aha!magazine

Allergies – de la tête aux pieds

Débordante d'énergie

Page 9

Reprendre le contrôle

Page 43

Sans gluten: les secrets du fournil

Page 29

Pour allier plaisir et bien-être.

Avec Free From, Coop s'engage depuis plus de 15 ans à faciliter les courses des personnes souffrant d'intolérance alimentaire et ainsi leur permettre de se faire plaisir sans effets secondaires.

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

Pour en savoir plus: **coop.ch/freefrom**

free from

coop

Pour moi et pour toi.

Photo: Reto Andreoli

Les soins de la dermatite atopique: un petit détour dans les rayons. Page 19

Photo: màd

Mayonnaise et bière sans gluten: un entretien avec Max Küng. Page 48

Index

Allergies – de la tête aux pieds

Passés en revue. Faits sur les allergies 06

Maîtrisé. L'ancienne patineuse professionnelle Sarah van Berkel et l'asthme 09

Changement d'étage. Un entretien avec l'allergologue Esther Steveling 14

À en pleurer. Les renforçateurs de l'allergie pollinique 16

Bien choisis. Les bons soins en cas de dermatite atopique 19

Au couvert. Échapper aux acariens 26

Un délice. Une visite dans la boulangerie-pâtisserie sans gluten 29

C'est également dans la tête. La psychologue Eva Kathriner sur les allergies 34

Prévisible. Les pollens en tant qu'oracle du climat 38

Danger mortel. Florence nous parle de son anaphylaxie 43

Plaisirs d'été. Pour mieux tolérer les fruits 46

Personnalité

Manger, c'est se sentir chez soi. L'auteur Max Küng sur la maladie cœliaque 48

Service

À gagner. Un iPad Air et d'autres choses encore 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: Joseph Khakshouri
Impression: Jordi AG, Belp
Date de parution: mars 2023
Tirage: 5 500 exemplaires

Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

ClimatePartner
Notre impression est neutre en carbone

FSC
MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C002982

Editorial

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Parfois, elle s'approprie carrément notre corps entier: le souffle est coupé, le cœur s'emballe et l'urticaire nous dévore. Ou elle se faufile en catimini dans notre nez qui se met à couler et éternuer. Les yeux aussi peuvent brûler, le palais démanger et l'estomac se retourner. Bref, les allergies peuvent se manifester partout et même nous mettre totalement hors de combat.

Les histoires de notre aha!magazine dévoilent leurs nombreux visages: une viticultrice souffre d'une forte allergie aux venins d'insectes et ne pénètre son vignoble qu'avec son set d'urgence. L'ancienne patineuse professionnelle est montée sur le podium malgré son asthme. Une jeune boulangère atteinte de la maladie cœliaque sort des pains et des pâtisseries fines sans gluten de son four. Et une psychologue explique comment conserver un mental sain malgré toutes les allergies et l'eczéma atopique.

Comme toujours, nous sommes à vos côtés si vous souffrez d'allergie, d'intolérance ou de dermatite atopique: qu'il s'agisse de recommandations thérapeutiques sur notre site web, de brochures utiles ou de conseils personnels donnés par les expertes de notre hotline téléphonique gratuite. Les allergies et co, c'est notre métier, et nous les connaissons, quel que soit l'endroit où se manifestent les symptômes – de la tête aux pieds.

Cordialement,

Hannes Lüthi
Directeur aha! Centre d'Allergie Suisse

De la tête aux pieds

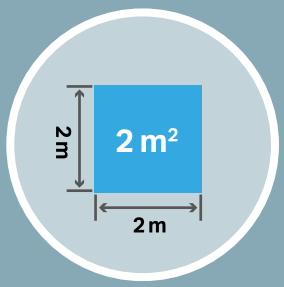
Le nez chatouille, les yeux pleurent, le ventre gargouille et les jambes démangent: les allergies peuvent avoir des répercussions partout, dans et sur le corps. Un checkup.

1 personne sur 3

sur 1 million de personnes meurt tous les ans d'une anaphylaxie, une réaction allergique grave.

Quelques minutes

et la seringue préremplie d'adrénaline agit. Elle fait partie du set d'urgence des personnes atteintes d'une allergie sévère. Elle est administrée dans la cuisse.

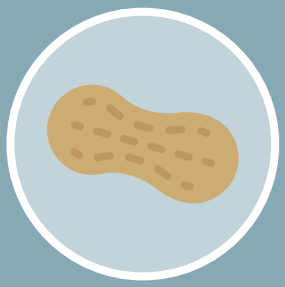


15 à 20%

des Suissesses et des Suisses présentent un eczéma de contact au cours de leur vie.

Deux mètres carrés environ:

la surface de notre peau. Elle est donc le plus grand organe de la personne humaine.



Les arachides

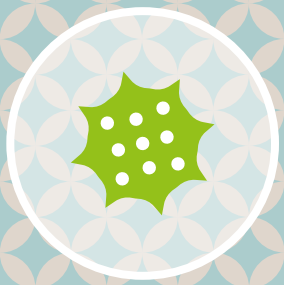
et d'autres aliments peuvent provoquer de graves réactions allergiques. 14 ingrédients pouvant provoquer des allergies doivent être clairement déclarés sur l'emballage en Suisse.

Le tabagisme passif,

donc la fumée de cigarette inspirée par le nez et la bouche, accroit le risque d'allergie.

Une allergie pollinique

non traitée mène à un asthme chez 30% des personnes concernées. On parle alors de changement d'étage.

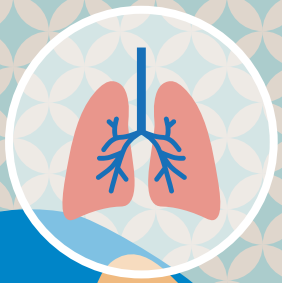


Le syndrome d'allergie oral

se manifeste par des picotements et des démangeaisons dans la bouche. Des gonflements sont également possibles. Il est dû à une allergie pollinique. Parfois, la personne ne tolère pas certains aliments à cause de son allergie pollinique.

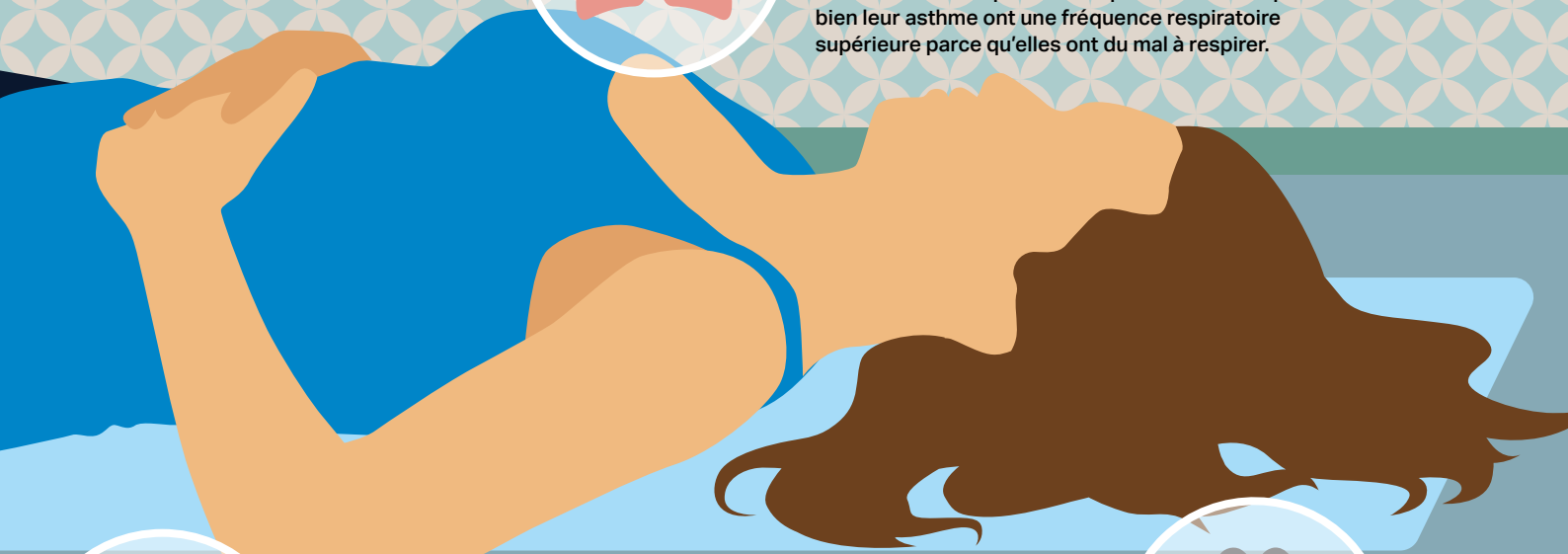
1 à 2 kilos:

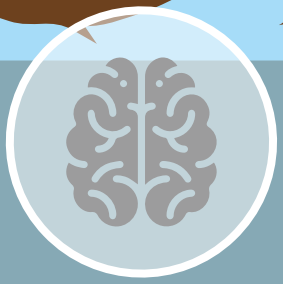
le poids total des bactéries intestinales. Ce microbiome influence notamment l'éventualité du développement d'allergies.



16 inspirations

par minute: la fréquence respiratoire moyenne d'un-e adulte. Les personnes qui ne contrôlent pas bien leur asthme ont une fréquence respiratoire supérieure parce qu'elles ont du mal à respirer.





Le mental

peut être touché par les allergies: les personnes concernées souffrent plus souvent de symptômes dépressifs et de troubles anxieux. Bien traiter une allergie est donc doublement important.

Environ 15 000:

le nombre de clignements d'œil par jour. En fermant les yeux, nous évacuons les corps étrangers, donc également les allergènes.

ADVERTORIAL

Asthme non contrôlé
CHANGEMENT DE PLAN ! J'ORGANISE MA VIE

MON ASTHME EST-IL SOUS CONTRÔLE ?

Ici, vous pouvez vérifier dans quelle mesure votre asthme est maîtrisé.

Plus d'informations sur
www.thenextbreath.ch

Partir en randonnée, s'occuper du jardin, se défouler avec les enfants – repartir avec de l'énergie !

La vie apporte son lot de défis différents. L'asthme peut en être un. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de mener une vie active même avec de l'asthme.

L'asthme non contrôlé peut représenter un fardeau physique et psychosocial, largement minimisé par les personnes asthmatiques elles-mêmes. Dans une enquête* de Sanofi Suisse, des personnes souffrant d'asthme contrôlé et non contrôlé en Suisse ont été interrogées sur l'impact de leur maladie.

L'asthme non contrôlé, un handicap au quotidien

L'asthme affecte souvent la vie quotidienne d'une manière qui n'est pas toujours facile à gérer. 80 % des patients souffrant d'asthme non contrôlé ont déclaré qu'ils se sentaient (plutôt) en bonne santé. Des questions supplémentaires ont ensuite révélé que 75 % des personnes souffrant d'asthme non contrôlé éprouvent des difficultés respiratoires et que 8 sur 10 souffrent de réveils nocturnes. 73 % d'entre eux avaient réduit leurs activités au cours des quatre dernières semaines. En comparaison, seuls 10 % des personnes souffrant d'asthme contrôlé ont limité leurs activités.

La diminution de la fonction respiratoire et la fréquence des crises font de l'asthme non contrôlé une contrainte qui peut rendre les activités physiques et les gestes du quotidiens difficiles.

Les personnes concernées ont toutefois appris à gérer leur asthme et adaptent leur quotidien en fonction de leur condition physique.

Reprendre le contrôle pour préserver l'avenir

Une bonne compréhension de l'asthme, de son propre statut d'asthme et de son traitement est une base importante pour une vie active. Les symptômes de l'asthme peuvent varier dans leur fréquence et leur intensité au fil du temps. Il est donc recommandé de vérifier régulièrement la maîtrise de son asthme.
Près de la moitié des personnes interrogées souffrant d'asthme non contrôlé espèrent que leur état pourra être amélioré à l'avenir grâce à leur traitement.

Au cours des dix dernières années, la recherche a développé de nouvelles méthodes de traitement et a fait un grand pas en avant, ouvrant de nouvelles perspectives aux patients.

Pour en savoir plus sur la maladie, s'informer sur les symptômes et obtenir des conseils pour une bonne prise en charge au quotidien, Sanofi a mis en place le site www.thenextbreath.ch.

Notre mission : mieux faire connaître l'asthme

MAT-CH-2300125-1.0-01/2023

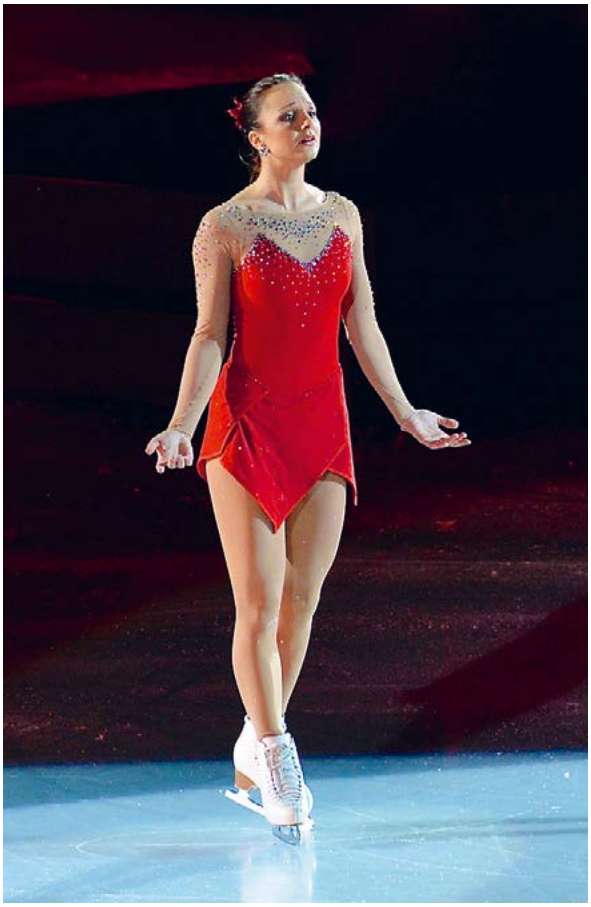
* Enquête réalisée auprès de 372 patients suisses en novembre 2022. Conduite par InMoment GmbH pour le compte de sanofi-aventis (suisse) sa.

sanofi-aventis (suisse) sa · 3, route de Montfleury · 1214 Vernier

sanofi

«C'est à ce moment que j'ai vraiment réalisé que je suis asthmatique.»

Se soucier des limitations imposées par son asthme? Pas question pour la patineuse Sarah van Berkel.



Texte: Denise Jeitziner
Photos: Joseph Khakshouri / Frankie Fouganthin, wikimedia

La plupart des personnes atteintes d'asthme décriraient probablement la sensation d'étouffement comme l'événement le plus marquant en lien avec leur maladie. Mais pas l'ancienne patineuse professionnelle Sarah van Berkel.

Pour elle, le souvenir horrible lié à l'asthme est un appareil fumant avec un tuyau terminé par un embout buccal. Enfant, elle devait s'asseoir devant cet appareil trois fois par jour pour inhaler le contenu vaporisé d'une ampoule.

Sarah n'en avait absolument pas envie et elle était également ingénieuse: «Chaque fois que papa ou maman ne regardaient pas, je soufflais bien fort dans le tuyau pour que le liquide ressorte de l'autre côté. Comme cela, j'avais plus vite fini d'inhaler», raconte Sarah, âgée de 38 ans aujourd'hui, en riant.

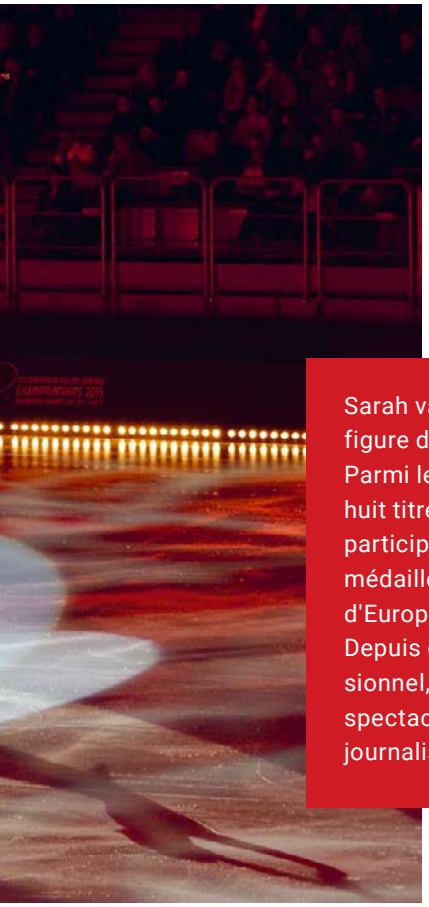
À cette époque, elle n'avait pas encore compris que cet appareil tant détesté permettait d'éviter des crises d'asthme graves et l'impression d'étouffer. Faut dire qu'elle n'en était pas loin une fois par an. De manière forcée, car lorsqu'elle était encore sportive d'élite sous le nom de Sarah Meier, les médicaments contre l'asthme se trouvaient sur la liste des substances interdites.

«Pratiquement une personne sur deux avait de l'asthme dans notre groupe d'entraînement.»

Sarah van Berkel

Pour obtenir une autorisation, la Zurichoise devait une fois par an prouver qu'elle souffrait effectivement d'asthme à l'aide d'un test de la fonction pulmonaire. «Je devais chaque fois inhaler quelque chose qui déclenchait une crise. Une sensation très désagréable.»

La championne européenne et double médaillée d'argent des championnats d'Europe souffre d'asthme allergique depuis



Sarah van Berkel-Meier a longtemps été la figure de proue du patinage artistique suisse. Parmi les points forts de sa carrière figurent huit titres de championne suisse, trois participations aux Jeux olympiques, deux médailles d'argent aux Championnats d'Europe et un titre de Championne d'Europe. Depuis qu'elle s'est retirée du sport professionnel, elle continue à patiner dans des spectacles et travaille aujourd'hui comme journaliste sportive.

son enfance. Les déclencheurs sont le seigle, le bouleau, les graminées tardives, la poussière de maison ainsi que les poils de chiens et de chats. Un asthme d'effort s'y est ajouté ensuite. L'air froid des patinoires avait peut-être renforcé les symptômes.

Mais Sarah van Berkel n'a jamais eu l'impression que sa maladie la défavorisait sur le plan sportif. Peut-être parce qu'elle n'était pas la seule. «Pratiquement une personne sur deux avait de l'asthme dans notre groupe d'entraînement.» Si elle avait oublié ses médicaments, il y avait toujours quelqu'un qui pouvait aider. «Le seul problème était que parfois, après mon programme libre, je ne savais pas si j'étais essoufflée à cause de mon asthme ou parce que je ne n'étais pas suffisamment entraînée.»

À part cela, elle avait toujours contrôlé sa maladie. Tellement bien qu'elle n'y pensait presque plus et qu'elle avait décidé d'arrêter les médicaments préventifs quotidiens après avoir quitté le sport professionnel. «Je n'avais jamais eu de crise, donc je pensais que je n'en avais plus besoin.»

Jusqu'au jour où elle avait voulu passer la nuit chez la famille de son mari et uniquement réalisé sur place qu'elle réagissait allergiquement aux deux chats de la maison. «J'ai soudainement eu cette impression d'avoir trop peu d'air, comme si je respirais à travers un filtre. C'est à ce moment que j'ai vraiment réalisé que je suis asthmatique.»

Pour couronner le tout, elle avait également oublié son spray d'urgence à la maison. Elle a d'abord essayé d'inspirer et d'expirer consciemment, mais vite compris qu'elle ne fermerait pas l'œil de la nuit. C'est alors qu'elle s'est souvenue que la mère d'une amie également atteinte d'asthme habitait à proximité et pourrait lui prêter un spray, comme le faisaient ses collègues d'entraînement auparavant. Sarah van Berkel a eu de la chance.

«Je n'aurais pas dû arrêter les médicaments préventifs de ma propre initiative. Je le sais maintenant.» Elle voulait seulement que son allergie lui dicte le moins possible sa vie quotidienne. «Je ne donnerais jamais notre chatte et je ne quitterais pas non plus notre maison à l'orée du bois», ajoute la mère de deux enfants. Pas question non plus de renoncer aux activités en pleine nature. «Entraîner ses poumons est tellement important, surtout lorsque l'on souffre d'asthme.»

«Je n'aurais pas dû arrêter les médicaments préventifs de ma propre initiative. Je le sais maintenant.»

Sarah van Berkel

Bien sûr, elle est privilégiée et sa souffrance demeure limitée. «Mais avant de devoir me limiter fortement, j'essayerais d'abord toutes les autres possibilités.» Elle est également ouverte à des méthodes alternatives comme l'hypnose. «J'ai appris à quel point le corps et l'esprit interagissent dans le sport d'élite. Cela ouvre de nombreuses possibilités pour gérer ses blessures ou ses maladies et j'en profiterais en tout cas.»

Test en ligne: est-ce que votre asthme est bien contrôlé?

Vous toussez après avoir monté les escaliers, vous êtes hors d'haleine après un sprint derrière le bus? Même si vous souffrez d'asthme, ces symptômes ne sont pas normaux. Car une maladie bien contrôlée avec le bon traitement ne limite guère votre vie quotidienne. Qu'est-il avec votre asthme? Faites le test maintenant: aha.ch/Offres/Tests/Contrôle de l'asthme

Réagissons – ensemble!

Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse: ensemble nous pouvons aider.

Nous dépendons de votre aide pour pouvoir permettre au plus grand nombre possible de personnes de profiter de nos offres. Voici comment vous pouvez soutenir notre fondation.

Don général
Avec votre don, vous nous permettez d'offrir un soutien important aux personnes atteintes d'allergies, d'intolérances, d'eczéma atopique et d'asthme. Votre don est utilisé là où nous en avons le plus besoin, par exemple pour les conseils, les formations ou les camps pour enfants.
aha.ch/dons

Mécénat
Avec une contribution annuelle de 50 fr. par an, vous soutenez durablement notre travail. Vous soutenez ainsi nos offres éprouvées et permettez de nouveaux projets. Et vous en profitez aussi – des divers avantages pour nos membres bienfaiteurs/bienfaitrices.
Ensemble nous pouvons aider!
aha.ch/affiliation

Don évènementiel
Qu'il s'agisse d'un anniversaire, d'un mariage ou d'un jubilé: pourquoi ne pas demander aux invités de faire un don à la Fondation aha! au lieu d'un cadeau?

Legs, héritages
Avec un legs à la Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse, vous contribuez à un engagement durable pour les personnes souffrant d'allergies et d'asthme.
aha.ch/aidez-nous

Vous avez des questions sur le thème des dons ?

C'est avec plaisir que je vous conseillerai.
Natasha Stirnimann, Fundraising, 031 359 90 24, natasha.stirnimann@aha.ch.

Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse
Compte réservé aux dons:
CH07 0900 0000 3001 1220 0

dyson purifier humidify+cool formaldehyde

Les purificateurs Dyson pour combattre les allergies

Éliminent 99.95% du pollen et acariens de l'air.[1]

[1]Particules en suspension aussi petites que 0,1 micron. Testé selon la norme EN1822.

Scannez ici ou visitez dyson.ch

«Le nez et les poumons fonctionnent comme une unité.»

Changement d'étage: une évolution qu'il faut absolument éviter en cas d'allergie. Ce terme est utilisé lorsqu'un rhume des foins dégénère soudain en asthme. L'allergologue Esther Steveling explique dans l'interview comment se produit le changement d'étage et comment réduire le risque d'allergie.

Texte: Bettina Jakob
Photo: màd

Madame Steveling, le terme «changement d'étage» revient régulièrement dans les discussions sur les allergies. Qu'est-ce qui change d'étage? Et vers lequel?
Esther Steveling: On parle de changement d'étage lorsqu'un rhume des foins, donc une rhinite allergique, évolue également vers un asthme bronchique allergique. Autrement dit, lorsque l'allergie ne touche plus seulement les voies respiratoires supérieures, mais aussi les poumons.

Les troubles passent du nez aux poumons. Pourquoi?
Nos voies respiratoires, du nez aux poumons, sont étroitement liées. Elles fonctionnent comme une unité; leurs cellules sont semblables et les processus immunologiques, donc les mécanismes du système de défense, également. Il est dès lors évident que les symptômes allergiques peuvent se manifester dans le nez et dans les poumons. En raison de l'anatomie des poumons, les bronches peuvent de plus se resserrer en cas d'asthme allergique, ce qui déclenche finalement les troubles respiratoires typiques.

Pourquoi les troubles n'apparaissent-ils pas en même temps dans le nez et les poumons? Après tout, on respire par le nez vers les poumons…
Ce n'est pas encore entièrement élucidé et le changement d'étage peut effectivement se produire également en sens inverse. Des études montrent que l'asthme est souvent présent en premier chez le petit enfant et que le rhume des foins peut s'y ajouter lorsqu'il arrive à l'âge scolaire. Chez l'adulte, nous observons plutôt le changement d'étage de l'allergie pollinique à l'asthme allergique.

Quels sont les symptômes caractéristiques d'un changement d'étage?
Avec les yeux qui démangent et le nez qui coule ou qui est bouché, le rhume des foins est souvent facilement reconnaissable. C'est plus difficile pour les poumons: le symptôme principal de l'asthme est une sensation d'oppression thoracique, également la nuit et en cas d'activité physique. La performance peut être réduite. Une toux peut apparaitre, mais elle peut aussi indiquer une irritation des voies respiratoires. Chez les enfants, on observe souvent une respiration haletante. Un bilan médical est indispensable pour un diagnostic correct.

En quoi consiste-t-il?
Après l'anamnèse, le médecin mesure la fonction pulmonaire à l'aide d'un test. Un rétrécissement typique, réversible, des voies respiratoires est reconnaissable en cas d'asthme allergique.

Est-ce que ce changement d'étage apparait uniquement avec l'allergie pollinique?
Non, c'est également le cas avec d'autres allergies. Le risque de changement d'étage est, par exemple, plus important en cas d'allergie aux acariens de la poussière domestique qu'en cas de rhume des foins. Il peut également se produire en cas d'allergie aux moisissures.

Est-ce que le risque de changement d'étage est plus important lorsque l'allergie est grave?
On peut présumer qu'un effet bronchique peut se manifester plus facilement en cas de rhinite allergique sévère.

Dr méd. Esther Steveling, allergologue et immunologue auprès de l'Hôpital universitaire de Bâle. Consultation privée dans le cabinet NGO Strub à Bâle sur rendez-vous.

Qu'est-ce qui favorise un changement d'étage?
Une personne allergique aux acariens de la poussière domestique souffre souvent d'asthme ensuite. C'est également valable en cas d'infections virales et bactériennes fréquentes des voies respiratoires et de traitements fréquents par antibiotiques.

Le risque est-il également accru à cause de facteurs environnementaux?
Oui. Le tabagisme passif, les substances nocives et la pollution de l'air.

Peut-on prévenir cette dégradation d'une allergie en un asthme?
Certaines mesures réduisent fondamentalement le risque d'allergie. Par exemple, une naissance naturelle au cours de laquelle les bactéries du microbiote maternel sont transmises au bébé. Allaiter pendant trois mois au moins a également un effet protecteur, tout comme les microbes et les endotoxines d'un environnement rural. Des indices indiquent que les enfants d'agriculteurs souffrent moins d'allergies et d'asthme que les enfants des villes. Vivre avec un chien semble également réduire le risque d'allergies respiratoires. En ce qui concerne les allergies alimentaires, il faut si possible offrir au bébé de nombreux aliments différents à partir du quatrième mois, dans la mesure où ils sont tolérés, et non les éviter.

En ce qui concerne le changement d'étage: est-ce que je peux éviter l'asthme si je traite mon rhume des foins?
Traiter les symptômes des voies respiratoires supérieures a certainement un effet positif sur les voies inférieures. Actuellement, les données disponibles ne permettent pas de prouver sans équivoque qu'un asthme peut ainsi être évité avec certitude. Cela dépend d'une foule de facteurs très différents interagissant de manière complexe.

Quelles sont les personnes chez lesquelles l'allergie passe du nez aux bronches?
À ce sujet aussi, nous ne disposons malheureusement pas de données étayées. Mais il existe des indications selon lesquelles une personne sur cinq atteinte d'une allergie pollinique souffre également d'un asthme allergique. L'évolution de la dermatite atopique vers l'asthme est mieux analysée: le risque de développer un asthme allergique est plus de sept fois plus élevé chez les enfants atteints d'une dermatite atopique sévère de longue durée.

Quel est le traitement le plus efficace contre le rhume des foins?
Les antihistaminiques sont le traitement le plus fréquent utilisé en premier lieu. Un spray nasal à la cortisone est toutefois le traitement le plus efficace. Une immunothérapie allergénique est également efficace lorsque les traitements symptomatiques ne suffisent pas. Elle est encore toujours la seule thérapie permettant de réduire les troubles de manière durable. Les agents biologiques sont des médicaments novateurs et très efficaces qui ciblent les anticorps. Le médecin adapte individuellement le traitement à la personne.

Et que faire si l'asthme se déclare quand même?
L'asthme doit absolument être traité. Les bronches sont déjà enflammées lorsque les symptômes se manifestent et leur état peut se dégrader rapidement, par exemple lorsqu'une infection s'y ajoute. Les sprays contre l'asthme représentent le traitement principal. Ils contiennent des substances bronchodilatatrices ainsi que de la cortisone contre l'inflammation dans les bronches. Le mucus sécrété à la suite de l'inflammation obstrue les bronches, ce qui renforce les troubles respiratoires. L'important est de traiter tant le resserrement que l'inflammation des bronches. Une immunothérapie allergénique devrait être envisagée en présence d'un asthme allergique confirmé, afin de réduire les besoins en cortisone.

Il y a quelque chose dans l'air

Pour de nombreuses personnes, l'éveil du printemps signifie malheureusement aussi le retour des collyres, des mouchoirs et des sprays nasaux. Environ 2 millions de Suissesses et de Suisses souffrent d'une allergie pollinique. Nous sommes généralement bien informé-e-s sur ce qui tourmente nos voies respiratoires. Mais connaissons-nous aussi les facteurs qui renforcent le rhume des foins?

Texte: Petra Kollbrunner
Photo: istock

De plus en plus tôt

Le changement climatique modifie le début de la floraison: le noisetier fleurit maintenant deux à trois semaines plus tôt qu'il y a trente ans. La saison du bouleau et du frêne s'est également déplacée de deux à trois semaines vers l'avant. Les graminées fleurissent environ dix jours plus tôt en mai et la floraison de certaines plantes s'étire maintenant jusqu'en automne. En fonction des plantes auxquelles la personne est allergique, cela peut nettement prolonger la durée d'exposition.

Nouvelles plantes – nouvelles allergies

Avec les températures plus chaudes, la végétation change en Suisse. Le bouleau, par exemple, pourrait également se répandre dans les régions plus élevées, ce qui entraînerait une augmentation des pollens dans les montagnes. En outre, de nouvelles plantes allergisantes de la région méditerranéenne s'acclimateront chez nous, par exemple l'olivier, le cyprès ou la pariétaire, ce qui nous apportera de nouveaux déclencheurs.

Plus de stress – plus de pollens

Les années dites abondantes, les années pendant lesquelles les arbres produisent plus de fleurs et donc plus de pollens, reviennent normalement à des intervalles réguliers qui dépendent de l'espèce. Les études montrent que les années abondantes s'accumulent maintenant. La floraison des pinacées, par exemple, est normalement plus forte tous les six ans: ces dernières années, elle est apparue en 2020 et en 2022. Les chercheurs présument que cet accroissement pourrait être dû au changement climatique. Les plantes souffrent d'un manque d'eau à cause des faibles précipitations et produisent plus de pollen pour assurer leur survie dans cette situation d'urgence.

Attention: poussières du Sahara

Les vents emportent parfois jusqu'en Suisse la poussière des zones désertiques de l'Afrique du Nord. Les personnes atteintes d'une allergie pollinique doivent alors être particulièrement prudentes. Ces particules de poussière sont en effet tellement minuscules qu'elles irritent encore plus les voies respiratoires. Elles peuvent déclencher une toux et accentuer ainsi les troubles.

Quand l'orage gronde

Au début d'un orage, les vents descendants écrasent l'air et la pluie rabat vers le sol les pollens des couches d'air supérieures. La concentration pollinique à proximité du sol augmente alors rapidement. L'humidité de l'air extrême fait que les pollens absorbent l'eau jusqu'à ce qu'ils explosent. Ils libèrent ainsi de nombreuses particules allergéniques très fines qui peuvent pénétrer encore plus profondément dans les voies respiratoires et entraîner des troubles plus importants.

En savoir plus

Vous avez des questions sur le thème de l'allergie pollinique? Les spécialistes de notre aha!infoline vous conseillent du mardi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h 30 au no de tél. 031 359 90 50. Les conseils sont gratuits.

Vous trouverez d'autres informations et des conseils précieux dans notre brochure gratuite «Allergie au pollen». Pour commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00

Plus agressifs et plus allergisants à cause des polluants atmosphériques

Particules fines, ozone ou dioxyde d'azote: à chaque inspiration, des polluants pénètrent nos voies respiratoires où ils irritent les muqueuses, ce qui facilite l'infiltration des allergènes dans le corps. Cette sensibilisation peut aggraver les symptômes d'une allergie pollinique. Mais ce n'est pas tout: les pollens de l'air pollué sont recouverts de substances nocives et leurs allergènes sont modifiés, ce qui peut également renforcer leur effet.

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.

Recommandation:

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

Dispositif médical

Produit cosmétique

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

CH-20220412-89

Expédition soins de la peau

Sonja Hartmann est experte de la peau chez aha! Centre d'Allergie Suisse. Nous l'avons suivie pas à pas quelques heures durant, parlé avec elle des particularités de la peau et examiné des produits dans une pharmacie avant de l'accompagner à son travail dans le quartier Breitenrain de Berne.

Texte: Denis Jeitziner
Photos: Reto Andreoli

Ce matin d'automne est exceptionnellement doux. Nous rencontrons Sonja Hartmann dans le quartier nord de Berne où se trouve la pharmacie Amavita qui a été intégrée au rez-de-chaussée d'une spacieuse nouvelle construction. Mais nous nous promenons d'abord dans le quartier: Sonja Hartmann le connaît – deux fois par semaine, elle fait la navette jusqu'à Berne depuis la ville suisse où elle habite. «Deux fois par semaine, je suis sur place chez aha! Centre d'Allergie Suisse, principalement parce que je donne des formations et des conseils sur le thème de la peau sensible et de la dermatite atopique.»

Avant d'entrer dans la pharmacie, nous voulons savoir de Sonja ce qu'elle fait pour soigner sa peau: «J'ai une peau sèche et je fais donc attention à ne pas me doucher trop chaud ni trop longtemps. Ensuite, j'applique de la crème et je nettoie la peau de mon visage une à deux fois par jour.» Elle est consciente de l'importance de la peau en tant que notre plus grand organe. «La peau est un indicateur de notre psychisme et, inversement, l'aspect de la peau influence automatiquement notre mental. Le stress peut renforcer les maladies de la peau.»

L'eczéma atopique est une dysfonction de la barrière cutanée due à un déficit ou une dysfonction de ses éléments. La peau ne peut plus retenir suffisamment d'humidité et devient perméable aux allergènes et microbes. «Imaginez un mur de pierres sèches avec des vides. Pour en rester aux images, la peau saine ressemble, par contre, à un toit bien fermé recouvert de tuiles qui le protègent«, explique l'experte.

L'eczéma atopique touche le plus fréquemment les enfants. «85% des personnes concernées ont entre zéro et cinq ans. 20% des enfants environ en souffrent en Suisse. Chez les adultes, on part de 4 à 5%», déclare Sonja et ajoute: «Une prédisposition génétique augmente considérablement le risque: le risque atteint jusqu'à 80% lorsque les deux parents présentent une maladie atopique comme la dermatite atopique ou une autre allergie.

Nous entrons maintenant dans la pharmacie du Breitenrainplatz. Sonja nous guide dans l'assortiment pour les soins de la peau. «Tout commence avec les bons soins de la peau. La peau des personnes atteintes de dermatite atopique est plus sensible aux infections, aux champignons, aux virus ou aux bactéries. Le nettoyage quotidien peut réduire la colonisation. Les produits de soins améliorent aussi la barrière cutanée, ce qui fait que les agents pathogènes et les substances irritantes peuvent moins facilement pénétrer la peau. Ces soins de base – nettoyer et soigner – sont l'alpha et l'oméga.» Sonja recommande d'appliquer la crème après le bain ou la douche, car la peau est alors plus réceptive. «LA bonne crème de soin de la peau n'existe pas, elle dépend de l'état de la peau: la personne qui a une peau très sèche a besoin d'un produit de soin gras, celle qui a des eczémas suintants plutôt d'un produit avec peu de lipides, mais très hydratant», confirme l'experte.

Sonja vérifie maintenant l'assortiment diversifié des produits, lit les descriptions et les notices d'emballage. «Pour

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N° 1 DES RECOMMANDATIONS
DES DERMATOLOGUES SUISSES*

TOLERIANE DERMALLERGO

APAISE LA PEAU RÉACTIVE

RÉDUIT LES ROUGEURS

ENRICHI EN SPHINGOBIOMA POUR SOUTENIR LA FONCTION DU MICROBIOME

*APlusA, Healthcare Market Research Worldwide, baromètre des dermatologues, 06/2022, recommandation spontanée, marques de dermocosmétique, 50 dermatologues.

«Pour les produits pour la douche et le bain, il faut veiller à ce qu'ils ne contiennent pas de parfums, soient liporestituants et aient un pH neutre.»

Sonja Hartmann

les produits pour la douche et le bain, il faut veiller à ce qu'ils ne contiennent pas de parfums, soient liporestituants et aient un pH neutre», énumère-t-elle. D'une manière générale, on peut dire que la peau est moins irritée lorsque les produits contiennent moins de conservateurs et moins de colorants.

Mais comment s'y retrouver dans une offre de produits de soin d'une telle envergure? «C'est tout simple, il faut demander conseil, dans la pharmacie, chez le médecin et, bien sûr, auprès de nos centres de consultation aha! gratuits. Vous pouvez également faire d'abord appel à nos conseils téléphoniques.» Sonja souligne qu'il faut être méticuleux, particulièrement en cas de peau sensible et d'eczéma atopique. «Chaque peau est unique et nécessite une autre forme de traitement. Il est donc important de faire appel à un ou une spécialiste ou de s'adresser à des centres spécialisés.»

Après un bref entretien avec une personne compétente de la pharmacie, nous sortons et flânons sur le Breitenrainplatz sous le soleil automnal. Le climat influence également fortement la peau. Humidité, chaleur, sécheresse, les quatre saisons: tous des facteurs à considérer en cas de peau sensible. «Les déclencheurs des poussées sont individuels. Un simple savon peut suffire, une exposition à des irritants chimiques ou un refroidissement. L'air sec est également souvent un problème», explique Sonja afin de nous faire comprendre la complexité de la peau. Chez les enfants surtout, il est fréquent de ne pas pouvoir déterminer ce qui a provoqué les poussées. «Beaucoup recherchent le déclencheur et ne le découvert généralement pas, parce qu'il y a tellement d'influences différentes. Chez les adultes, la dermatite atopique a également des facteurs d'influence hormonaux comme déclencheur, par exemple une grossesse ou la puberté. L'évolution par poussées est caractéristique de l'eczéma atopique.»

L'affaire se complique lorsque les produits de soin ne montrent pas ou peu d'effet. Sonja Hartmann a un conseil pour ce cas aussi: «Les soins de peau soutiennent la régénération de la protection naturelle et peuvent réduire l'intensité des poussées. Lorsque l'inflammation est visible et perceptible, le médecin prescrit aussi des traitements anti-inflammatoires ciblés, par exemple des crèmes et des pommades à base de cortisone et des inhibiteurs de la calcineurine pour traiter l'eczéma. En cas d'eczémas étendus plus particulièrement, d'autres médicaments sont également utilisés, par exemple des agents biologiques sous forme de comprimés ou d'injections.

À propos du traitement de la dermatite atopique: Sonja Hartmann nous donne encore une vue d'ensemble sur le déroulement d'une telle prise en charge dans son bureau. «La personne atteinte de dermatite atopique doit être accompagnée par un ou une spécialiste – chaque individu reçoit également un plan de traitement précis. Il explique comment nettoyer et soigner correctement sa peau et documente quand et comment appliquer les crèmes et pommades contenant des principes actifs.»

Certifié par le label de qualité Allergie

Les personnes ayant une peau sensible et sujette aux allergies ont besoin de produits cosmétiques et de soins sans allergènes tels que les parfums, les colorants ou les enzymes. Le label de qualité Allergie distingue les produits qui conviennent particulièrement aux personnes à la peau sensible. Le Service Allergie Suisse contrôle ces produits et s'assure de labsence des 26 allergènes répertoriés par l'UE.

Dr. Hauschka

MED

Peau sensible, intolérante, réactive.
Dr. Hauschka MED. Au-delà de simples soins.

Les personnes ayant une peau très sèche ou une tendance à la névrodermite connaissent des phases récurrentes de démangeaisons et de desquamation de la peau.

Les soins spécifiques Dr. Hauschka MED sont issus de la nature et apportent une réponse ciblée aux besoins individuels de la peau, en la soutenant à chaque étape.

- cosmétiques certifiés 100% naturels et biologiques
- sans colorants ni conservateurs artificiels
- volontairement non parfumés
- efficacité scientifiquement prouvée
- particulièrement bien tolérés par les nourrissons et les enfants en bas âge

Disponible auprès de nos revendeurs agréés Dr. Hauschka et sur notre boutique en ligne sur www.drhauschka.ch

Vite sous la couverture (imperméable aux acariens)

Ils sont minuscules et colonisent nos lits en masse: les acariens de la poussière domestique. Ils ne dérangent pas, sauf si l'on fait partie des 6% de personnes qui y sont allergiques. Pour elles, le mot d'ordre est de se mettre à couvert grâce au linge de lit imperméable aux acariens.

Texte: Bettina Jakob
Photo: unsplash

Nous aimons notre lit chaud et douillet. Nous ne sommes pas les seuls. D'autres que nous aimons moins l'apprécient aussi: les acariens. Une multitude de ces petits arachnides d'une taille de 0,3 millimètre, invisibles à l'œil nu, s'y ébat en secret pendant nos nuits. Les acariens aiment la chaleur humide, exactement le climat sous nos duvets. Et la table est également bien garnie avec leur repas favori: nos squames. Un être humain perd chaque jour 1 à 2 grammes de squames.
Une quantité qui suffit pour nourrir 1,5 million d'acariens de la poussière domestique pendant un jour. Ce qui ne tracasse pas de nombreuses personnes (on ne les voit pas et on ne remarque rien) a des conséquences pires qu'un cauchemar pour d'autres. La personne allergique aux acariens y réagit avec des éternuements, un nez qui coule ou qui est bouché, des yeux rougis et une toux. Et elle est vannée le matin. (À propos: nous réagissons principalement aux boules d'excréments des acariens, car elles contiennent la plus grande quantité d'allergènes…)

Consulter son médecin – nettoyer – baisser la température…

Que faire? Les personnes non allergiques peuvent directement oublier ces colocataires dans nos lits. «Mais en cas de suspicion d'une allergie aux acariens de la poussière domestique, vous devriez consulter un-e allergologue», déclare Roxane Guillod, responsable suppléante des services spécialisés chez aha! Centre d'Allergie Suisse. Il ou elle effectuera des tests et posera le diagnostic. Ensuite, la seule solution est d'éviter le déclencheur. Cela veut donc dire: nettoyer, nettoyer et encore nettoyer. Aspirer au moins une à deux fois par semaine, idéalement avec un appareil avec filtre HEPA (veiller au label de qualité Allergie) et laver les sols. Puisque les acariens n'aiment pas le froid, maintenir la température en dessous de 21 °C et ne pas laisser l'humidité de l'air dépasser 50%. Les purificateurs d'air avec filtre HEPA sont également utiles. Tout cela c'est bien bon, mais comment dormir si l'on trouve 90% des acariens dans notre lit?

… et revêtir le linge de lit

Rien de plus facile: il suffit d'enfermer les acariens! «Il existe des revêtements pour les duvets, les coussins et les matelas qui empêchent les acariens d'en ressortir», informe Roxane Guillod. La literie est revêtue de ces «encasings» imperméables aux acariens et le linge de lit normal est ensuite mis comme

d'habitude. Le tissu des encasings est en fibres très denses qui emprisonnent les acariens et les allergènes. Il doit également être souple et respirant pour empêcher la transpiration et assurer un bon sommeil. Les fabricants utilisent divers procédés pour rendre les revêtements imperméables. L'idéal est de choisir des produits avec le label de qualité Allergie. Pourquoi? «Seuls les encasings distance de la personne allergique 95% des particules déclenchant l'allergie, comme les acariens de la poussière domestique, reçoivent notre label», explique Karin Stalder qui dirige le service spécialisé auprès de Service Allergie Suisse. L'organisme de certification contrôle les produits selon des règles strictes afin d'assurer ainsi la sécurité des personnes allergiques. aha! Centre d'Allergie Suisse recommande donc les produits avec le label de qualité Allergie.

Traiter obligatoirement les symptômes

Tout est nettoyé de fond en comble, même les tapis et autres ramasse-poussières sont supprimés, les encasings sont placés et vous êtes encore tourmenté-e par les symptômes d'allergie? «Dans ce cas, vous devez absolument traiter l'allergie», explique Roxane Guillod. Car un asthme pourrait en découler. Les antihistaminiques sous forme de spray nasal, de collyre et de comprimés peuvent offrir un soulagement. Si vous voulez vraiment vous attaquer à l'allergie aux acariens, vous devriez suivre une immunothérapie allergénique – une désensibilisation. Le corps est lentement habitué aux allergènes des acariens et, dans le meilleur des cas, finit par ne plus y réagir. Les acariens font alors tout simplement partie de la colocation.

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

STALLERGENES GREER

Life beyond allergy

Milbendichte Bettwäsche /
Literie anti-acariens –
Für Menschen mit Hausstaub- und Milbenallergie/ Pour les personnes souffrant d'allergie aux acariens de poussière de maison

Bestellen Sie jetzt
Commandez maintenant

- **Passende Bettwäsche für einen guten Schlafkomfort/** Une literie adaptée pour un bon confort de sommeil
- **Matratzen- Decken und Kissenbezüge/** Protège-matelas et housses de protection d'oreillers
- **Für Hausstaub- und Milbenallergiker/** Pour les allergiques aux acariens de poussière de maison

Stallergenes AG · Aegertstrasse 11 · 8305 Dietlikon · ch.info@stallergenesgreer.com · T: 043 255 70 40 · www.stallergenesgreer.ch

Ils partent comme des petits pains

Avant même de passer la porte, l'arôme du pain fraîchement cuit met l'eau à la bouche. Et devant la vitrine présentant les brownies, les tresses au beurre et les sandwiches, on comprend vite que le choix ne sera pas facile. C'est pourtant ainsi que devrait être la visite parfaite d'une boulangerie. C'est ce que trouve Jovana Beslac, fondatrice de la boulangerie-pâtisserie sans gluten Jovi's.

Texte: Petra Kollbrunner
Photos: Lea Moser

Entrer tout simplement dans une boulangerie, choisir tout ce que le cœur désire et mordre dedans à pleines dents – sans devoir d'abord étudier la liste des ingrédients ou la demander. Ce qui est une évidence pour la plupart d'entre nous est quasiment impossible pour les personnes atteintes d'une intolérance au gluten ou maladie cœliaque. Jovana Beslac connait bien ce problème: elle en souffre aussi et évite les boulangeries depuis son enfance. «Mais pourquoi donc finalement?» s'est-elle demandé il y a deux ans. «Pourquoi ces produits n'existent-ils pas également sans gluten?» Aussitôt dit, aussitôt fait: ce fut le début de Jovi's, la boulangerie-pâtisserie sans gluten.

À la recherche de la saveur perdue

Jovana, économiste d'entreprise et profane autoproclamée de la panification, ose s'attaquer au plus haut degré de difficulté: le pain sans gluten. Elle fait des recherches en bibliothèque, explore les ressources sur le web pour en conclure: «Cuire du pain sans gluten est malheureusement une science avec quasiment aucun exemple pratique utile.» Elle prend donc le tout en main: elle achète des farines, prend des bols, soupèse, mélange, cuit, teste, échoue – protocole son essai et recommence à zéro. Pendant des mois. Pour Jovana, il est clair qu'elle ne veut pas seulement produire des alternatives aux produits sans gluten en remplaçant la farine «normale» par une farine sans gluten. Elle veut développer ses pâtisseries sans gluten dès le début, c'est-à-dire réinventer totalement la recette. «Et ce, avec des ingrédients entièrement naturels, sans additifs», souligne la fondatrice. Puisqu'elle n'arrive pas plus loin seule, elle demande de l'aide à un boulanger. Ensemble, ils poursuivent leurs expériences, apprennent ce qui va ou ne va pas et, presque six mois plus tard, découvrent finalement une recette de base. Et ainsi les premiers produits qu'ils apprécient tous deux. «Mais tout cela ne sert à rien si personne ne veut manger nos pâtisseries», sait Jovana et décide spontanément d'ouvrir un magasin éphémère.

Une nouvelle tradition

L'idée de Jovana touche juste et son pop-up ne désemplit pas. Elle en est sûre maintenant: le besoin en pâtisseries sans gluten est là – et il est grand. Ils trouvent un immeuble approprié dans le Mattenhofquartier bernois: une ancienne boulangerie. Elle ne peut toutefois pas être directement réutilisée comme telle: l'infrastructure doit d'abord être adaptée à l'autre méthode de préparation des pâtes sans gluten.

Allons au sauna

Les yeux brillants et intarissable, Jovi nous guide à travers son entreprise étalée sur trois étages. Local de vente et bureau au rez-de-chaussée, la pâtisserie en dessous et encore un étage plus bas: le fournil – le sauna privé, ainsi que nous prévient Jovana. Deux boulangères et un boulanger y traitent justement leurs pâtes. Elles sont effectivement traitées et non pétries, car les pâtes sans gluten, gentiment appelées «divas» par l'équipe, ne le supportent pas. Divas? Oui, cette réputation est directement confirmée: difficile de les photographier, car de la buée se forme sur l'objectif de la caméra à cause de la chaleur. Pendant que nous cherchons une solution à ce problème, les petites tresses au beurre et les pains au chocolat apprécient les températures tropicales et se laissent aller – nous y reviendrons.

Depuis Berne dans toute la Suisse

Jovana et son équipe ont commencé avec un assortiment limité. «Je voulais absolument produire d'abord tout ce qui m'avait longtemps manqué», explique Jovi, «par exemple un simple bretzel». Mais le choix n'est pas resté petit longtemps: les désirs et les idées tombent – ceux de Jovana tout comme ceux de sa clientèle. L'assortiment ne cesse de s'agrandir puisque, quelle que soit la nouveauté offerte dans la boulangerie-pâtisserie sans gluten Jovi's, elle trouve preneur. Son magasin en ligne prospère aussi. Les personnes atteintes de la maladie cœliaque de toute la Suisse veulent

commander des pains et des pâtisseries. «J'avais complètement sous-estimé le travail et les coûts», déclare Jovana. Car toute la logistique ainsi que le thème de l'emballage sont plus compliqués en cas de produits sans gluten. Et Jovi n'avait jamais pensé que cela irait si vite si bien. «Au début, on m'a dit que ‹Ce n'est qu'une niche›.» Elle sourit. «Et maintenant, nous sommes douze.»

Sortis de la cuisine expérimentale

Une idée jaillit – et puis? «Nous vérifions d'abord si nous pouvons partir de recettes déjà développées. Ensuite nous mesurons, pesons, mélangeons et testons jusqu'à obtenir un produit savoureux, d'une bonne consistance et d'un bel aspect.» Cela peut durer… «Dans la pâtisserie sans gluten, des nuances comme dix millilitres d'eau en plus ou en moins peuvent influencer le levage de la pâte.» Parfois le hasard fait bien les choses: par exemple, lorsque des pâtons doivent attendre plus longtemps que d'habitude avant d'être cuits et que le résultat est d'une croustillance inattendue. Jovana: «Ce ne sont pas que les matières premières et leur rapport de mélange qui jouent un rôle. Le processus doit également être réadapté pour la cuisson sans gluten.» D'où le climat de type sauna dans le fournil, car ces pâtes aiment la chaleur. Jovana en tient compte pour le plan de cuisson: «Le matin, nous préparons les pâtes qui ont besoin de moins de chaleur et le soir, celles qui aiment la chaleur tropicale.»

En plein cœur

La sonnette du magasin ne cesse de retentir. Un vendredi matin tout à fait normal. Les clients apprécient énormément ce qu'ils trouvent chez Jovi's: un bon pain garanti sans gluten. Et avec lui, de nouveau un peu de normalité. Ce n'est que depuis qu'elle a réalisé son rêve que Jovana se rend compte de ce que son diagnostic signifie vraiment. «Enfant, je n'ai plus pu manger du gluten du jour au lendemain. Je l'ai accepté sans autre réflexion.» Après tout, il s'agissait de sa santé. Jovi avait appris une phrase par cœur pour expliquer son refus à ses camarades de classe. Un gâteau d'anniversaire? Non, merci. Quelques bretzels pour la pause? Désolée, mais non. Jovana en vient à l'essentiel: «La maladie cœliaque t'exclut de la société.» Toutes les personnes concernées font la même expérience, car manger rassemble. Avec sa boulangerie-pâtisserie sans gluten, Jovi les rassemble tous maintenant. «Nous avons déjà reçu des dessins d'enfant ou même des poèmes parce que les personnes sont tellement heureuses de faire de nouveau partie du reste de la société.»

Pleine confiance

La personne atteinte de la maladie cœliaque doit éviter même des traces infimes de gluten. Jovana connait bien cette exigence. C'est pourquoi l'ensemble de la boulangerie-pâtisserie est sans gluten – cela veut dire chaque ingrédient, de la farine aux condiments. Pour s'en assurer, son équipe et elle-même vérifient tout et s'invitent même chez les producteurs. «Nous avons besoin de poivrons marinés pour un de nos sandwiches. Ils sont bien sûr sans gluten par nature, mais qui me garantit que ces poivrons ne sont pas conditionnés dans leurs verres avec une machine qui est également utilisée pour des aliments contenant du gluten?», explique Jovana. Pas étonnant donc que la confiance de ses clients soit aussi grande.

Et ensuite?

Le tableau noir bien visible dans la vitrine de Jovi's éclaire: «lf = laktosefrei (sans lactose), nf = nussfrei (sans noix), oe = ohne Ei (sans œufs)». Il n'informe pas seulement, il indique aussi la voie que Jovana aimerait prendre. «Le [sans gluten] reste la base, mais nos clients sont nombreux à souffrir également d'autres intolérances ou allergies.» Elle désire pouvoir leur offrir également des produits croustillants et raffinés. Et elle aimerait aussi améliorer la branche, par exemple en sensibilisant les jeunes boulangers et boulangères au thème des allergies en tant que conseillère. Jovana: «Quel que soit l'apprentissage, les intolérances alimentaires doivent absolument être thématisées plus intensivement.» Oui, Jovi a vraiment une vision globale: «Nous allons dans la bonne direction, mais nous sommes encore loin de là où nous voulons aller», résume-t-elle. Pour Jovana, ceci concerne la branche, mais aussi ses produits. «Nous sommes au beau milieu du processus et un jour – je suis optimiste –, nous arriverons même à cuire le parfait feuilleté sans gluten», dit-elle en riant et la sonnette du magasin retentit de nouveau.

Commande de brochures

Vous trouverez plus d'informations et des conseils pratiques sur le thème des allergies alimentaires dans les brochures gratuites «Allergies et intolérances alimentaires» et «Déclaration des allergènes dans les denrées alimentaires». Pour commander: shop.aha.ch ou 031 359 90 00

«Les allergies touchent tous les domaines de la vie.»

Eva Kathriner est psychologue FSP spécialisée en psychologie et psychothérapie de l'enfance et de l'adolescence. Dans notre entretien, elle explique les points les plus importants concernant le thème des allergies et du mental.

Texte: Denis Jeitziner
Photo: màd, istock

Madame Kathriner, quelle est votre expérience personnelle avec les allergies?
Eva Kathriner: J'ai plusieurs personnes concernées dans mon entourage et je suis donc extrêmement sensibilisée à ce thème, particulièrement parce que les allergies entraînent souvent une sensation d'insécurité.

Avez-vous souvent des personnes allergiques qui vous consultent?
Quelques-uns seulement dans mon cabinet. Les allergies accompagnent souvent d'autres problèmes et ne sont pas la raison principale d'une consultation. Ces personnes souffrent, par exemple, de problèmes de sommeil parce qu'elles ont une allergie pollinique qui les tient éveillées la nuit. Ce problème de sommeil influence à son tour le mental.

Avez-vous déjà eu des cas où vous étiez la mauvaise interlocutrice et ne pouviez pas aider?
Jusqu'à présent, j'ai heureusement pu bien aider en cas de thèmes associés aux allergies, ce qui ne signifie cependant pas que j'ai pu tout régler seule. Parfois, j'étais plutôt le point d'ancrage pour prendre les mesures nécessaires, par exemple en recommandant un bilan médical, en connectant plusieurs spécialistes ou en recommandant à la personne de s'adresser à des services spécialisés comme aha! Centre d'Allergie Suisse.

Une allergie est une maladie chronique. Quel est l'impact d'une maladie durable sur le mental de la personne concernée?
La réponse n'est pas simple. Cela dépend d'abord de la gravité de l'allergie: les différences sont déjà énormes rien qu'à ce niveau. Il y a ensuite les différences en ce qui concerne les substances allergisantes. Un exemple: si quelqu'un ne tolère pas les moules, il peut facilement les éviter, ce qui n'est pas le cas s'il est atteint d'une allergie pollinique. Certaines substances se trouvent aussi dans les aliments de base. Dans ce cas aussi, difficile d'y échapper. Et pour finir, il y a également le degré de contrôle.

Y a-t-il aussi des facteurs décisifs en ce qui concerne la personne?
Il y a des personnes qui ont toujours tendance à voir le verre à demi vide. C'est la même chose avec les allergies: on peut se concentrer sur toutes les restrictions ou décider d'en tirer le meilleur parti et de l'accepter comme faisant part de sa vie.

«Se sentir compris est important pour le moral.»

Eva Kathriner

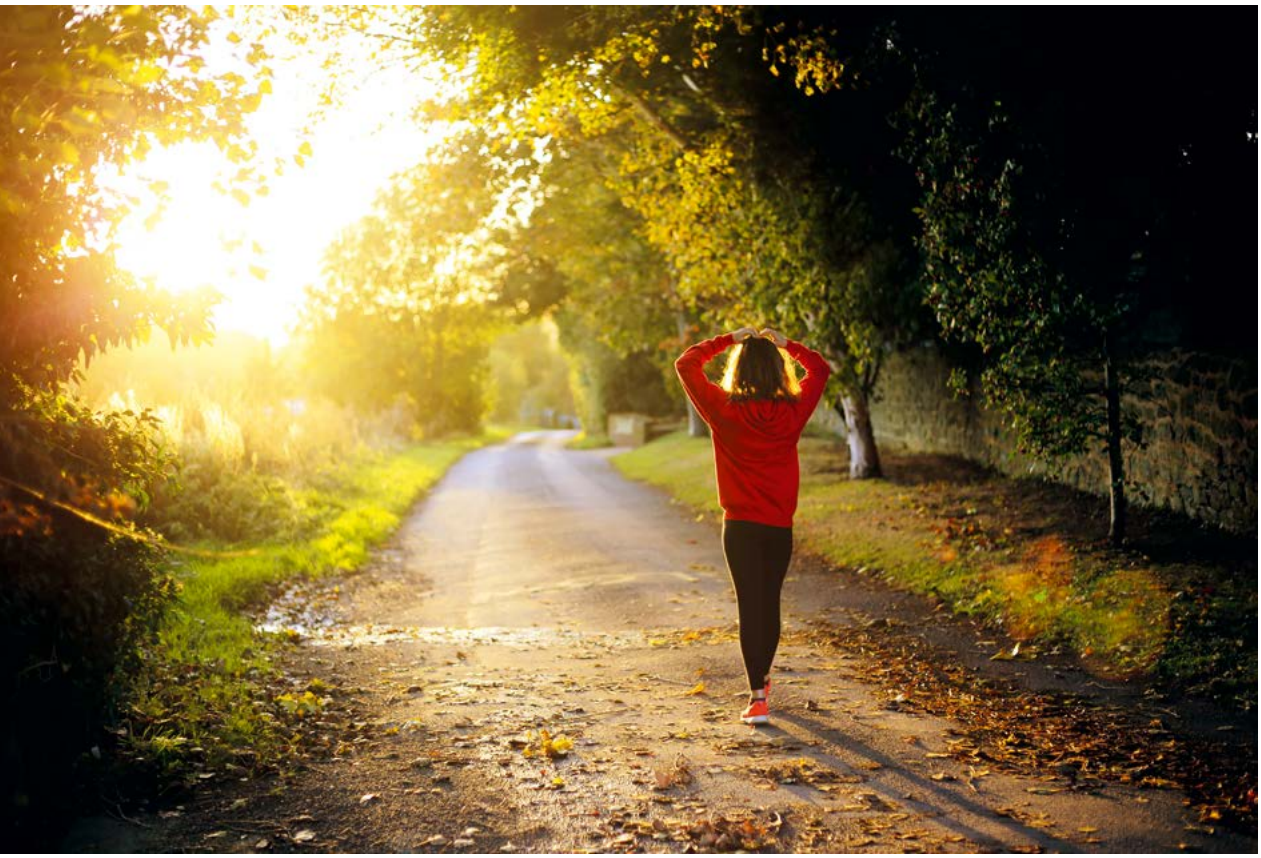
Quelles sont les autres influences?
Les allergies alimentaires peuvent entraîner d'importantes restrictions. Principalement parce que certaines activités ne sont plus possibles: pas question d'aller spontanément dans un restaurant ou obligation de choisir des hôtels prêtant attention aux allergies pour les vacances. Ces restrictions peuvent être brutales, surtout pour les enfants. Les parents d'un enfant qui n'est plus invité aux fêtes d'anniversaire à cause de son allergie alimentaire en savent quelque chose. Les enfants peuvent même être socialement exclus s'ils sont invités, mais ne peuvent pas manger le gâteau d'anniversaire. Dans le pire des cas, il ou elle se sent mis à l'écart et seul-e.

Les allergies sévères peuvent mettre la vie en danger et faire peur. Qu'est-ce que cela fait avec la personne et comment gérer cette situation?
En principe, la peur est un sentiment important. Elle assure notre survie et elle nous protège des situations dangereuses. Lorsque la peur a une fonction d'alerte, elle est utile et judicieuse. Mais la peur peut aussi paralyser et peser comme une ombre sur la vie de la personne. Celui ou celle qui n'ose plus se mêler aux autres peut développer une dépression. Un point est important: la panique éventuelle des parents ne doit pas être transmise aux enfants. Les parents ont un rôle important à jouer lorsqu'il s'agit des peurs de leur enfant. Leur propre peur ne doit pas influencer le vécu de l'enfant.

Est-ce que les enfants concernés ressentent cette peur autrement?
Je pense que oui. C'est aussi lié au développement du cerveau des enfants. Un enfant âgé d'un ou deux ans ne peut généralement pas encore évaluer correctement les dangers. Mais s'il apprend de ses parents dès le début comment gérer son allergie, il ou elle pourra plus tard la contrôler. Cette attitude peut grandement contribuer à vivre une vie heureuse malgré l'allergie.

«Les allergies sont généralement invisibles.»

Eva Kathriner



Est-ce que ce fardeau peut éventuellement entraîner des maladies psychiques, comme des dépressions ou des troubles anxieux?
Oui, malheureusement. La peur peut justement mener à ce que les personnes ne pratiquent plus leurs hobbies ou se retirent de la vie sociale. L'insécurité joue également un rôle: soudain, on n'est plus invité parce que tous ont peur de faire quelque chose de faux. Les personnes concernées perdent ainsi leurs contacts sociaux, ce qui peut mener à une dépression.

Une guérison rapide est rare dans les maladies chroniques comme les allergies. Comment trouver une bonne manière de les gérer?
C'est un thème interdisciplinaire. Il faut aussi bien s'informer sur le plan médical. S'échanger avec d'autres personnes également concernées peut aider. On se sent plus sûr de soi et on a le contrôle. Sur le plan mental, se concentrer sur les choses positives est utile: en pratiquant les hobbies qui font du bien, par exemple, en profitant de la nature ou en pratiquant consciemment des méthodes de relaxation ciblées et en renforçant ses propres ressources.

Une allergie sape également toujours le moral. Comment s'y prendre avec cette charge?
Il n'y a pas de recette valable pour tous. S'échanger et se connecter avec d'autres personnes concernées et ses proches est utile pour de nombreuses personnes. Il s'agit ici de discuter de la situation et de savoir que l'on n'est pas seul. Se sentir compris est important pour le moral.

Comment remarquer si les enfants sont en souffrance?
Ici aussi, cela varie fortement, parce que les enfants réagissent souvent totalement autrement que les adultes. Des changements qui durent ou l'apparition d'un comportement agressif ou de pleurnicheries sont un signe possible de frustration. Des troubles du sommeil, un changement des habitudes alimentaires ou une régression du développement peuvent indiquer des problèmes psychiques. Je recommande aux parents de se fier à leur propre intuition. Si un enfant ne va pas bien, il faut le prendre au sérieux et demander conseil.

Est-ce que les facteurs émotionnels peuvent avoir une influence sur les troubles allergiques?
Une chose est sûre: le corps et l'esprit forment une unité. Si vous êtes stressé, vous êtes plus sensible aux infections. Si vous avez un bon mental, vous vous sentirez également mieux sur le plan physique.

Est-ce contrôlable? Et si oui, comment?
Ce serait trop simple de dire que mon allergie disparaîtra si je suis bien relax et que je fais attention à moi. Mais certains troubles allergiques peuvent éventuellement être plus fréquents en

cas de charge supplémentaire. Cela vaut donc la peine de se détendre suffisamment et de se concentrer sur autre chose. Accepter son allergie et ne pas toujours la mettre au centre aide au quotidien.

Y a-t-il des signes d'alarme pour une charge psychologique à ne pas ignorer?
Tout cela dépend de son degré d'autoréflexion. Certaines personnes ne réagissent qu'après des retours de leur entourage. De nombreuses choses s'installent petit à petit et l'on s'y habitue, ce qui peut aussi être dangereux.

Est-ce que les personnes concernées sont gênées d'accepter de l'aide?
Cela dépend de l'aide. Selon mon expérience, les symptômes physiques sont plus vite perçus et pris au sérieux; ils ne sont pas aussi stigmatisants. C'est exactement l'inverse en psychothérapie. Cela est dû à la perception des problèmes psychiques dans notre société. De nombreuses personnes acceptent difficilement d'être aidées et pensent qu'elles peuvent ou doivent résoudre elles-mêmes leurs problèmes psychiques.

Quel était votre plus grand succès en ce qui concerne les personnes allergiques?
Je ne peux pas vous donner d'exemple. Ce qui me satisfait est plutôt de pouvoir changer durablement quelque chose, de mettre un processus en route et de pouvoir ainsi rendre la personne plus forte. Il s'agit du bon sentiment qui reste et de la sécurité que l'on peut transmettre. Un aspect est important et toujours touchant, surtout dans mon travail avec les enfants et adolescents: lorsque je vois que des jeunes gens retrouvent le courage et le plaisir de vivre et que les parents peuvent de nouveau s'asseoir et se détendre à cause de mon travail, c'est pour moi la meilleure réussite.

Des vacances sans les parents!

Le camp pour enfants aha! à Klosters (GR) offre une semaine de vacances remplie de sport, de jeux et de plaisir aux enfants entre 8 et 12 ans souffrant d'allergies, d'asthme, de dermatite atopique, de psoriasis ou de vitiligo. Date du camp d'automne: 8 au 14 octobre 2023. Inscriptions via aha.ch/camp-aha-pour-enfants
Le camp aha! pour ados à Vaumarcus (NE) aura lieu du 16 au 22 juillet 2023. Il est destiné aux adolescents de toute la Suisse atteints d'allergies, d'asthme, d'eczéma atopique, d'intolérances alimentaires, de psoriasis ou de vitiligo. Inscriptions via aha.ch/camp-aha-pour-ados

Retour vers le futur avec les pollens

Les pollens nous tourmentent avec le rhume des foins, mais ils sont aussi incroyablement utiles pour la recherche climatologique. Le paléoécologue Willy Tinner explique comment il peut jeter un coup d'œil sur l'avenir du climat grâce à des grains de pollen ancestraux. Un aperçu de la machine à remonter le temps des pollens.

Texte: Bettina Jakob
Photos: bj/màd

Psilate, foveolate ou echinate: lisse, avec des sillons ou des épines. Ou avec des baculums, des petits bâtonnets. Et avec des pores, les apertures, parfois une, parfois plusieurs. Lorsque Willy Tinner regarde à travers le microscope, il découvre un univers de grains de pollen tous différents, tous d'un aspect qui leur est propre – tout comme leurs dénominations latines. «Les pollens sont des beautés», déclare le professeur de paléoécologie auprès de l'université de Berne, «et d'une diversité incroyable. Regardez vous-même!» Chaque plante produit des grains de pollen caractéristiques qui servent de cellule germinale masculine dans la reproduction. Les parois cellulaires externes des grains (exines) – qui ont effectivement des formes très extravagantes! – sont en sporopollénine, une substance naturelle très résistante. Les pollens résistent ainsi au vent et aux intempéries. Et ce, vraiment très très longtemps. «Les plus anciens pollens connus dans la recherche datent d'il y a des millions d'années», déclare Tinner.

La base: le bon échantillon

Willy Tinner et son équipe utilisent cette capacité de résistance et l'aspect typique des pollens pour la science: «Les paléoécologues déterminent les pollens dans les anciennes couches du sol pour en déduire l'apparence de la végétation d'il y a des milliers d'années.» Les chercheurs du centre Oeschger pour la recherche climatologique (OCCR) vont même plus loin: sur la base des connaissances sur le passé, ils prédisent quelles sont les plantes qui pousseront probablement à l'avenir dans une région donnée à la suite des changements climatiques.

Le tout commence avec des pollens ancestraux, bien conservés. Où les trouve-t-on? «Dans les archives naturelles, par exemple les sédiments des lacs et des marais. Puisqu'il n'y a pas de pénétration d'air, les résidus végétaux y ont été conservés pendant des millénaires», explique Willy Tinner. Les chercheurs se mettent régulièrement en route pour prélever des échantillons du sol, ce qui les mène souvent sur une espèce de radeau, leur «plateforme de forage» sur un lac. Par exemple sur le Gerzensee dans le canton de Berne ou le lac d'Origlio dans le Tessin ou un lac à l'étranger – en fonction de l'hypothèse.

Forer, compter, déterminer, mesurer

Les échantillons de sédiments sont prélevés avec un carottier à piston dont le train de tubes assemblés peut atteindre 20 mètres. De retour dans l'Institut de botanique de l'Université de Berne, les grains de pollen sont lavés des couches de la carotte, centrifugés et séparés avec des produits chimiques. Ils sont comptés et déterminés sous microscope avec un grossissement de 400 à 1000 fois. Leur affecter correctement les attributs «psilate, foveolate ou echinate» et d'autres encore n'est pas toujours facile. «Il faut deux, trois ans d'expérience pour pouvoir déterminer avec certitude les types de pollens», explique le paléoécologue Tinner et tient un modèle du grain de pollen du sapin blanc dans sa main. L'âge des résidus végétaux plus importants dans l'échantillon, par exemple les aiguilles, est ensuite déterminé pour découvrir la période de floraison des plantes correspondantes. Il est déterminé en mesurant la masse de certains isotopes de carbone, qui diminue naturellement avec le temps, à l'aide de la spectrométrie de masse. Cette diminution permet de déterminer l'âge des résidus végétaux et ainsi des échantillons de pollens. Vous le devinez probablement: les pollens peuvent faire bien plus que vous tourmenter avec le rhume des foins (dont Willy Tinner a également souffert, à propos: «Uniquement pendant une saison, heureusement»).

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 financiellement soutenus par:
ALK-Abellò AG, La-Roche Posay,
Mylan Pharma GmbH (a Viatris company) et sanofi-aventis (suisse) sa

Les pollens: la machine à remonter le temps écologique

La végétation ancestrale refleurit devant nous – dans le modèle informatique. Grâce à des programmes spéciaux, les types de pollens et l'âge des pollens associés à d'autres facteurs du passé (larves d'insectes, diatomées, résidus végétaux, données de température) permettent de reconstruire des processus écologiques complets. «Par exemple, le développement des communautés végétales depuis la dernière période glaciaire il y a 20 000 ans ou les modifications de structure de la forêt à la suite de l'occupation humaine», explique le paléoécologue d'une manière tellement enthousiaste que nous visualisons une jungle dans notre tête.

Le Plateau suisse sous pression

Quelle est la base de ce regard vers le futur des scientifiques? La température et la sécheresse sont augmentées dans des simulations afin de pouvoir observer comment les plantes réagissent au changement climatique. Quelles sont les espèces qui restent? Quelles sont celles qui souffrent et finissent par disparaître? L'abattage dû aux tempêtes ou l'abroutissement ainsi que le feu dû à la sécheresse peuvent également être inclus dans le calcul. Quelques exemples des modèles de Tinner: «La région méditerranéenne sera fortement sous pression dans les 100 à 200 prochaines années. Puisqu'il va faire plus chaud et plus sec et qu'il faut s'attendre à plus d'incendies de forêt, les cultures comme l'olivier et les céréales ne pourront plus se maintenir dans les endroits plus chauds. Les forêts vont également changer complètement.» Le Plateau suisse qui montre également «peu de diversité» sera également en difficulté. «Les températures plus élevées mettront les forêts de sapins et de hêtres sous pression», déclare Tinner.

C'est ici que la paléoécologie montre sa pleine puissance: «Puisque nous savons comment les communautés végétales ont réagi aux perturbations externes dans le passé, nous pouvons également les prédire pour l'avenir. Et émettre finalement des recommandations permettant de mieux faire face au réchauffement climatique», résume Willy Tinner. Par exemple, comment rendre une forêt si possible résistante aux incendies. Une perspective d'une énorme importance. Et tout cela, uniquement sur la base d'un très vieux grain de pollen vu sous un microscope.

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. Également avec votre message d'alerte personnel («Pollen-Push»).

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

Pensez dès maintenant à l'été: une immunisation contre le venin d'insecte pour les personnes allergiques peut sauver des vies

Les personnes allergiques peuvent se protéger contre le danger mortel d'une piqûre d'abeille ou de guêpe grâce à une immunothérapie spécifique contre les allergies. En commençant dès maintenant cette désensibilisation, on peut envisager l'été prochain avec sérénité.

Chaque année en Suisse, 3 à 4 personnes meurent d'un choc anaphylactique provoqué par la piqûre d'une abeille ou d'une guêpe. Le chiffre réel de cas est probablement même plus élevé. Le fait est que cette réaction allergique grave après une piqûre d'insecte se produit chez environ 1,2 à 3,5 % de la population. Toute personne présentant une réaction allergique après une piqûre d'abeille ou de guêpe devrait envisager une immunothérapie contre les allergies. C'est en effet le bon moment pour mettre en place une première protection pour l'été.

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

Qu'est-ce qu'un choc anaphylactique?
Le choc anaphylactique est la réaction allergique la plus sévère qui soit, qui peut par exemple être déclenchée par une piqûre d'insecte et qui, dans le pire des cas, peut être mortelle. Si, après une piqûre d'insecte, des picotements ou des brûlures apparaissent sur la langue ou si la victime ressent ces symptômes dans la gorge, cela peut être le premier signe d'un choc anaphylactique. Si celui-ci n'est pas prise en charge immédiatement, d'autres réactions peuvent survenir: tachycardie, vomissements, difficultés respiratoires, émission d'urine et de selles ou perte de connaissance.

Que faire en cas de soupçon d'allergie?
En cas de doute, une consultation chez un allergologue peut permettre de déterminer si l'on est allergique au venin d'insecte. Un ORL, un dermatologue, un pneumologue ou un pédiatre spécialement formé à cet effet peut également décider, après un premier entretien, si un test d'allergie est nécessaire. Le test de diagnostic peut se baser sur de la peau ou du sang. Dans le cas du test cutané, appelé prick test, une petite quantité de solution de venin d'insecte est déposée sur la peau et introduite dans la couche supérieure de l'épiderme à l'aide d'une lancette. Des papules et des démangeaisons au point d'injection confirment la réaction au venin d'insecte. Si le test sanguin révèle la présence d'anticorps au venin d'abeille ou de guêpe, il s'agit également d'une allergie.

Comment fonctionne une immunothérapie en cas d'allergie au venin d'insecte?
L'immunothérapie contre les allergies, appelée désensibilisation, est la seule forme de thérapie qui permette de traiter avec succès la cause d'une allergie au venin d'insecte. Le venin d'insecte responsable de l'allergie est injecté au sujet concerné à intervalles réguliers afin que le corps développe une tolérance à l'allergène.

La thérapie se déroule en deux étapes:
Lors de la **phase d'augmentation de la dose,** la quantité de venin d'insecte est augmentée à chaque injection jusqu'à atteindre la dose dite d'entretien.

Lors de la deuxième étape appelée **phase d'entretien,** le traitement est poursuivi avec la même dose pendant 3 à 5 ans. Les études montrent que chez 9 patients sur 10, le système immunitaire réagit à nouveau normalement à une piqûre d'insecte après l'immunothérapie contre les allergies.

Vous trouverez plus d'informations au sujet des allergies aux venins d'insectes et l'immunothérapie contre les allergies (désensibilisation), sur le site **www.initiative-insektengift.ch**

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

100 years | ALK

Lorsque l'allergie met la vie en danger

Soudain, la tension chute, le corps entier démange, respirer est difficile: ces troubles potentiellement mortels surviennent quelques secondes à quelques minutes après le contact avec un allergène. Florence a vécu un tel choc anaphylactique.

Texte: Petra Kollbrunner
Photos: màd

Un matin d'été ensoleillé: Florence, alors âgée de 15 ans, sarcle les fleurs dans le jardin. Soudain, elle ressent une douleur brûlante dans la main. Elle retire très vite son bras et découvre un dard dans la peau. Elle le retire prudemment, la douleur bat dans sa main. Normal, pense Florence. Elle connaît cette sensation désagréable parce qu'elle a déjà eu des piqûres d'abeilles. Mais cette fois, c'est différent: elle a des vertiges, la peau démange et son cœur bat la chamade. Elle a un choc allergique!

Divers déclencheurs

Comme Florence, un tel choc touche annuellement une personne sur 10 000 en Suisse. Le choc anaphylactique, également appelé anaphylaxie, est une forte réaction allergique à un déclencheur donné. Les déclencheurs sont très différents: chez les adultes, les anaphylaxies les plus fréquentes surviennent après un contact avec du venin d'insectes, des médicaments et des aliments comme les arachides, les noix, les crustacés ou le soja. Les enfants réagissent surtout à des aliments comme les arachides, les noix, le poisson, les œufs ou le lait ainsi qu'à des piqûres d'insectes et des médicaments. Les troubles surviennent très vite après le contact avec l'allergène, généralement en quelques minutes. Les premiers signes d'une réaction anaphylactique sont des démangeaisons et un gonflement des paumes des mains, de la plante des pieds, des paupières, de la muqueuse buccale, des lèvres ou de la langue, des papules pruriteuses, des problèmes respiratoires, des crises de toux, des troubles gastro-intestinaux comme des crampes abdominales ou des vomissements, des vertiges graves, une impression de faiblesse.

Florence a heureusement évité le pire. Sa mère se trouve également à la maison et réagit correctement: elle avertit immédiatement le service de secours au numéro d'appel d'urgence 144, place Florence dans une position confortable et calme sa fille. L'ambulance arrive rapidement et apporte les médicaments salvateurs: l'adrénaline, les antihistaminiques et la cortisone.

Quand est-ce qu'ils agissent? Immédiatement!

L'adrénaline est le médicament primordial lorsqu'il s'agit de traiter une réaction anaphylactique. Elle améliore l'irrigation sanguine, facilite la respiration et décongestionne les tissus. L'hormone est généralement injectée dans la cuisse avec une seringue préremplie et agit en quelques minutes. Un antihistaminique est également administré ainsi qu'une préparation à base de cortisone, le cas échéant. L'action de ces deux médicaments est plus lente que celle de l'adrénaline, mais ils inhibent aussi la réaction allergique.

Le choc est profond chez Florence. Le diagnostic établi à l'aide de l'anamnèse ainsi que des tests cutanés et sanguins chez le médecin de famille et l'allergologue confirment ses craintes: elle souffre effectivement d'une allergie aux venins d'insectes. Tant la piqûre d'une abeille que d'une guêpe peuvent mettre sa vie en danger. Or son plus grand rêve est de devenir viticultrice. Et maintenant?

Savoir comment

La personne souffrant d'anaphylaxie doit toujours avoir sur elle les médicaments d'urgence, donc la seringue préremplie d'adrénaline, un antihistaminique et de la cortisone,

pour pouvoir se traiter rapidement. Mais cela ne suffit pas en cas d'urgence: les personnes concernées et leurs proches doivent exactement savoir comment utiliser ces médicaments. Ce sont des gestes qui sauvent des vies – malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Des études montrent que la seringue préremplie d'adrénaline est trop rarement utilisée en cas de choc anaphylactique. Il est donc absolument indispensable d'apprendre à l'utiliser.

C'est ce que Florence apprend dans les formations d'aha! Centre d'Allergie Suisse. Outre aux insectes, la Valaisanne est aussi allergique aux noix et au froid. Elle sait maintenant quand et comment utiliser la seringue préremplie d'adrénaline ainsi que les autres médicaments d'urgence. Sa famille et ses amis le savent aussi. Florence se sent de nouveau en sécurité. Plus rien ne s'oppose à son rêve de devenir viticultrice.

Agir sur l'origine

Une allergie aux venins d'insectes peut généralement être combattue et éliminée avec une immunothérapie allergénique avec laquelle le corps est lentement habitué à l'allergène. Une telle désensibilisation mène à une protection complète chez plus de 95% des personnes allergiques au venin de guêpe et chez environ 85% des personnes allergiques au venin d'abeille. Le traitement chez l'allergologue dure trois à cinq ans.

Florence essaie également la désensibilisation. Malheureusement, elle fait partie des quelques personnes où le traitement n'est pas couronné de succès. Florence est encore toujours allergique au venin d'abeille. C'est pourquoi la jeune femme, âgée de 32 ans entretemps, emporte toujours son set d'urgence et son smartphone lorsqu'elle travaille dans son vignoble.

Pour sauver des vies en pratique

Les formations sur l'anaphylaxie d'aha! Centre d'Allergie Suisse redonnent plus de sécurité dans la vie quotidienne aux personnes concernées et à leurs proches. Elles apprennent comment agir en cas d'urgence, comment utiliser les médicaments et à quoi faire attention dans la vie pratique.

Pour plus de sécurité dans la prise en charge des enfants allergiques, la Fondation offre des ateliers sur le thème de l'anaphylaxie aux pédagogues et aux éducateurs ou éducatrices de la petite enfance.

Plus d'informations sur aha.ch/Offres/Formations et cours ainsi que aha.ch/Accès pour professionnels/Pédagogues et éducateurs ou éducatrices de la petite enfance.

Conseils pour mieux supporter les fruits

Votre ventre gargouille après la salade de fruits ou le smoothie? C'est probablement dû au fructose (ou sucre de fruits). Comme quelque 15% des Suisses, vous souffrez probablement d'une malabsorption du fructose. Notre diététicienne Laure Tercier connait quelques astuces afin que vous puissiez de nouveau mieux tolérer les fruits.

Texte: Petra Kollbrunner
Photo: Luca Christen

Flatulences, douleurs abdominales, crampes: les troubles liés à la malabsorption du fructose sont désagréables, mais ils n'ont pas de conséquences pour la santé. Les personnes concernées ne doivent donc pas strictement éviter les fruits. Laure Tercier, diététicienne et experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse, vous révèle quelques astuces pour mieux tolérer les cerises, pommes et co.

1er conseil:

connaitre son propre seuil de tolérance

Si le ou la médecin a diagnostiqué une malabsorption du fructose à l'aide du test respiratoire à l'H2, vous pouvez ensuite déterminer la quantité de fructose effectivement tolérée avec un-e diététicien-ne, car celle-ci est très individuelle. «Vous devez renoncer au fructose pendant un certain temps avant d'augmenter progressivement sa consommation ensuite», explique Laure Tercier.

2e conseil:

réduire la quantité de fruits

Les smoothies, les jus de fruits et les fruits secs fournissent une grande quantité de fructose en une fois. En fonction du seuil de tolérance individuel, renoncer à ces aliments peut déjà être utile. Laure Tercier: «Ou savourer plusieurs petites portions réparties sur toute la journée.»

3e conseil:

les combiner avec d'autres aliments

Pourquoi pas une portion de salade de fruits avec du séré, un morceau de gâteau aux pommes ou un fruit directement après le repas? Une bonne idée, car: «Les lipides et les protéines ainsi que les fibres alimentaires assurent un séjour prolongé des fruits dans l'estomac. Le fructose arrive ainsi dans l'intestin grêle en plus petites quantités et sur une période plus longue», explique l'experte.

4e conseil:

attention aux sucres d'alcool

Laure Tercier prévient: «Attention aux chewing-gums, aux bonbons ou aux boissons à faible valeur énergétique.» Ils contiennent souvent des alcools de sucre qui réduisent encore plus l'absorption intestinale du fructose. La prudence est donc de mise en cas d'appellations comme sorbitol/sirop de sorbitol (E420), isomalte (E953), mannitol (E421), xylitol (E967), maltitol (E965) et lactitol (E966) dans la liste des ingrédients.

5e conseil:

choisir des fruits contenant à la fois du fructose et du glucose

Les aliments contenant à la fois du fructose et du glucose (sucre de raisin [dextrose]) sont généralement mieux tolérés, car le glucose soutient l'absorption du fructose dans l'intestin grêle. Laure Tercier: «Les bananes, les abricots, les cerises, les mirabelles, la

rhubarbe ou les fruits de la passion sont des fruits idéaux. Les pommes et les poires doivent être évitées.»

6e conseil:

faire attention à la teneur en fructose

Les aliments avec une faible teneur en fructose devraient être privilégiés. «Cela ne concerne pas seulement les fruits et légumes, car souvent les produits finis et les boissons sucrées contiennent également du fructose», conseille l'experte. Attention aussi aux produits light ou de régime avec la mention «Allégé en sucre» ou «Avec sucre dérivé de fruits». Laure Tercier recommande de toujours bien lire la liste des ingrédients sur l'emballage et de rechercher les termes sucre de fruit, fructose, sirop de fructose, sirop de glucose-fructose et sirop de fructose-glucose.

7e conseil:

manger ce qui est toléré

Une malabsorption du fructose n'a pas de conséquences graves du point de vue médical. Le seuil de tolérance diffère de personne à personne. Les personnes concernées peuvent et devraient tester quels sont les fruits ainsi que les combinaisons provoquant le moins de troubles et, le cas échéant, devraient s'adresser à un-e diététicien-ne spécialisé-e.

La malabsorption du fructose

Normalement tout se passe sans problèmes: le sucre dans les fruits – le fructose – est absorbé par l'intestin grêle et arrive ainsi dans le sang à l'aide d'une protéine de transport. Mais ce n'est pas le cas si vous souffrez d'une malabsorption du fructose. La fonction de cette protéine de transport est réduite, le corps ne parvient donc pas à absorber des quantités suffisantes de fructose dans les cellules intestinales. Une partie reste dans l'intestin grêle et est dégradée ensuite dans le gros intestin. Du gaz se forme et mène aux troubles typiques quelques heures après le repas: flatulences, douleurs abdominales, crampes, nausées, renvois, vomissements et diarrhée.

«Je ne peux pas résister à la mayonnaise.»

Max Küng est auteur, chroniqueur et cuisinier amateur. Son fils cadet et sa femme souffrent tous deux de la maladie cœliaque. Un entretien sur la mayonnaise, le renoncement, le syndrome de la page blanche et les mots comme bons amis.

Texte: Denis Jeitziner
Photo: màd / ©Maurice Haas

Max, que signifie manger pour toi?
Max Küng: Plein de choses: pays natal, nostalgie et parfois, de manière très profane, nourriture.

Quel est ton pire péché en matière d'alimentation?
La mayonnaise. Je ne peux pas y résister, même si je sais que ce n'est pas sain. J'adore la mayonnaise avec des frites, des cornichons ou un œuf dur écrasé. Et encore plus avec toutes ces choses en même temps.

Est-ce que le thème de l'alimentation est central chez vous?
Mon fils cadet et ma femme souffrent de la maladie cœliaque. Nous devons donc obligatoirement réfléchir à ce que nous mangeons. Mais ce qui est bon, c'est que nous savons ainsi ce que nous consommons. Chez nous, manger est fondamental. C'est un acte social et les thèmes importants sont régulièrement mis sur table au souper.

«L'important est de savoir que l'on n'est jamais seul avec la maladie cœliaque.»

Max Küng

Où avez-vous recherché de l'aide pour l'alimentation?
Nous avons reçu des conseils diététiques de l'hôpital pédiatrique et, d'autre part, dans les entretiens et les échanges avec d'autres personnes concernées. L'important est de savoir que l'on n'est jamais seul avec la maladie cœliaque et que c'est un thème que tu peux aussi partager. Mon cadet aussi en est très conscient: il sait exactement ce qu'il peut manger et ce qu'il doit laisser.

Et comment est-ce que ta famille vit le renoncement?
En tant que cuisinier amateur, je n'ai pas de problème lorsqu'il s'agit de renoncer à quelque chose. Nous expérimentons parfois et nous cuisons alors une pizza avec une pâte sans gluten. J'ai également changé mes propres habitudes alimentaires entretemps: je ne mange plus de pain blanc et j'ai également découvert la bière sans gluten.

Est-ce que tu manges parfois en secret des gourmandises du boulanger?
Fut un temps où j'étais accro au croissant au jambon et au fromage de John Baker – mais il ne l'a plus dans l'assortiment, heureusement…

Quel menu concoctes-tu pour ta famille?
Quelque chose qui cuit si possible longtemps, par exemple un ragù alla bolognese qui mijote pendant des heures et dont l'arôme s'affine constamment. J'aime cuisiner, également parce que j'aime ce qui est manuel, artisanal.

Comment perçois-tu la maladie cœliaque en tant que personne non concernée?
Je suis surtout étonné de voir à quel point ce thème est encore peu connu en Suisse. Dans certains restaurants, on pense encore toujours qu'il s'agit d'une mode.

Max Küng a été apprenti de commerce et programmeur informatique. Depuis 1999, il travaille comme reporter et chroniqueur pour le magazine du Tages-Anzeiger. Il est également auteur de sept livres. Il vit avec sa famille à Zurich.

Et toi? À quoi es-tu allergique?
Aux noix et aux pommes – et au bouleau ainsi qu'à la bêtise.

Tu écris des textes divertissants. Comment gères-tu tes propres attentes?
Je me base sur une belle citation anglaise: The key to happiness is low expectations, autrement dit: il ne faut pas se fixer des attentes trop élevées. On peut parfois aussi écrire quelque chose qui est raté, par exemple une mauvaise chronique. Après tout, chaque texte est toujours un essai. On ne sait jamais s'il réussira. J'ai confiance en mon expérience et je ne veux pas satisfaire quelqu'un. Je veux tout simplement être moi-même. Et le résultat est bon finalement.

«Dans certains restaurants, on pense encore toujours qu'il s'agit d'une mode.»

Max Küng

As-tu déjà eu le syndrome de la page blanche?
Non, jamais. Il y a bien trop de choses intéressantes sur lesquelles écrire et surtout pour des chroniques. C'est un peu plus difficile quand on écrit un livre: on a parfois un peu peur de perdre la vue d'ensemble.

Écrire n'est pas seulement plaisir, mais aussi frustration. Qu'est-ce qui prévaut finalement?
C'est du travail et travailler est fatigant. Mais tu te sens tellement bien quand tout est fini.

Comment es-tu devenu auteur et écrivain?
Les mots ont toujours été mes bons amis. Je les aime, c'est tout simple. Même si je m'étais engagé dans une tout autre voie au début. J'ai suivi un apprentissage de commerce et, entre autres, j'ai également travaillé comme informaticien.

Combien d'idées as-tu déjà dû rejeter et quelle était la meilleure?
La meilleure idée doit encore venir. Sinon, je suis plutôt pour utiliser que pour rejeter.

Tu écris aussi des textes critiques – et toi? Supportes-tu la critique?
Je pense que j'encaisse bien les critiques. Ce qui m'énerve, c'est quand quelqu'un comprend mal quelque chose. Cela peut très bien arriver quand on écrit des textes humoristiques.

Qui ou qu'est-ce qui t'inspires? Parle-nous de tes sources, s'il te plait.
Je réfléchis le mieux lorsque je roule à vélo, mes pensées ont alors vraiment la voie libre. Et si je n'ai vraiment pas d'idée, je me retire dans une bouquinerie.

«Après tout, chaque texte est toujours un essai. On ne sait jamais s'il réussira.»

Max Küng

Est-ce qu'on te reconnait souvent dans la rue?
Non, heureusement. Je n'ai d'ailleurs pas de photo dans le Tagi-Magi et j'ai donc la paix, ce qui me plaît beaucoup.

Une dernière question: sur quel thème aimerais-tu lire quelque chose dans notre aha!magazine?
Sur la farine sans gluten: surtout parce que j'aimerais savoir pourquoi elle coûte cinq fois plus que la farine classique.

Participez et gagnez!

1er prix
Apple iPad Air de la dernière génération (10,9", 64 GB) de WeServe AG

Plus de puissance, écran lumineux, Magic Keyboard: parfait pour la créativité ou les jeux. | **weserve.ch**

2e prix
Boîte de dégustation de la boulangerie-pâtisserie sans gluten Jovi's (valeur: 100 francs)

Les produits sans gluten de la boulangerie-pâtisserie Jovi's (voir article à partir de la page 29) peuvent être savourés sans remords – commande en ligne également possible.
jovis-glutenfreiebaeckerei.ch

3e prix
2 entrées pour adultes au zoo de Zurich

Le zoo de Zurich abrite quelque 4000 animaux. Que diriez-vous d'un petit détour dans la forêt tropicale de Masoala et ses caméléons?
zoo.ch

4e prix
1 ticket famille Foxtrail

Le renard est parti! Suivez sa trace à travers la belle ville de Berne. Pour le trouver, vous aurez besoin d'intelligence et d'esprit d'équipe. | **foxtrail.ch**

5e prix
20 x 1 lait dermo-nettoyant de La Roche-Posay

Pour la peau sèche et sensible: le nettoyant visage et démaquillant de La Roche-Posay. | **laroche-posay.ch**

Tentez votre chance – complétez et participez: www.aha.ch/concours
www.aha.ch/concours
Date limite de participation: 31 mai 2023

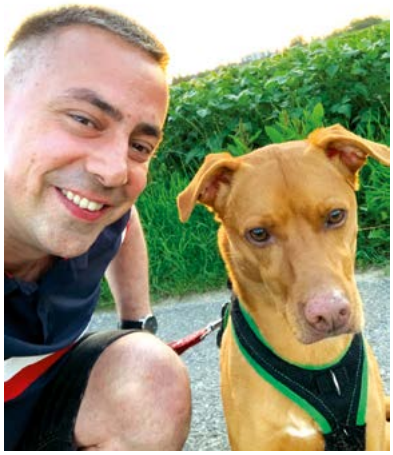
Les gagnantes et gagnants seront informés par écrit. Tout recours est exclu.

Pourquoi des produits avec le label de qualité Allergie?

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

Les labels de qualité sur les aliments, les produits de nettoyage, les articles ménagers, les oreillers et les couettes sont importants. Ils me donnent une information fiable sur les produits utilisés et leurs caractéristiques de fabrication. Les intérêts de moi en tant que client sont également pris en compte avec le label de qualité et la certification.

J'ai besoin de savoir que les produits ont été testés par une institution sérieuse. En tant qu'allergique, j'ai besoin que tous les ingrédients soient clairement identifiés afin de ne pas mettre en danger ma santé. Surtout en ce qui concerne les produits de soins personnels et les aliments.



Il est m'est essentiel, quand je suis en un magasin, de ne pas devoir chercher trop longtemps des produits compatibles avec mes allergies. Un label de qualité certifié a également une grande crédibilité à mes yeux. Les produits laitiers «aha» attirent mon attention quand je suis au supermarché. J'achète ces produits pour moi et mon ami.

Je souffre de la maladie cœliaque et j'ai besoin d'informations claires sur les ingrédients de tous les aliments et boissons. Le label de qualité Allergie facilite les achats rapides et sûrs, à moi et aux membres de ma famille. Les enfants, en particulier, ont du mal à lire et à bien comprendre la liste des ingrédients.

SERVICE ALLERGIE SUISSE

Service Allergie Suisse – l'agence indépendante de certification 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.

MIGROS

Simplement bien vivre