avons tendance à utiliser trop peu d'écran solaire. C'est pourquoi nous recommandons d'appliquer l'écran à deux reprises, sur soi et son enfant, à un intervalle de quinze minutes. De cette manière, vous êtes certaine de ne pas oublier une région du corps et d'utiliser suffisamment de protection solaire.

Et faut-il en réappliquer?

Absolument! Même si l'écran solaire est résistant à l'eau: son effet de protection diminue au plus tard après deux heures. Et il faut aussi réappliquer l'écran en cas de forte

transpiration ou après avoir joué dans le sable ou avoir été dans l'eau.

Et qu'en est-il des personnes avec eczéma atopique? Comment protéger les zones touchées du soleil?

Les règles sont en principe les mêmes pour les personnes atteintes de dermatite atopique. En cas de poussée, il est recommandé de bien traiter l'eczéma et de protéger les zones atteintes avec des vêtements jusqu'à la cicatrisation de l'eczéma, car les crèmes solaires peuvent brûler la peau.

Et à quoi doivent-elles faire attention lors de l'achat d'un écran solaire?

Puisque leur peau sensible réagit souvent à certaines substances comme les parfums ou des émulateurs, il existe diverses lignes de produits sans ces substances critiques. Ils sont déclarés de manière correspondante, par exemple avec le label de qualité Allergie.

La journée en plein air se termine. Dois-je penser à quelque chose le soir?

Après une journée au soleil, prendre une douche ou un bain et soigner la peau avec une crème hydratante ensuite est utile. Si la peau est très sensible, il faut ici aussi veiller à utiliser des produits bien tolérés.

Un coup de soleil malgré toutes les précautions! Que faire?

Si la peau rougit malgré toutes les mesures de précaution, il faut immédiatement éviter le soleil direct, également les jours suivants. Des enveloppements humides et une crème hydratante peuvent soulager les troubles et favoriser la cicatrisation. Il faut également boire beaucoup pour compenser la perte de liquide. Si le coup de soleil est important, il faut consulter le médecin ou la pédiatre pour l'enfant.

Vous avez des questions sur le thème de la dermatite atopique?

Le centre de conseils aha! de l'hôpital pédiatrique de Zurich est ouvert aux adultes ou aux parents/familles. Pour plus d'informations ou l'inscription: Hôpital pédiatrique de Zurich, +41 44 266 84 35, wundberatung@kispi.uzh.ch ou aha! Centre d'Allergie Suisse: +41 31 359 90 00, info@aha.ch

30

30 YEARS
DERMATOLOGICAL
UV PROTECTION
SINCE 1992



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique
SANS compromis



Haute tolérance

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



Légereté 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.

Quand la peau de Lilli la démange plus que l'envie de sauter du plongeoir.

Une solution complète en deux étapes pour les démangeaisons cutanées.



nouveau
en
200 ml'



Recommandation:

- Sensiderm:** En cas de dermatite atopique, soulage les démangeaisons en 30 minutes - sans cortisone
- SensiDaily™:** Pour le soin quotidien en cas de démangeaisons cutanées - avec prébiotique

*disponible à partir de juin 2022



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Dispositif médical

Produit cosmétique

Bepanthen®

Pour une peau en bonne santé.



Sous la loupe: l'acarien de la poussière domestique

Mais que s'est-il donc passé cette nuit? Au réveil, les yeux sont rouges, gonflés et démangent et le nez est bouché. Un rhume? Peut-être. Mais les coupables sont peut-être aussi ces acariens qui s'ébattent dans nos lits.

En Suisse, plus de six pour cent des enfants et des adultes réagissent allergiquement à ces insectes. Cinq faits et cinq conseils

Texte: Margareta Aeschlimann
Photo: Fotolia

5 faits

1 L'animal fait le nom

Les acariens de la poussière domestique constituent une grande partie de notre poussière de maison, d'où leur nom. Incroyable, mais vrai: une cuillère à café de poussière de la chambre à coucher contient environ 1000 acariens. Ils se nourrissent des squames cutanées humaines et animales et se sentent particulièrement à l'aise dans les tapis, les meubles capitonnés et dans notre lit: 90% des acariens dorment avec nous.

2 Chez eux partout

Non, les acariens ne se trouvent pas uniquement là où il fait sale. Ils sont nos colocataires naturels et n'ont rien à voir avec un manque d'hygiène. Il n'y a donc pas moyen d'arriver à un logement entièrement libre de poussière et d'acariens. Par contre, le contact avec l'allergène peut être réduit (voir les conseils).

3 Les excréments sont le déclencheur

Les petites boules d'excrément des acariens contiennent la plus grande partie des allergènes qui déclenchent l'allergie. Et ces minuscules arachnides de 0,3 mm, invisibles pour l'œil humain, en produisent une masse: un acarien peut évacuer entre 20 et 40 petites boules d'excréments par jour.

4 Des troubles typiques

En cas d'allergie aux acariens de la poussière domestique, les personnes concernées réagissent aux allergènes en soi inoffensifs des acariens, comme d'autres le font aux pollens ou à des aliments. Lors d'une allergie, le système immunitaire de la personne concernée classe par erreur ces substances comme dangereuses et lance ses anticorps anti-IgE à l'attaque. Les symptômes typiques suivent: éternuements, nez bouché ou qui coule, yeux rouges et toux.

5 Présents toute l'année

La personne qui réagit aux acariens ne connaît guère de pause, car contrairement aux pollens, ces insectes sont présents toute l'année. Les arachnides aiment un climat chaud humide, donc exactement le climat sous notre duvet. Elles se développent mieux en été, ce qui augmente leur nombre. Mais les excréments allergéniques sèchent plus vite et sont propulsés dans l'air pendant la saison de chauffage, ce qui augmente la concentration.



5 conseils

1 Clarifier la situation

Un médecin spécialisé en allergies devrait être consulté si vous suspectez une allergie aux acariens de la poussière domestique. Il ou elle fera les tests nécessaires et posera le diagnostic. Ce n'est qu'ainsi que les autres allergies respiratoires, p. ex. aux pollens ou aux animaux, pourront être exclues. Cette clarification est importante pour le traitement, car il s'agira en première ligne d'éviter le déclencheur.

2 En sécurité dans son lit

Comment tenir en échec ces acariens de la poussière domestique? Puisque 90% environ se trouvent dans nos lits, les matelas, coussins et duvets doivent être emballés dans des housses imperméables aux acariens: les encasings. Le tissu très dense de ces housses ne laisse pas passer les excréments des acariens. Il faut en outre laver le linge de lit à 60 °C toutes les semaines.

3 Nettoyer, nettoyer, nettoyer

Nettoyer régulièrement son logement est vivement conseillé. Aspirer une à deux fois par semaine est utile, idéalement avec un appareil muni d'un filtre HEPA, ainsi qu'effectuer un dépoussiérage humide et laver les sols. Les personnes allergiques devraient renoncer aux tapis ou opter pour des fibres synthétiques.

4 Baisser le chauffage

Les acariens n'aiment pas les températures froides. Une température ambiante en dessous de 21 °C est donc idéale en hiver. Double avantage: une température plus fraîche dans la chambre à coucher favorise également un sommeil détendu. L'humidité de l'air dans les pièces devrait atteindre 50% max. Aérer régulièrement les pièces avec circulation d'air pendant cinq à dix minutes est important.

5 Sprays, collyres, désensibilisation

Si les troubles persistent, la personne allergique peut soulager les symptômes avec des médicaments, par exemple des antihistaminiques sous forme de spray nasal, de collyre et de comprimés. Ces traitements doivent toujours être utilisés en accord avec le médecin ou l'allergologue. Une immunothérapie spécifique à l'allergie est également disponible. Pendant trois à cinq ans, l'organisme est progressivement habitué au déclencheur jusqu'à ne plus y réagir – dans le meilleur des cas.

Commande de brochures

Vous trouverez d'autres informations et des conseils précieux dans notre brochure gratuite «Allergie aux acariens de la poussière de maison». Pour la commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00.

DÉMANGEAISONS

ROUGEURS

SÉCHERESSE

**TOLERIANE
DERMALLERGO**
APAISE EN 1 MINUTE
LA PEAU RÉACTIVE ET SUJETTE
AUX ALLERGIES



Rien à cacher

Lisa Zurbrügg souffre d'une forte dermatite atopique depuis son enfance. La camoufler est hors de question pour la jeune femme de 22 ans.



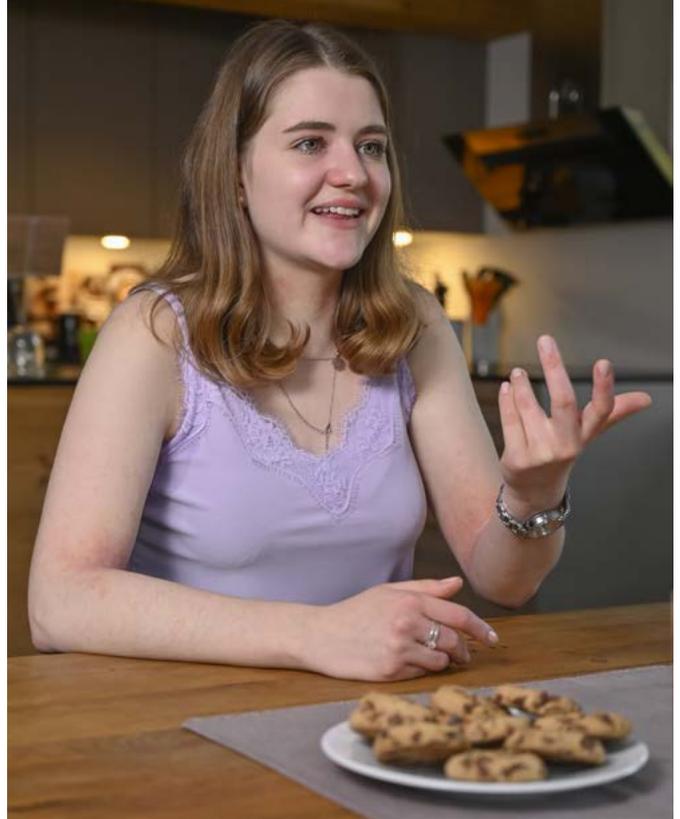
Texte: Denise Jeitziner
Photos: Oliver Menge

La chambre de Lisa Zurbrügg ressemble aux coulisses d'une influenceuse. Des photos noir et blanc stylées sont accrochées au mur rose derrière le lit. Les rideaux sont parfaitement adaptés au blazer gris porté par le mannequin de couture près de la fenêtre. Des cosmétiques de couleurs diverses se trouvent sur la coiffeuse blanche.

Mais l'apparence est trompeuse. La jeune femme âgée de 22 ans d'Erlenbach im Simmental a certes du flair pour la mode et, en tant que gestionnaire du commerce de détail textile, une apparence soignée va de soi pour elle. «Mais je ne suis pas quelqu'un qui se plaque tous les jours trois kilos de maquillage sur le visage. De toute façon, il ne tiendrait pas sur ma peau sèche.»

La crème grasse sur sa coiffeuse est le seul produit cosmétique que la jeune Bernoise utilise abondamment. «On dirait un slurp et tout est déjà absorbé», raconte-t-elle un peu plus tard, assise à la table familiale sur laquelle elle a posé des boissons et des biscuits. Par mesure de sécurité, elle n'en mangera pas. Depuis sa petite enfance, elle souffre d'un eczéma atopique, également appelé dermatite atopique.

Les symptômes apparaissent sous forme de poussées avec une éruption cutanée qui démange fortement dans les plis des bras, sur le cou et – ce qui est le pire pour elle – sur le visage. Ils sont déclenchés par divers aliments: les tomates crues, le jaune d'œuf cru, le céleri, le blé, les produits laitiers, les framboises, les champignons, la viande de porc ou un excès de sucreries. Lisa est encore en plein dans les bilans médicaux à ce sujet. L'air sec du chauffage en hiver irrite encore plus sa peau, tout comme les journées d'été moites et certains textiles comme la laine. Elle préfère porter



des vêtements en viscose, «parce qu'elle refroidit agréablement», ou en modal, bambou ou coton.

Lisa Zurbrügg profite actuellement d'une bonne phase. Son top lila à fines bretelles ne révèle que quelques endroits légèrement rouges sur son décolleté. «Je vis ma maladie de manière ouverte. Ce n'est que lorsque les manifestations sont vraiment graves, comme il y a quelques semaines, que je préfère rester chez moi en ce qui concerne le privé.»

Mais se déclarer malade pour cela est hors de question pour elle. Elle ne reste certainement pas à la maison, même si elle ne va pas bien. «Je porte alors la version à longues manches de notre uniforme. En outre, le travail est pour moi la meilleure distraction.»

Même si elle remarque, bien sûr, que certaines personnes la dévisagent ou prennent leurs distances, bien que la dermatite atopique ne soit pas contagieuse. Une fois, une cliente lui a même dit: «Berk! Mais qu'avez-vous donc?», et exigé d'être servie par quelqu'un d'autre. «Ce n'est pas vraiment agréable, bien sûr, mais on s'y habitue.» De toute façon, il n'y a pas d'autre solution. Lisa Zurbrügg en parle en toute neutralité, aucune trace d'apitoiement sur elle-même. Elle sait aussi que s'énerver ne sert à rien, car le stress est contre-productif.

«Lorsque je rentre fatiguée du travail, c'est souvent le pire. Les démangeaisons apparaissent, comme tombées du ciel, et je dois faire un terrible effort pour ne pas tout gratter à sang», dit-elle et fait la pantomime correspondante avec les mains.

«Je rince tout et puis je me sens généralement beaucoup mieux.»

Lisa Zurbrügg

Elle essaie alors de se distraire, par exemple en préparant un gâteau ou en se promenant. «Dans les moments les plus graves, mes parents ou mon frère appuient leurs mains sur les plis de mes bras jusqu'à ce que l'envie de me gratter diminue.» C'est toujours tellement adorable, dit-elle, et l'on sent à quel point la cohésion familiale est importante pour elle. Souvent, la douche est toutefois son seul secours. «Je rince tout et puis je me sens généralement beaucoup mieux.»

Lors de sa dernière poussée, rien n'aidait plus et elle s'est longtemps demandé pourquoi. Le soir, elle aurait volontiers évidé ses yeux parce que les démangeaisons derrière eux étaient si fortes. Ils étaient tellement gonflés qu'elle ne voyait presque plus rien; son front était rempli de pustules, sa peau tirait de partout. Cela n'en finissait plus, pendant presque six mois. «Je désespérais presque. Cela vous détruit psychologiquement.»

Et puis, un jour, elle a soudain compris: le coupable, c'était peut-être le masque d'hygiène bleu qu'elle doit porter au travail. «Mon chef est presque tombé à la renverse lorsqu'il a vu à quoi ressemblait ma peau sous le masque.» Maintenant, elle peut porter une visière de protection. L'aspect de la peau s'est rapidement amélioré.

«Entretemps, je ne me rappelle même plus exactement à quel point cette période fut horrible», dit Lisa Zurbrügg. Comme chaque fois qu'elle va mieux. Les souvenirs sont alors comme anéantis, tout comme les éruptions sur sa peau.

Pour faire cesser les démangeaisons

Les démangeaisons permanentes sont une lourde charge pour de nombreuses personnes concernées. Le grattage apporte, certes, un bref soulagement, mais il abîme la peau et la rend ainsi plus sensible aux infections qui à leur tour renforcent le prurit. En plus de bons soins de base et du traitement approprié, des mesures immédiates peuvent offrir un soulagement.

Idées pour une aide immédiate en cas de prurit

- Appliquer un produit hydratant et faire pénétrer en massant doucement – s'il sort du réfrigérateur, son effet sera également refroidissant
- Tenir les zones prurigineuses sous eau froide avant d'appliquer de la crème ensuite comme d'habitude
- Prendre une courte douche froide avant d'appliquer de la crème comme d'habitude
- Poser un tissu en coton humide et froid sur la zone prurigineuse
- Souffler de l'air froid sur les zones prurigineuses
- Appliquer des objets froids (p. ex. cuillère, écran du mobile, miroir de poche) sur les zones prurigineuses
- Envelopper un pack réfrigérant de tissu et l'appliquer sur la zone prurigineuse
- Pour soulager et calmer les démangeaisons, prendre le soir un antihistaminique à effet sédatif, donc un médicament qui «rend fatigué» – en accord avec le médecin

Vous trouverez d'autres conseils utiles dans notre brochure gratuite «Eczéma atopique» ainsi que dans notre «Guide de la dermatite atopique». Pour commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00

DERMATITE ATOPIQUE: Reprendre le contrôle de sa vie

Vivre avec la dermatite atopique est souvent frustrant, mais persévérer peut en valoir la peine – Parfois, les crèmes ne suffisent pas à contrôler la dermatite atopique. Parlez-en à votre médecin afin d'atteindre vos objectifs. L'initiative #GOALS apporte son soutien dans cette démarche.

Qu'il s'agisse de la vie quotidienne, sentimentale ou professionnelle, les personnes atteintes de dermatite atopique savent que les démangeaisons et l'eczéma cutané peuvent constituer des obstacles dans de nombreux domaines de la vie. Mais bien que de nombreux adultes atteints de dermatite atopique se sentent frustrés ou insatisfaits de leur traitement actuel, peu d'entre eux abordent régulièrement et en détail des objectifs du traitement avec leur dermatologue.

#GOALS encourage à se fixer des objectifs plus élevés

Pour aider ces personnes à sortir de leur résignation, Lilly a lancé l'initiative #GOALS. Elle encourage à ne pas se contenter de son état de santé et à se fixer ses propres objectifs. Le questionnaire #GOALS aide à réfléchir aux aspirations et aux contraintes ainsi qu'à se rendre compte de ce que l'on espère de la vie, malgré la dermatite atopique.

L'entretien avec le médecin est souvent trop court

Le questionnaire #GOALS n'est pas seulement un bon outil pour déterminer ses propres objectifs. Il permet également de bien se préparer à la consultation comme le souligne, PD Dr. Ahmad Jalili, partisan de #GOALS, «La plupart des patients ont accepté de vivre avec la maladie. Je pense qu'il est important que les patients connaissent leur maladie et qu'ils ne se contentent pas de leur qualité de vie



actuelle. En particulier avec les nombreuses options thérapeutiques disponibles, les patients devraient se fixer des objectifs plus élevés.»

Avec l'aimable soutien
d'Eli Lilly (Suisse) SA

#GOALS

Des objectifs plus élevés pour la dermatite atopique



Télécharger maintenant le questionnaire #GOALS.

Fixez-vous des objectifs plus élevés en cas de dermatite atopique

www.lilly.ch/fr-CH/aires-thérapeutiques/immunologie



Lilly



Est-ce que l'air est pur?

Une chaleur agréable, l'éclat des bougies, des senteurs épicées: nous apprécions être chez nous pendant les mois d'hiver. Mais tout ce qui crée le bien-être n'est pas nécessairement bon pour nous. Les substances irritantes polluent l'air ambiant et les déclencheurs d'allergie peuvent nous gâcher les moments de détente.

Texte: Jonathan Meyer
Photos: istock

La peau: attention, climat désertique

L'air sec du chauffage peut nuire à la santé: il déshydrate la peau ce qui perturbe sa fonction barrière naturelle. La peau des personnes atteintes d'eczéma (dermatite) atopique s'aggrave. Conseil: appliquer des produits hydratant tous les jours protège du dessèchement et peut empêcher l'eczéma. Les crèmes liporestituant sont idéales.

L'air sec: exacerbation de l'asthme

L'asthme peut s'exacerber à cause de l'air sec qui irrite les muqueuses des voies respiratoires. Les suites peuvent être une sensation d'oppression thoracique ainsi que l'essoufflement ou une toux. Afin d'éviter ces problèmes, les personnes asthmatiques doivent prendre leurs médicaments de manière régulière. Conseil: boire beaucoup maintient les muqueuses humides.

Les acariens de la poussière domestique: des invités invisibles

Les acariens sont présents partout et notre lit est leur site de prédilection. Les personnes allergiques en souffrent surtout en hiver, car le chauffage fait tourbillonner la poussière contenant les allergènes. Les symptômes typiques, surtout le matin, sont un nez bouché ou qui coule, des crises d'éternuements, des yeux rougis voire un asthme. Une suspicion d'allergie doit être clarifiée par un médecin. Conseils: revêtir les matelas, coussins et duvets de housses imperméables aux acariens, maintenir la température ambiante à 19–21 °C, aérer régulièrement, aspirer fréquemment, passer la serpillière.

Bien choisir ses ustensiles de bricolage

Attention: certains matériaux et ustensiles contiennent du formaldéhyde ou des composés organiques volatils qui nuisent à la qualité de l'air. Les conséquences sont des yeux qui brûlent, des picotements dans le nez et la gorge, une rhinite avec sécrétions aqueuses ainsi que des maux de tête, une sensation de fatigue et de malaise en cas de contact prolongé. Conseil: veiller dès l'achat à choisir des matériaux en bois sans formaldéhyde et des couleurs, des colles et des laques sans solvant.

Tenaces: les moisissures

Les spores des moisissures nous font éternuer, nous moucher, pleurer ou tousser. Les moisissures se développent là où il fait humide, par exemple après une fuite d'eau, dans les fentes des murs ou lorsque l'humidité dépasse les 45% pendant une période plus longue, p. ex. dans la salle de bains. Les installations de climatisation mal entretenues, les humidificateurs ou les fontaines décoratives ainsi que les plantes d'intérieur peuvent entraîner des moisissures. Un bilan allergologique doit être réalisé en cas de suspicion d'allergie. Important: que vous y soyez allergique ou non, toute contamination par des moisissures doit rapidement être éliminée dans les règles.

Les bougies: belles, mais critiques

Les bougies allumées sont une source de contamination souvent sous-estimée. Leur fumée est composée de nombreuses particules minuscules qui peuvent pénétrer profondément dans les poumons. Cette poussière fine reste en outre très longtemps dans l'air et la charge peut rester élevée pendant plusieurs heures. L'idéal est de laisser les bougies brûler brièvement seulement et de bien aérer ensuite. Conseil: raccourcir la mèche à 10 millimètres. Les bougies de cire pure sans additif comme les parfums et les couleurs libèrent moins de substances toxiques.

Les parfums: gare aux maux de tête

Les parfums d'intérieur sont très appréciés lorsqu'il fait mauvais dehors. Mais les parfums d'ambiance, les bougies parfumées et les huiles parfumées dans les lampes chargent l'air de substances chimiques, les composés organiques volatils. Une concentration élevée peut provoquer des irritations des yeux, du nez ou de la gorge qui sont souvent accompagnées de maux de tête, d'abattement et de troubles de la concentration. Conseil: à doser avec modération.

Humidificateur: pour ou contre?

De nombreuses personnes trouvent l'air des pièces chauffées trop sec et achètent un humidificateur. Or, souvent, l'humidité de l'air n'est pas trop basse en fait, mais les pièces sont surchauffées. Un humidificateur ne devrait être utilisé que lorsque l'humidité de l'air atteint moins de 30% avec une température de 20 à 21 degrés pendant plusieurs semaines. L'humidité de l'air optimale se situe entre 30 et 45%. Un pourcentage supérieur favorise la multiplication des acariens et le risque d'une infestation de moisissures. Conseil: entretenir l'humidificateur selon les indications du fabricant.

Commander la brochure

Vous trouverez des informations sur le thème de l'air ambiant 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.

Purificateur d'air City M

Convient pour:

- Acariens
- Poussières fines
- Virus / bactéries
- Allergie au pollen
- Gêne créée par les odeurs
- Allergie aux poils d'animaux



Faites confiance au purificateur d'air certifié par Service Allergie Suisse.



Demande d'infos

Camfil AG | Zugerstrasse 88 | 6314 Unterägeri | +41 41 754 44 44 | info.ch@camfil.com | www.camfil.ch



En cas des intolérances alimentaires

spirig HealthCare
STADA GROUP



Fructease
En cas de malabsorption du fructose

Dispositif médical CE



Daosin
En cas d'intolérance à l'histamine

Denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales



Lactease
En cas de problèmes de digestion du lactose

Complément alimentaire



La cheffe de cuisine recommande: végétarien, sans gluten et sans lactose

Cuisiner un repas pour trois personnes qui souffrent d'allergies et d'intolérances différentes n'est pas si simple – et pourtant bien faisable. Une auto-expérimentation de et avec Nadia Ramseier, cuisinière passionnée et diététicienne chez aha! Centre d'Allergie Suisse.
Le menu d'aujourd'hui: surprise...



Texte: Denis Jeitziner
Photos: Reto Andreoli

Samedi, 14 heures, Grossaffoltern:
Nadia Ramseier se met en route pour Lyss. Elle veut y acheter les nombreux ingrédients sur sa liste avec lesquels elle veut cuisiner le menu à trois plats qu'elle a prévu pour ses invités qui souffrent tous d'allergies et d'intolérances. «La règle dès maintenant est que je dois toujours exactement contrôler la liste des ingrédients des produits.» Il est recommandé de les contrôler trois fois: à l'achat, lorsqu'ils sont rangés à la maison et une dernière fois, juste avant de les utiliser. «Ce n'est qu'ainsi que je peux être sûre que je n'ai rien raté.» Nadia sait d'expérience que des erreurs se produisent si les détails ne sont pas exactement contrôlés.

Dimanche midi: Nadia vérifie encore une fois l'ordre et le déroulement des diverses étapes. Ces derniers jours, elle a ramassé près de chez elle les noix dont elle a besoin pour son menu. Elle se considère comme flexitarienne: «Pour des raisons écologiques, je ne mange pas beaucoup de viande et je trouve toujours des alternatives intéressantes. L'important est que les besoins en protéines soient toujours couverts, même dans les repas végétariens.» Elle a déjà en tête son menu du lendemain et les différentes exigences imposées par les allergies et intolérances de ses invités ne la préoccupent pas. «Pour moi, il s'agit avant tout d'inclusion: une bonne planification est centrale pour que tous puissent

«Une bonne planification est centrale pour que tous puissent manger ensemble.»

Nadia Ramseier

manger ensemble. J'évite ainsi des mélanges involontaires en cuisinant», explique-t-elle. Est-ce que cuisiner pour des personnes atteintes d'allergies et d'intolérances est plus compliqué? «C'est pour moi un défi agréable et j'aime aussi tenir compte des besoins. Et c'est également passionnant de trouver quelque chose qui va pour tous», ajoute l'experte en allergies.

Nadia Ramseier...

... a suivi une formation d'assistante médicale. Elle s'est toujours intéressée aux aliments et a finalement étudié la nutrition et diététique. Aujourd'hui, elle travaille chez aha! Centre d'Allergie Suisse comme responsable de projets et experte en allergies. Un jour par semaine, elle travaille également comme nutritionniste. Son frigo contient toujours du séré, des carottes, de la salade, du yogourt nature, des fruits de saison et de la bière.



Lorsqu'elle cuisine, Nadia Ramseier fait également attention à ne pas acheter trop d'aliments: «Éviter le gaspillage d'aliments me tient également à cœur. J'essaie de ne pas me laisser entraîner par des actions et je n'achète que ce que je veux réellement utiliser. Lorsque j'ai, par exemple, des restes de pain, je prépare des croutons pour une salade ou une bonne soupe. Il y a toujours d'excellentes possibilités de réutilisation des restes», dit-elle, totalement convaincue.

Lundi, 16 h 15: Nadia Ramseier a pris congé l'après-midi pour pouvoir cuisiner son menu à trois plats ambiteux. Elle a invité Harry, un végétarien avec intolérance au lactose, Linda qui



souffre de la maladie cœliaque, et Nathan, qui est allergique aux œufs et qui a une grave allergie aux noisettes. Où va-t-elle chercher ses inspirations? «Outre les idées provenant des magazines de cuisine, manger au restaurant m'inspire également. J'aime essayer de nouvelles choses. L'important est de pouvoir utiliser des ingrédients de saison.»

«Il y a toujours d'excellentes possibilités de réutilisation des restes.»

Nadia Ramseier

Lors de la préparation, Nadia veille à utiliser des cuillères, des casseroles

et des planches à découper propres – de préférence fraîchement sorties de la machine à vaisselle. Ensuite, elle prépare les ingrédients: «L'important est d'utiliser des épices sans gluten. Et de faire attention à ce qu'il n'y ait vraiment pas d'allergènes dans les aliments.» Nadia cite directement un exemple: «Lorsqu'on achète des noix, le paquet peut également contenir des traces de noisettes parce que l'entreprise travaille également avec des noisettes. Cela peut être fatal pour les personnes sévèrement allergiques.» En Suisse, 14 ingrédients doivent être clairement déclarés, même s'il ne s'agit que de traces.

18 heures: les invités de Nadia arrivent. Ce qui est étonnant est que ni Harry ni Linda ni Nathan ne jettent un coup

Le menu

Entrée:

pain croustillant au fromage frais et thym du jardin

1^{er} plat:

salade du marché avec boule de Belp et noix grillées

2^e plat:

stroganoff végétarien avec purée de pommes de terre

Dessert:

crumble aux fruits rouges avec glace vanille

Vins:

St-Saphorin, Malbec (argentin)

d'œil critique dans la cuisine ou ne demandent si Nadia a tenu compte de leurs allergies ou intolérances. Ils dégustent plutôt leurs biscuits d'apéritif croustillants. Harry: «Je fais confiance à Nadia qui nous connaît très bien. Sinon, je demande toujours les ingrédients», dit-il et déguste son St-Saphorin. Linda et Nathan se réjouissent également de ce qui les attend. Nadia explique quand même quels seront les ingrédients de son repas: «C'est plus correct ainsi», déclare-t-elle.

Ce qui est valable pour le repas est d'ailleurs également valable pour les boissons. Nadia Ramseier cite trois exemples: «La bière contient du gluten, la bière à base de riz est une alternative. Lorsqu'il s'agit de vin, il faut faire attention à la concentration en sulfites, et au fructose pour les boissons sucrées, surtout les jus de fruits.

Nadia sert la salade et récolte maints compliments: «Ces noix grillées sont fabuleuses», déclare Linda tandis que Harry mouille encore une fois son pain sans gluten dans l'excellente vinaigrette. Le plat principal suit peu après





et Nadia avoue: «C'est mon premier stroganoff...» L'alternative végétarienne à la viande est tendre et la purée de pommes de terre l'accompagnement idéal.

Et pour finir, voilà le dessert: le crumble de fruits rouges avec la glace à la vanille couronne le repas. Nadia, qui sort volontiers un gâteau d'anniversaire à trois étages du chapeau, déclare: «J'aime préparer des desserts compliqués – surtout lorsque je peux me prendre le temps.»

Conclusion: cuisiner pour les personnes atteintes d'allergies et d'intolérances exige beaucoup d'attention et est complexe. Mais les visages satisfaits et reconnaissants des invités en valent vraiment la peine. «Cuisiner est simple en principe lorsque l'on se donne un peu de peine. Il ne faut pas toujours faire de grands tralalas. Et l'on peut très bien utiliser parfois des produits de convenance. L'important est de veiller à l'équilibre, donc à ce que le repas contienne les trois composants: légumes, glucides et protéines», explique Nadia Ramseier comme conclusion.

Commande de brochures

Vous trouverez d'autres informations et des conseils précieux sur le thème des allergies alimentaires dans notre brochure gratuite «Allergies et intolérances alimentaires» ainsi que dans la brochure «Déclaration des allergènes dans les denrées alimentaires». Pour commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00

«Je n'ai pas l'intention de créer un chef-d'œuvre.»

Renato Kaiser parle sans réfléchir, de manière directe et sans enjolivures, et surtout avec succès depuis des années. L'humoriste saint-gallois nous parle de ses débuts, du dialecte de Saint-Gall, de son énergie effrénée et de la manière dont il combat son rhume des foins.

Texte: Denis Jeitziner
Photo: màd

Renato, parle-nous un peu tes débuts, s'il te plaît.

Renato Kaiser: Je proviens en fait de la scène du slam poétique. Lors de mon début à Winterthour en 2005, j'étais tellement nerveux que j'y ai presque renoncé. Mais une fois sur scène, toute ma nervosité était comme envolée. C'est à ce moment que j'ai soupçonné que c'était la bonne décision.

Aujourd'hui cela fait dix ans que tu vis de ton art. Comment y es-tu arrivé?

Cette première présentation fut donc décisive pour moi. Tout le reste a suivi et j'ai simplement fait mon chemin. Mais je ne suis pas quelqu'un qui se pose des objectifs pour les cinq prochaines années. C'est un avantage énorme, car ainsi je suis toujours détendu. Tout ce qui viendra encore est pour moi un bonus.

«Je pense toujours que l'idée suivante est ma meilleure.»

Renato Kaiser

Tu cours plusieurs lièvres à la fois et tu veux toujours expérimenter du nouveau. Comment fais-tu pour ne pas te disperser?

Là aussi, je ne me pose pas beaucoup de questions. Je mélange les différents styles et cela fonctionne. J'ai une fois eu une année sans slam et j'ai remarqué ensuite que je n'avais

pas besoin de m'imposer des limites. Aujourd'hui, je fais tout simplement tout ce que j'aime faire à ce moment. Je peux utiliser une seule idée sous forme de texte, de vidéo ou audio ou en faire un numéro de stand-up. C'est ma grande liberté et j'en profite sans me gêner.

Quelques mots sur ton dialecte...

Je trouve que le dialecte de la Suisse de l'Est convient tout à fait à mes idées et à leur mise en œuvre. Quelque part, il sonne comique et ressort phonétiquement. Ses sons carrés, coincés et nasaux sont parfaits – pas seulement pour moi, d'ailleurs, pour d'autres humoristes et slameurs aussi.

Connais-tu d'autres dialectes?

Non, je refuse de parodier d'autres dialectes. Peut-être par peur de me tromper. Si d'autres personnes y arrivent, tant mieux pour eux, mais personnellement, je trouve que c'est inutile.

Parle-nous un peu de tes sources d'inspiration.

Rien de spécifique. Elles peuvent être absurdes ou totalement banales. Le racisme, le sexisme ou l'homophobie sont des thèmes idéaux, parce que l'on peut montrer à quel point c'est bête de penser ainsi. Mais mes idées se basent toujours sur un petit rien apparemment sans intérêt que j'absorbe et que je décortique. Que le résultat soit bon ou pas ne dépend pas nécessairement de l'idée à la base, mais de l'art qu'il faut pour la raccourcir de 15 à 5 minutes.

Renato Kaiser est satiriste et humoriste et vit de son art depuis plus de dix ans. En 2020, il a remporté le Salzburger Stier, un prix germanophone très convoité. Kaiser est originaire de Goldach (SG) et vit à Berne avec sa partenaire.



Comment fais-tu pour te réinventer sans cesse?

En ne réfléchissant jamais à ce que je suis ni ce que je devrais être. Soyons sincères: tout a déjà existé. Dans le meilleur des cas, j'arrive à un bon recyclage. Je n'ai pas l'intention de créer un chef-d'œuvre. Je veux seulement approcher librement quelque chose. Je pense toujours que l'idée suivante est ma meilleure.

«L'adrénaline m'aide à oublier le rhume des foins.»

Renato Kaiser

D'où prends-tu donc ton énergie?

Bonne question... Je n'ai pas besoin de beaucoup de sommeil ni de nourriture. Je fonctionne parce que j'ai simplement plus d'énergie résiduelle que d'autres. J'en suis extrêmement reconnaissant. Mais cela a aussi des côtés négatifs. Je ne connais pas de limites quand je fais quelque chose, que ce soit le travail ou le sport, j'exagère souvent et je le pratique comme une bête.

Changeons de thème: tu souffres du rhume des foins?

Oui. C'est venu progressivement et il y a quelques années seulement. Avant, c'était uniquement ma partenaire qui l'avait et soudain, je l'ai eu aussi.

Et qu'as-tu fait contre?

Rien. J'ai pensé: «Ok, faut que tu en souffres maintenant.» Mes yeux ont saigné, je me suis gratté partout. Mais tant que cela ne touche pas mes poumons, je peux très bien vivre avec.

Est-ce qu'il a déjà perturbé ton travail?

Non. Je suis fatigué entre deux, bien sûr, mais l'adrénaline m'aide à oublier mon rhume des foins. Je ne sens plus rien dès que je suis sur scène.

As-tu déjà pris ce thème dans ton programme?

Non, mais il est grand temps...

Quelle est la plus bête question que l'on t'a posée?

Celle-ci.

Tentez votre chance!

Participer au concours en vaut vraiment la peine: vous planifiez peut-être votre prochain weekend au vert à deux ou rêvez de surfer sur Internet avec votre nouvel iPad? Nous avons ces deux superbes prix pour vous.

weekend4two



1^{er} prix

Un bon de 500 francs de weekend4two

Un bon pour 500 offres: du weekend de détente dans un hôtel bien-être ou du weekend romantique à la montagne à l'escapade citadine ou au séjour en pleine nature. En tant que spécialiste des courts séjours et des excursions journalières à deux, weekend4two.ch jouit d'une excellente réputation depuis plus de dix ans.

2^e prix

Apple iPad 2021 de la 9^e génération (10,2", 64 GB) d'ABF Informatik AG

Performant, intuitif, polyvalent. Le nouvel iPad est équipé d'un écran Retina 10,2", de la puce A13 Bionic performante, d'une caméra avant ultra grand-angle et fonctionne avec l'Apple Pencil tout comme avec le Smart Keyboard. Tout est pur plaisir avec cet iPad.
www.abf.ch



Saisissez votre chance: complétez le formulaire sur notre site Web et participez au concours.

www.aha.ch/concours

Date limite de participation: 31 mai 2022

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

Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse: 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 événementiel

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 legs 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 condoléances

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.

Pour que vous vous sentiez sûr.

Produits portant le label de qualité Allergie



Souffrez-vous d'une allergie alimentaire, avez-vous la peau sensible ou êtes-vous allergique au pollen ou aux acariens de la poussière domestique?

Les produits portant le label de qualité Allergie sont particulièrement appropriés pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances. Ils sont contrôlés selon les exigences strictes de Service Allergie Suisse SA et certifiés de manière indépendante. Les produits sont recommandés par aha! Centre d'Allergie Suisse.

Plus d'information sur service-allergie.ch



**SERVICE
ALLERGIE
SUISSE**

Service Allergie Suisse – l'organisme de certification indépendant pour le label de qualité Allergie

Empfohlen durch
Recommandé par
Raccomandato da
Service Allergie

aha

aha! En toute simplicité.

Pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances.



Nouveau

MIGROS

Simplement bien vivre