aha!magazine

Les allergies en route

Le goût du voyage malgré le risque

Page 20

Des journées sans soucis au camp aha! pour enfants

Page 8

Conseils pratiques pour voyager avec des allergies

Page 6

Tout est chez nous. Tout est sans lactose.

315 produits au choix

MIGROS
en fait plus pour la Suisse

Découvrir l'assortiment

Jeux, plaisirs et aventures: un reportage en direct du camp aha! pour enfants. Page 8

Claudio Zuccolini: le comédien et l'intolérance. Page 40

Index

Les allergies en route

Conseils précieux: à considérer à la réservation et pour les bagages 06

Plaisirs insouciants: en visite au camp aha! pour enfants 08

Les enfants au centre: notre cheffe de camp de longue date Miriam Buchmann 12

Un petit tour du monde: voir le monde avec des allergies et des intolérances 14

Déclaration des allergènes dans le monde: un grand défi en voyage 17

En route sans peur: voyager malgré l'allergie alimentaire 20

Objets volants identifiés: l'expert Benoît Crouzy sur le vol pollinique mondial 25

Mythes sur l'allergie: l'allergologue Gerhard Müllner vérifie les faits 28

Peau problématique: les conseils de l'experte pour les vacances 30

Active 24 heures sur 24: ce que notre peau fabrique toute la journée 34

Petits monstres en route: les acariens ne dorment jamais 37

Personnalité

Plus de tolérance: le comédien Claudio Zuccolini sur l'humour et l'auto-ironie 40

Service

À gagner. Un purificateur d'air de Dyson et du gel de protection solaire Ultrasun 42

Impressum
Éditrice et rédaction: aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20, 3014 Berne, case postale 1, 3000 Berne 22
Conception et réalisation: Amber Kommunikation AG, Berne
Photo couverture: Reto Andreoli
Impression: Jordi AG, Belp
Date de parution: mars 2024
Tirage total: 15 700 exemplaires

aha
Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

ClimatePartner
Notre impression est neutre en carbone

FSC www.fsc.org
MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C002982

Du bonheur de voyager

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Enfin les vacances! Une phrase qui peut correspondre à plein de choses: un cri de joie, un rêve nostalgique ou une pensée inspirante.

La plupart d'entre nous connaissent bien cet appel séducteur du vaste monde. Y répondre est toutefois plus difficile pour certaines personnes que pour d'autres. Les personnes atteintes d'allergies, de maladies cutanées et d'asthme se posent de nombreuses questions avant de pouvoir partir: où puis-je aller avec le moins de problèmes possible? Que dois-je emporter? Et est-ce que tout cela peut vraiment fonctionner? La réponse est courte: oui, tout à fait! Des réponses plus détaillées vous attendent dans cette édition du aha!magazine, notamment des conseils concrets et des avis d'experts pour la période pendant laquelle vous êtes en route.

Avec les histoires des personnes qui vivent leur passion du voyage malgré une allergie, nous souhaitons vous encourager. Faites, par exemple, connaissance du groupe d'enfants dynamiques qui ont passé une semaine de vacances particulière à Klosters, lors de notre camp aha! pour enfants. Une offre pour laquelle nous nous engageons de tout cœur depuis de nombreuses années. Car nous permettons ainsi aux plus jeunes souffrant d'allergies de faire des expériences précieuses avec des paires, expériences que ces enfants n'ont guère l'occasion de vivre autrement.

Lisez aussi les aventures de Salomé Glauser qui part régulièrement à la découverte du monde, même si la menace d'un choc allergique l'accompagne à chaque fois. De telles personnalités déterminées montrent clairement qu'assumer son sort et avoir une vie bien remplie malgré les limitations de santé en vaut la peine. aha! Centre d'Allergie Suisse soutient les personnes allergiques sur ce chemin avec de nombreuses offres, par exemple des ateliers pratiques, des brochures utiles ou les conseils gratuits prodigués par notre infoline.

Je vous souhaite une bonne lecture et beaucoup d'inspiration pour vos prochains loisirs.

Cordialement,

Fabienne Hebeisen-Dumas
Directrice aha! Centre d'Allergie Suisse

Bonne préparation? Bonne route!

Oublier tout pendant les vacances? Le rêve de nombreuses personnes. Également pour les personnes allergiques – si elles ont pensé à tout avant de partir. Deux décisions importantes sont essentielles: comment réserver et qu'emporter? Une vue d'ensemble des cinq points les plus importants.

Texte: Marc Perler
Photo: iStock

5 conseils avant de réserver

Précisez vos objectifs
Que voulez-vous faire en tant que personne allergique? Passer des vacances détendues en famille ou vivre des aventures en pleine nature? Des questions primordiales qui déterminent la suite des planifications. Car plus vos projets de voyage sont extravagants, plus il y a de points auxquels vous devez penser. Et ces questions gagnent en importance plus les risques liés à votre allergie augmentent.

Choisissez votre destination
Le choix des destinations possibles est pratiquement illimité. Est-ce également valable dans votre cas? Plus votre allergie est grave, plus vous devez soigneusement évaluer l'impact de la destination désirée. Cela signifie, par exemple, préférer les hauteurs ou la côte venteuse avec peu de végétation si vous souffrez d'une forte allergie pollinique. Ou éviter de visiter des grandes villes polluées en plein été si vous souffrez d'asthme.

Déterminez la meilleure période possible
Faut-il vraiment toujours partir pendant les vacances d'été? En fonction de votre allergie, réfléchissez au meilleur moment pour vous. En cas de symptômes polliniques, prévoyez des vacances en automne si votre destination présente une végétation abondante. À ne pas négliger: le stress peut aggraver les symptômes de certaines allergies. Si vous avez des problèmes avec la chaleur et les foules, planifiez votre city trip en dehors de la haute saison touristique.

Choisissez le bon logement
Vous faire gâter à l'hôtel? Tout à fait possible aussi si vous êtes allergique, à condition de vous informer d'abord dans quelle mesure l'hôtel tient compte des allergies. Les sigles de qualité comme ECARF (Centre européen de recherche sur les allergies) offrent une bonne indication. En cas de doute, si vous souffrez d'allergies alimentaires, optez pour cuisiner vous-même et louez donc un appartement ou une chambre avec coin cuisine.

Adaptez votre traitement
Vos rêves vont bien plus loin et vous voulez directement partir plusieurs semaines voire des mois? Les personnes atteintes d'allergies et d'asthme ont intérêt à contrôler leur traitement avant de partir. Où en est votre asthme? Est-ce que vous inhalez correctement? En cas de doute, il est préférable de consulter un médecin spécialiste pour un bilan.

5 conseils avant le départ

À ne jamais oublier: le set d'urgence

De nombreuses personnes allergiques possèdent un set d'urgence avec des médicaments. En cas de risque d'un choc allergique, il contient également un ou deux auto-injecteurs d'adrénaline. Mais ce set n'est utile que si vous l'avez toujours avec vous – pendant les vacances aussi! Si vous prenez l'avion, emportez-le dans votre bagage à main avec l'ordonnance médicale afin de pouvoir répondre aux questions éventuelles à la douane.

Emportez votre passeport d'allergie

Voyager seul-e et ne pas pouvoir communiquer en cas d'urgence? Dans un tel cas, le passeport d'allergie est souvent le seul à offrir des informations. Les professionnels de la santé peuvent ainsi reconnaitre immédiatement ce qui se passe et comment réagir. Conservez-le idéalement dans votre portemonnaie ou avec les autres documents de voyage importants, traduit en anglais ou dans la langue locale.

Mémorisez le numéro d'urgence

Pour pouvoir aider, il faut être informé: informez donc la compagnie aérienne, le voyagiste et l'hôtel sur votre allergie. Et si le temps presse sur place, notez le numéro d'urgence en vigueur dans le pays visité.

Emportez correctement vos médicaments

Si vous devez prendre des médicaments, emportez-les dans votre bagage à main, en quantité suffisante et avec une étiquette en anglais pour éviter les problèmes à la douane. N'emportez pas uniquement une ordonnance, car il est rarement clair si et après combien de temps vos médicaments seront disponibles à destination. N'oubliez pas non plus de penser à la manière dont vous les transporterez sur place: est-ce que vos médicaments doivent être placés dans un conteneur isolant ou refroidissant si vous faites une randonnée avec sac à dos?

Demandez conseil

Vous avez une mauvaise impression? Vous craignez d'oublier quelque chose d'important? Dans ce cas, n'hésitez pas à demander un conseil professionnel avant le départ. Par exemple auprès de notre service gratuit aha!infoline (031 359 90 50) ou directement dans une pharmacie. En fonction des inquiétudes, vous pouvez consulter le personnel d'une pharmacie spécialisée en pédiatrie ou en affections respiratoires.

Aventurier malgré tout

Oublier les contraintes liées aux allergies et s'immerger dans les joies insouciantes des vacances? Un bonheur souvent hors de portée pour les enfants souffrant d'allergies. Cependant, cette réalité peut devenir accessible lorsqu'ils participent à une expérience exceptionnelle: le camp aha! pour enfants. Voici quelques instantanés captivants d'une semaine animée vécue par les enfants âgés de huit à douze ans à Klosters, lors de l'automne dernier.

Texte: Marc Perler
Photos: Hitsch Rogantini

Cette montagne est un véritable paradis! Non, il ne s'agit pas d'un simple slogan touristique – c'est l'expression sincère des visages rayonnants de ceux qui n'hésitent jamais à dire ce qu'ils pensent: les enfants. En cet après-midi ensoleillé, ils dévalent du château gonflable vers le radeau sur l'étang, conquièrent la balançoire et le mur d'escalade successivement, incapables de décider quel équipement de jeu procure le plus de plaisir. La Madrisa, avec son parc de jeux et d'aventure perché à 700 mètres au-dessus de Klosters, se révèle être une montagne conçue pour de telles excursions où le temps et les soucis semblent disparaître pour les enfants. Les camps de vacances pour enfants et adolescents d'aha! Centre d'Allergie Suisse aspirent précisément à cela. «Celui ou celle qui y participe doit pouvoir être une chose seulement: un enfant et vivre des expériences avec ses camarades», explique la cheffe de camp, Miriam Buchmann. Pour certaines participantes et certains participants, le camp représente l'unique opportunité de partager plusieurs jours avec des enfants de leur âge, car la participation à un camp scolaire n'est généralement pas envisageable. De nombreuses écoles considèrent le risque comme trop élevé et n'autorisent pas les enfants souffrant d'allergies graves à y participer.

Particulièrement critiques: les repas

À l'âge de 13 ans, l'Obwaldois apprécie chaque année de retrouver des visages familiers lors du camp. Ces rencontres récurrentes lui ont déjà permis de créer des liens d'amitié. Un aspect tout aussi important pour lui: «Pendant de camp, je peux manger en toute sécurité.» Il souligne ainsi un élément central qui complique la vie quotidienne de nombre des enfants participants. Ils réagissent à certains aliments avec une intolérance ou une allergie. De nombreux enfants du camp courent le risque d'une anaphylaxie, la réaction allergique la plus sévère. Leur corps réagit par un choc allergique à la consommation accidentelle d'un des aliments auxquels ils sont allergiques. Seuls les médicaments d'urgence, notamment une seringue préremplie d'adrénaline, permet alors d'éviter le pire. Silas doit également craindre de telles graves réactions: «Chez moi, ce sont les noix.»

Créations culinaires complexes d'une cuisinière professionnelle

Le camp aha! pour enfants décharge largement les enfants de cette constante préoccupation. Car ils peuvent être sûrs de pouvoir manger sans crainte tout ce qui se trouve sur leur assiette pendant cette semaine. Nicole Kurmann, une cuisinière en diététique expérimentée, est responsable littéralement de leur bien-être. Elle se lance dans les planifications dès qu'elle connaît les allergies des divers enfants. Pour ce faire, elle n'hésite pas à passer facilement deux journées dans les magasins, à la recherche des produits sans allergènes nécessaires. Et son front se plisse profondément jusqu'au début du camp à cause des divers défis à résoudre comme: «Quelle saucisse servir?». «C'est la chipolata», dit-elle et rit, «le résultat de réflexions approfondies». La petite blanche est en effet la seule saucisse disponible dans le commerce qui ne contient pas de protéines de lait. D'une

manière générale, les produits contenant du lactose, les noix, le sésame et le céleri ne se retrouvent jamais sur la liste des ingrédients pour la planification des menus, car ils sont tous des allergènes très répandus.

Le contrôle est plus difficile à l'extérieur

La cuisine prépare aussi le quatre-heures goûteux que les enfants savourent lors d'une excursion comme aujourd'hui sur la Madrissa. Le gâteau à l'ananas sans lactose et sans noix leur redonne l'énergie nécessaire pour les dernières heures de cet après-midi de jeux. Les 16 enfants s'éparpillent de nouveau dans toutes les directions, vers la maison de jeux en bois ou les cors des Alpes pour souffler une mélodie de camp spontanée. Tandis que les petits poursuivent leurs jeux insouciants, l'équipe responsable redouble d'attention. Car le monde extérieur est moins facilement contrôlable que la petite idylle de la maison de camp. Comme maintenant, lorsqu'un chien surgit subitement et veut jouer avec les enfants. L'allergie aux animaux de certains d'entre eux l'interdit toutefois et le camarade de jeux poilu doit redisparaître.

Plus de 20 ans d'expérience

Bien qu'un risque subsiste toujours, les camps aha! pour enfants et adolescents sont restés sans accidents. Peut-être une des raisons pour lesquelles les gosses avides d'aven-

tures sont si nombreux à venir. Les camps, qui sont organisés tous les ans en Suisse alémanique et romande, affichent régulièrement complet. «Je considère cela comme une grande marque de confiance de la part des parents», se réjouit Miriam Buchmann. Une confiance qui n'est pas tombée du ciel: la Fondation aha! organise des camps de vacances pour enfants et adolescents depuis sa fondation – avec plus de 20 ans d'expérience accumulée donc. La planification a ainsi lieu en étroite concertation avec des professionnels de la santé, les parents et l'équipe du camp. Un allergologue accompagne l'équipe et est disponible en cas d'urgence pendant toute la semaine de camp.

«C'est une grande marque de confiance de la part des parents.»

Miriam Buchmann

Catastrophes et surprises

Une urgence bien lointaine en cette fin d'après-midi. Une petite catastrophe s'annonce quand même lorsque l'équipe bat le rappel pour quitter la plaine de jeux: des «Non!» suppliants et «On n'a pas eu assez de temps!» de tous les côtés. La cheffe de camp Miriam Buchmann supporte sereinement ces ronchonnements. Elle sait que le camp vient de commencer et qu'elle a encore de nombreux tours dans son sac. «Allez, venez les enfants!» dit-elle et annonce: «Vous voulez certainement être en forme pour fêter Noël demain.» Les enfants se taisent et se regardent, perplexes, mais ils ont bien compris: oui, Noël – à la mi-octobre. Cette année seulement, puisque la devise de camp est «Les saisons» et promet une semaine pleine de jours de fête.

Inscrivez-vous maintenant

Le camp de Klosters décrit s'adresse aux enfants de la Suisse alémanique. Du 14 au 20 juillet 2024, le camp aha! pour enfants accueillera les enfants francophones de huit à douze ans à Süderen, Oberland bernois. Il est ouvert aux enfants atteints d'allergies, d'asthme, d'eczéma atopique, d'intolérances, de psoriasis et de vitiligo. Inscriptions sur aha-kinderlager.ch

Les adolescents germanophones et francophones de 13 à 16 ans participeront ensemble au camp aha! pour ados de 14 au 20 juillet 2024 à Süderen, Oberland bernois. Inscriptions sur aha-jugendcamp.ch

«La plupart des enfants ont une croix à porter»

Miriam Buchmann dirige le camp aha! pour enfants depuis de nombreuses années. Au cours de l'interview, elle nous raconte pourquoi les enfants en retirent bien plus que le seul souvenir d'une semaine de jeux et de plaisirs.

Texte: Marc Perler
Photos: Hitsch Rogantini

Quels sont les enfants qui participent à un camp comme celui de Klosters?
Le critère formel est clair: nos camps accueillent les enfants atteints d'allergies, d'intolérances, d'asthme ou d'une maladie de la peau et qui suivent un traitement bien adapté. Je constate en outre qu'il s'agit souvent d'enfants sensibles, beaucoup plus sensibles que la moyenne des enfants de leur âge, inscrits par leurs parents.

«Nos camps sont souvent des changeurs de jeu.»

Miriam Buchmann

Ce qui veut dire?
Une sensibilité élevée peut aller dans une bonne direction ou une moins bonne. Vous pouvez certainement imaginer que le côté négatif peut parfois dominer chez des enfants malades. La plupart de nos enfants du camp ont donc une croix à porter.

Une croix à porter, comme vous dites. Laquelle?
L'incertitude et l'anxiété sont des thèmes importants, surtout chez les enfants souffrant d'une grave allergie alimentaire. Souvent, ils ont déjà vécu de mauvaises expériences, au pire un choc allergique. Nous le remarquons par exemple lorsque les enfants sont anxieux dès qu'il s'agit d'aller à table. Nous devons alors beaucoup les soutenir et les encourager au cours des premiers jours. Nous nous asseyons entre eux et nous leur disons: «Si, tu peux tranquillement en manger!»

Voyez-vous une évolution au cours d'une semaine de camp?
Oui. Et elle est souvent très nette. Non seulement en ce qui concerne la situation pendant les repas, mais aussi d'une manière générale. Les enfants anxieux et très réservés au début s'ouvrent de plus en plus, on les reconnait à peine à la fin du camp. Surtout lorsqu'ils y participent pour la première fois, le camp est souvent un véritable changeur de jeu.

«Un point certainement décisif pour la réussite des camps est le sentiment d'appartenance des enfants.»

Miriam Buchmann

Qu'est-ce qui change?
Un point certainement décisif est le sentiment d'appartenance. Dans notre camp, ils ne vivent pas la situation typique à l'école où l'enfant est le seul ou la seule à ne pas pouvoir manger un morceau du gâteau d'anniversaire. Ils remarquent au contraire qu'ils ne sont pas les seuls à être allergiques: il y en a d'autres. J'observe parfois que des enfants parlent prudemment entre eux de leurs limitations et des restrictions et commencent à s'échanger sur le sujet. Je suis persuadée que cela leur donne de la force et en fin de compte plus de confiance en eux.

Miriam Buchmann travaille comme éducatrice du mouvement indépendante et s'engage dans de nombreux projets des domaines du mouvement et social. Elle dirige les camps pour enfants pour la Fondation aha! depuis 2012. Miriam Buchmann vit à Zurich.

Un de vos objectifs est pourtant de permettre aux enfants de vivre une semaine de vacances pendant laquelle ils ne sont pas confrontés à leurs limitations?
Oui et non. Certainement en ce qui concerne le programme et nos activités. Nous leur offrons des jeux, de l'amusement et des distractions comme lors d'un camp scolaire. Le fait que les allergies sont un élément qui les relie se voit automatiquement: les enfants doivent prendre leurs médicaments comme à la maison, ils doivent emporter leur set d'urgence dès qu'ils quittent la maison du camp. Ce qui est essentiel est que nous ne mettons pas ce thème activement sur le programme et que la semaine de camp ne devient donc pas une semaine didactique. Quel que soit le problème et peu importe ce qu'ils doivent faire, on le leur répète et leur redit déjà souvent assez dans leur vie quotidienne.

En route

Les pieds dans le sable, la tête à l'ombre, le bruit de la mer dans l'oreille: les vacances sont synonymes de détente. Sauf si soudain le ventre fait mal ou la jambe démange. Car les allergies et intolérances ne font malheureusement jamais de pause. Un petit tour du monde.

Attention aux oliviers

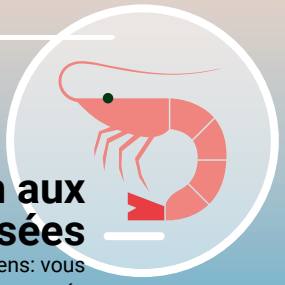
si vous réagissez au pollen du frêne: vous pourriez également réagir au pollen des oliviers. Les deux plantes font partie de la même famille botanique.

Idéal pour les personnes souffrant d'eczéma atopique:

les vacances à la mer. L'air marin humide contient peu de substances nocives et la teneur élevée en sel ainsi que les sels minéraux dans l'eau peuvent soulager les troubles.

La déclaration des ingrédients

sur l'emballage d'un aliment est légalement prescrite en Suisse, mais elle n'est pas obligatoire partout. N'oubliez pas de clarifier la situation avant de partir.



Attention aux réactions croisées

si vous êtes allergique aux acariens: vous pourriez également réagir aux crustacés comme les crevettes, le crabe ou le homard ainsi qu'aux insectes dans les aliments.

Les médicaments importants

doivent idéalement être emportés en double exemplaire. Par mesure de sécurité, mettez-en une boîte dans votre bagage à main si vous prenez l'avion.

10 à 20 pour cent

des Suissesses et des Suisses réagissent à une exposition prolongée au soleil avec une photodermatose (ou lucite) polymorphe, également appelée allergie au soleil.

Après 2 heures environ,

l'effet protecteur des crèmes solaires diminue. Il s'agit donc d'en réappliquer. Également si vous transpirez beaucoup ainsi que directement après avoir été dans l'eau ou le sable.

Environ 80–100 %

des Asiatiques présentent une intolérance au lactose. Pour comparaison: en Suisse, il ne s'agit que de 20 % de la population environ.

L'allergie au riz

est surtout répandue dans les pays de l'Est asiatique et est nettement moins fréquente en Europe et aux USA. Les personnes concernées réagissent en partie avec une urticaire au contact avec le riz.

Une mauvaise qualité de l'air

peut avoir une influence négative sur l'asthme. Lors du choix de votre destination, évitez donc les grandes villes à forte pollution atmosphérique.

ENSEMBLE NOUS POUVONS AIDER!

Désirez-vous changer la donne pour les personnes atteintes d'allergies en Suisse avec nous? Devenez membre bienfaiteur/bienfaitrice maintenant!

Nous sommes le point de contact pour toutes les personnes atteintes d'allergie, de dermatite atopique et d'asthme en Suisse et nous les soutenons du mieux possible en route vers une meilleure qualité de vie.

Grâce au soutien de nos membres bienfaiteurs/bienfaitrices, nous pouvons leur fournir nos offres importantes comme notre ligne de conseils téléphoniques gratuits, les formations pour les personnes concernées et leurs proches ainsi que les camps pour enfants et adolescents. Nous aidons ainsi durablement les personnes souffrant d'allergie, de dermatite atopique et d'asthme.

Enregistrez-vous maintenant pour un mécénat ou soutenez notre engagement avec un don. Car ensemble nous pouvons aider.

Merci de votre soutien!

Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

Oui, je désire m'engager pour le thème des allergies et Co. Et je soutiens la Fondation aha!

«Les hôtels avec buffet notamment représentent un risque»

Les allergies ne sont jamais en vacances, elles vous suivent partout. Voyager peut donc représenter un véritable défi pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires. Car il y a de grandes différences au niveau de la déclaration des allergènes dans le monde, explique notre spécialiste Marie-Hélène Corajod au cours de l'interview.

Texte: Barbara Peter
Photos: Lea Moser / iStock

Madame Corajod, la gestion quotidienne des allergies alimentaires peut déjà être difficile. Comment les personnes concernées peuvent-elles alors vivre des vacances reposantes?
C'est une gageure, effectivement, mais en principe, on peut très bien avoir également des vacances détendues avec une allergie alimentaire. À condition toutefois de bien s'y préparer. Cela commence avec le choix de la destination, du moyen de transport ou du logement sur place.

«En principe, on peut très bien avoir également des vacances détendues avec une allergie alimentaire.»

Marie-Hélène Corajod

Hôtel ou location de vacance: que recommandez-vous à une personne atteinte d'une allergie alimentaire?
Une location de vacance avec la possibilité de cuisiner soi-même est certainement le meilleur choix pour les personnes souffrant d'une allergie alimentaire très prononcée. Certains hôtels offrent aussi des chambres avec coin cuisine. J'ai ainsi sous contrôle ce que je mange. Mais à l'étranger, je dois particulièrement faire attention aux ingrédients et bien contrôler l'étiquetage des allergènes quand je fais mes courses. Et il vaut peut-être mieux renoncer aux plats préparés pour ne rien risquer. Une autre possibilité est d'emporter des aliments spéciaux en vacances.

À quoi dois-je faire attention si j'ai une allergie alimentaire et que je vais à l'hôtel?
L'important est d'en informer l'hôtel avant l'arrivée. Et sur place, de nouveau informer plutôt deux fois qu'une sur l'allergie, par exemple le personnel du petit-déjeuner. En Suisse et dans l'UE, les hôtels et les entreprises de restauration doivent mettre des informations sur les allergènes à la disposition de leurs clients. Ceci est également valable pour les buffets du petit-déjeuner

5 conseils pour se préparer à voyager dans un pays lointain

- Clarifier à l'avance l'étiquetage des allergènes et l'obligation de déclaration dans le pays de destination.
- Noter les termes pour l'allergène concerné et les aliments ou les plats correspondants dans la langue du pays. Le dictionnaire des allergies européen est utile dans ce cadre.
- La check-list gratuite «Voyages et vacances» disponible dans l'aha!shop sur aha.ch offre de l'aide et de nombreux conseils pratiques.
- Penser à l'avance aux possibilités de restauration en cours de route (auto, train ou avion?) et sur place (location de vacances ou hôtel) ainsi qu'à la prise en charge médicale locale.
- Emporter un set d'urgence et/ou une quantité suffisante des médicaments d'urgence – au moins un ou deux auto-injecteurs d'adrénaline – et le certificat médical, de préférence en anglais. Attention: l'auto-injecteur d'adrénaline n'aime pas la chaleur…

ou les buffets de salade dans un hôtel. La forme à donner à cette information peut toutefois différer de pays à pays. Et les buffets si populaires dans les hôtels représentent un risque.

Où est le problème?
Le risque avec les buffets est celui d'une contamination croisée, par exemple d'un contact entre un aliment en fait sans gluten avec quelque chose qui contient du gluten, ce qui le contamine. Il s'agit donc de bien faire attention.

En Suisse, les allergènes doivent être déclarés sur les aliments. Est-ce également le cas à l'étranger?
Cela dépend totalement du pays. Dans l'UE, les allergènes doivent être déclarés comme en Suisse. Il y a donc une obligation de déclaration pour les marchandises emballées et la liste des ingrédients doit être imprimée. Mais il y a quand même une différence importante.

Laquelle?
En Suisse, les allergènes doivent également être déclarés lorsqu'ils n'ont pas été ajoutés intentionnellement, mais aussi lorsqu'ils se retrouvent dans le produit fini sous forme de mélange involontaire. La loi définit à partir de quand cette déclaration de traces est obligatoire. Si le fabricant peut exclure avec certitude que les valeurs limites légales ne seront pas dépassées, la déclaration de traces peut être omise. Dans l'UE, en revanche, il n'existe pas de limite claire à partir de laquelle les mélanges involontaires doivent être déclarés. La mention «peut contenir ...» y est toujours facultative et n'est pas réglementée juridiquement.

Et qu'en est-il concernant l'obligation de déclaration des allergènes en dehors de l'Europe?
Dans les pays non européens, l'étiquetage des allergènes peut fortement varier ou être carrément absent. La personne atteinte d'une allergie alimentaire, qui a choisi une destination en dehors de l'Europe pour ses vacances, devrait de préférence se renseigner à l'avance sur les réglementations en matière d'étiquetage des allergènes sur place. Une chose est sûre: il n'existe pas d'obligation de déclaration des allergènes mondiale.

«Il n'existe pas d'obligation de déclaration des allergènes mondiale.»

Marie-Hélène Corajod

Quatorze allergènes (déclencheurs d'allergie) doivent être déclarés en Suisse. Sont-ils considérés comme les allergènes les plus importants partout dans le monde?
La sélection de ces 14 allergènes est basée sur une liste des principaux allergènes dans le monde qui a été publiée par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. Les critères pour figurer sur cette liste sont la fréquence et le potentiel de déclenchement d'une réaction allergique liée à un aliment donné ainsi que le degré de gravité de la réaction. La liste est régulièrement contrôlée et continuellement adaptée.

Comment dois-je me préparer si je voyage dans un pays dont je ne connais pas la langue?
Pour les personnes souffrant d'une allergie alimentaire, il est important de pouvoir dire exactement ce qu'elles ne supportent pas dans la langue étrangère. Par exemple, si vous êtes allergique aux noix et que vous voulez visiter la Suède, rechercher et retenir les termes «Valnöt» et «allergisk» fait partie de la préparation au voyage. Le dictionnaire des allergies du Centre européen des consommateurs qui donne la traduction de 130 aliments déclenchant des allergies dans 22 langues étrangères peut également être utile (voir encadré).

Marie-Hélène Corajod a étudié les sciences alimentaires et a notamment travaillé pour l'industrie, dans le domaine du droit alimentaire. Depuis 2022, elle s'occupe de la gestion de projets et du conseil pour aha! Centre d'Allergie Suisse.

ANNONCE

C'est pourquoi je fais attention au label de qualité Allergie

«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, que ce soit pour moi ou les membres de ma famille. Les enfants, en particulier, ont du mal à lire et à bien comprendre la liste des ingrédients.»

raccomandato da • empfohlen durch • recommandé par •
aha
SERVICE ALLERGIE

Le label de qualité Allergie

Ce label de qualité confirme que le processus de production a été contrôlé et que les indications sur l'emballage sont correctes. Les produits portant le label de qualité Allergie sont particulièrement appropriés pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances et sont recommandés par aha! Centre d'Allergie Suisse.

Plus d'informations sur service-allergie.ch

Lorsque le plaisir de voyager est plus fort que tout

Salomé Glauser est d'une nature heureuse – même si elle a déjà plusieurs fois échappé à la mort. Car l'Emmentaloise souffre d'allergies sévères à des aliments comme les noix et les fruits à noyau. Au cours d'un tour en bateau, elle nous parle des moments dangereux et explique comment elle arrive malgré tout à voyager sans grands soucis.

Texte: Denis Jeitziner
Photos: Reto Andreoli

Salomé Glauser (37), Senior Sales Manager, mère d'un fils âgé d'un an – et gravement allergique. Les fruits à noyau et les noix sont extrêmement dangereux pour elle. Un minuscule morceau peut déjà déclencher un choc anaphylactique et mettre sa vie en danger. Mais passons d'abord à autre chose. Car à voir cette jeune femme énergique et respirant la joie de vivre, personne n'imaginerait qu'elle est en état d'alerte permanent et qu'elle doit bien contrôler tous ses aliments et réagir immédiatement avec des antihistaminiques et son auto-injecteur d'adrénaline même à la plus petite réaction.

Nous rencontrons Salomé Glauser à la gare de Thoune et embarquons sur le bateau à vapeur «Blümlisalp» qui, par un temps magnifique, nous emmène sur le lac lisse comme un miroir. Elle se réjouit de passer quelques heures insouciantes. Car voyager et être en route sont une bénédiction pour elle: «Pratiquement rien ne peut m'empêcher de voyager et, en principe, je ne dois renoncer à rien. La plupart du temps, mon entourage se tracasse beaucoup plus que moi.»

La vie soudain mise dessus dessous

Premier arrêt: Hünibach. Plus aucune place de libre dans la buvette du lac. Sur le «Blüemlere», les touristes étrangers, les familles, les touristes d'un jour et les pensionnés jouissent de la brise rafraîchissante, admirent les pétarades des machines à vapeur et savourent une boisson ou un snack. Avec Salomé Glauser au beau milieu qui mord à

«La plupart du temps, mon entourage se tracasse beaucoup plus que moi.»

Salomé Glauser

pleines dents dans une pomme et parle de cette fameuse journée qui a mis sa vie sens dessus dessous: «C'était il y a 17 ans. Je téléphonais avec une amie et j'ai mordu dans une pêche. Soudain, j'ai ressenti des démangeaisons partout. J'ai pris une douche qui n'a rien amélioré. Je suis péniblement parvenue à prendre mon natel et à envoyer un SMS à ma mère: «Maman, je crois que je meurs!»

Salomé Glauser avait perdu conscience et ne s'est réveillée que quelques heures plus tard. Lorsqu'elle s'est rendue chez son médecin le jour suivant, la nouvelle fut difficile à digérer: médicalement, c'était pour lui un mystère qu'elle soit encore en vie. Depuis lors, plus rien n'est comme avant. Salomé Glauser a subi des examens approfondis, elle a dû changer toute son alimentation du jour au lendemain et depuis elle n'est plus jamais en route sans son set d'urgence .

Sans grandes restrictions

Arrêt suivant: Spiez. Le soleil étincelant illumine la baie, le bateau à vapeur glisse doucement dans le port. Les passants s'arrêtent et admirent le bateau restauré à l'original. Salomé Glauser est accoudée au bastingage et jouit de

la vue unique – et du plaisir de ne rien faire. Voilà à quoi ressemble l'insouciance. En fait, elle ne se laisse pas trop limiter, ni en route ni dans sa vie quotidienne. «Je fais bien sûr attention. Quand je fais les courses, je lis toujours le dos des emballages de tous les aliments. Et au restaurant, je suis toujours la dernière qui commande parce que je dois m'assurer que le plat ne contient aucune trace de noix ou de fruits à noyau.» Mais elle s'est depuis longtemps habituée à cette situation: «Cela fait tout simplement partie de ma vie maintenant.»

«Je n'aime pas moins la vie uniquement parce que je dois renoncer à quelques bonnes choses.»

Salomé Glauser

Dit une femme qui a déjà échappé plusieurs fois à la mort. «Il y a certainement déjà eu dix situations où j'aurais pu mourir. Mais je n'ai jamais eu peur, car j'ai toujours mes médicaments avec moi et je peux donc réagir immédiatement en cas d'urgence.» Elle parle ensuite de ses voyages de par le monde, du safari dans le cratère du Ngorongoro et la Serengeti ou de ses crochets en Égypte. «Il n'y a que l'Asie qui est hors de question pour moi: ils cuisinent souvent avec du soja et des noix, justement ce à quoi je suis allergique», explique Salomé. En vacances, elle a toujours au moins quatre sets d'urgence avec elle. «Parfois, j'emporte aussi quelques galettes de riz, des chips ou des nouilles instantanées. En outre, je ne voyage jamais seule – et les personnes qui m'accompagnent savent exactement que faire en cas d'urgence.»

Un entourage très compréhensif

Salomé Glauser réserve uniquement des vacances tout compris. «Un buffet me permet de voir ce que je peux manger ou non. Et si j'hésite, je m'adresse directement au personnel.» Elle informe également à l'avance les hôtels sur ses allergies afin que le personnel soit déjà au courant de la situation. La jeune femme âgée de 37 ans doit parfois retourner quelque chose, comme récemment les croquettes qui étaient servies avec des amandes. «Heureusement, je ne suis pas une grande fan des desserts et je peux passer à des fruits auxquels je ne suis pas allergique.» Le personnel est généralement très compréhensif et l'aide du mieux possible. «Dans mon restaurant favori surtout – le Löwen à Langnau –, c'est touchant comme ils en tiennent compte. Parfois, ils me servent même des menus spéciaux spécifiquement créés à mon intention. Je trouve cela vraiment très prévenant.»

Aucun ressentiment face à son sort

Arrivée dans la Beatenbucht: le capitaine du «Blüemlisalp» annonce l'approche du bateau d'un sonore coup de corne de brume. Le soleil magnifique fait scintiller le lac sur lequel se croisent partout les voiliers, les petits bateaux à moteur et les stand-up paddles. Salomé cligne des yeux, savoure les rayons chauds et aborde le thème du renoncement:

«J’aimerais bien sûr pouvoir mordre de nouveau dans une pêche ou un abricot, cueillir les cerises de l’arbre avant de les savourer ou manger un petit pain aux noix. Mais ce qui me manque le plus, c’est de pouvoir croquer un snickers.» Elle a accepté son sort depuis longtemps et dit: «Je n’aime pas moins la vie uniquement parce que je dois renoncer à quelques bonnes choses.»

L’excursion se termine doucement. Nous prenons le canal en direction d’Interlaken-Ouest. Les Alpes bernoises couvertes de neige sont presque à portée de main. Pourtant Salomé Glauser rêve aussi d’autres destinations. «Madagascar serait un rêve, déjà rien que pour la nature et les animaux. Et j’aimerais un jour faire le chemin de Compostelle.» Mais avant cela, elle prend le chemin de la maison, vers son fils et son mari qui l'attendent dans leur maison emmentaloise paisible où la famille peut oublier un grand nombre des restrictions.

Comment réagir en cas d’anaphylaxie?

Les aliments ne sont pas les seuls qui peuvent déclencher un choc anaphylactique, les venins d’insectes et des médicaments sont également des origines possibles. Mais qu’est-ce qui se passe exactement dans le corps? Et comment les familles avec enfants peuvent-elles gérer ce risque? aha! Centre d’Allergie Suisse répond à ces questions et à bien d’autres encore avec des offres appropriées – de la vidéo explicative à des formations approfondies pour les familles. Découvrez-les ici:

ANNONCE

Gérer le rhume des foins en toute simplicité – avec klarify

Causes, symptômes, thérapies.
Rendez vous sur **ch.klarify.me**
pour découvrir tout ce qu'il y a
à savoir sur le rhume des foins
et comment le traiter.

Trouver du soutien maintenant!

klarify

CH-NPR-2400002

Échapper aux pollens

Souffrir du rhume des foins pendant les vacances: une vision horrible pour les personnes allergiques. Benoît Crouzy, expert en matière de pollens de Météo-Suisse, explique pourquoi les Tropiques sont un bon tuyau et pourquoi il n'y a pas de garantie malgré tout.

Texte: Marc Perler
Photos: unsplash/màd

Benoît Crouzy, vous vous occupez tous les jours des pollens. Je suppose que vous avez donc intérêt à ne pas être allergique?
Je ne suis pas continuellement exposé aux pollens, mais effectivement je n'y réagis pas – heureusement. Ce qui n'est pas le cas de mon fils qui y est extrêmement allergique. Nos dernières vacances familiales sur l'île de Sylt lui ont toutefois fait beaucoup de bien.

Peut-on l'expliquer avec l'aérobiologie?
Je pense que oui. Nous savons que les régions côtières de la Mer du nord, notamment les îles comme Sylt, sont des destinations bénéfiques pour les personnes allergiques au pollen. Le vent qui souffle de la mer emporte au loin les grains de pollen. C'est évidemment tout aussi valable pour les autres régions insulaires. Les Canaries sont également une destination prisée, probablement aussi parce qu'elles sont facilement accessibles.

Est-ce que le vent marin est la seule chose sur laquelle les personnes allergiques au pollen peuvent miser?
Non. C'est surtout la végétation locale qui détermine si la personne allergique aura des problèmes ou non. Les régions plus froides, avec peu de végétation, sont donc particulièrement appropriées, par exemple l'Islande. Ou encore le Groenland, qui est d'ailleurs ma destination préférée. Mais les personnes allergiques au pollen ne peuvent jamais se sentir totalement en sécurité.

Pourquoi?
Le Groenland est recouvert de glace à 85 %. Et pourtant, des amis de la région se sont plaints de réactions allergiques

Benoît Crouzy est titulaire d'un doctorat en physique et chargé de cours à l'EPFL, Lausanne. Depuis neuf ans, il travaille à Payerne pour MétéoSuisse, où il est responsable du nouveau réseau de mesure des pollens automatisé. Benoît Crouzy vit avec sa famille dans le canton de Fribourg.

au pollen. Ils supposent que c'est à cause des fleurs jaunes avec lesquelles ils décorent leurs maisons. Personnellement, je pense plutôt que les coupables sont les graminées importées d'Europe qui poussent dans leurs jardins. Il n'y a donc probablement aucun endroit au monde où l'on est totalement à l'abri des pollens.

«Il n'y a probablement aucun endroit au monde où l'on est totalement à l'abri des pollens.»

Benoît Crouzy

Éviter les endroits fortement touchés et les périodes de floraison suffit souvent?
Tout à fait. Outre les régions dont je parlais, les endroits à haute altitude aussi sont particulièrement intéressants. Les vacances à la montagne font donc du bien: on peut déjà compter sur nettement moins de pollens à partir de 1 500 mètres.

Comment l'aérobiologie arrive-t-elle à de telles conclusions?
En observant exactement la concentration des pollens. Avec MétéoSuisse, la Suisse est le premier pays au monde qui mesure automatiquement les pollens depuis 2023. Nous avons 15 stations qui livrent les valeurs actuelles toutes les heures. Auparavant, nous comptions les pollens sous le microscope une fois par semaine. Ces nouvelles données en temps réel peuvent facilement être intégrées dans nos modèles météorologiques, ce qui permet des pronostics polliniques nettement plus précis.

En tant que personne allergique au pollen, puis-je également compter sur des mesures fiables si je vais à l'étranger?
Certainement à de nombreux endroits. En Europe surtout, même si les mesures sont encore majoritairement manuelles. La Suisse a toutefois lancé une initiative à laquelle participent 20 pays jusqu'à présent. Ensemble, nous voulons passer à une mesure en temps réel partout et 58 stations automatiques ont ainsi été installées en Europe ces dernières années. Mais les mesures et les pronostics ne sont pas vraiment utiles lorsqu'il s'agit des projets de vacances. Car les vacances sont normalement planifiées longtemps à l'avance et la situation pollinique du moment n'est donc d'aucune aide.

Que faire si je voyage dans le monde alors que je suis allergique au pollen?
S'informer sur la destination visée est recommandé: qu'est-ce qui fleurit là-bas? Et quand? D'une manière générale, mes chances d'avoir moins de problèmes s'améliorent si je pars très loin. Si je quitte l'Europe, je retrouve bien plus vite une autre végétation. Les régions tropicales sont un bon exemple. Nous ne sommes généralement pas allergiques à cette végétation locale parce que notre système immunitaire n'a pas encore appris à y réagir. Même les graminées des Tropiques contiennent des allergènes qui sont moins problématiques pour nous.

Ce qui est indigène change pourtant beaucoup actuellement à cause du changement climatique, non?
Nous voyons effectivement des changements. Nous remarquons déjà maintenant que la saison pollinique s'allonge: le noisetier, par exemple, fleurit en moyenne deux semaines plus tôt qu'avant. Et des plantes du sud comme l'olivier devraient s'implanter plus souvent chez nous aussi. Cela pourrait signifier de nouveaux problèmes pour les allergiques. Mais tout cela ne se produit pas du jour au lendemain. Il faudra encore relativement beaucoup de temps avant que les plantes du Sud ne s'installent chez nous.

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»).

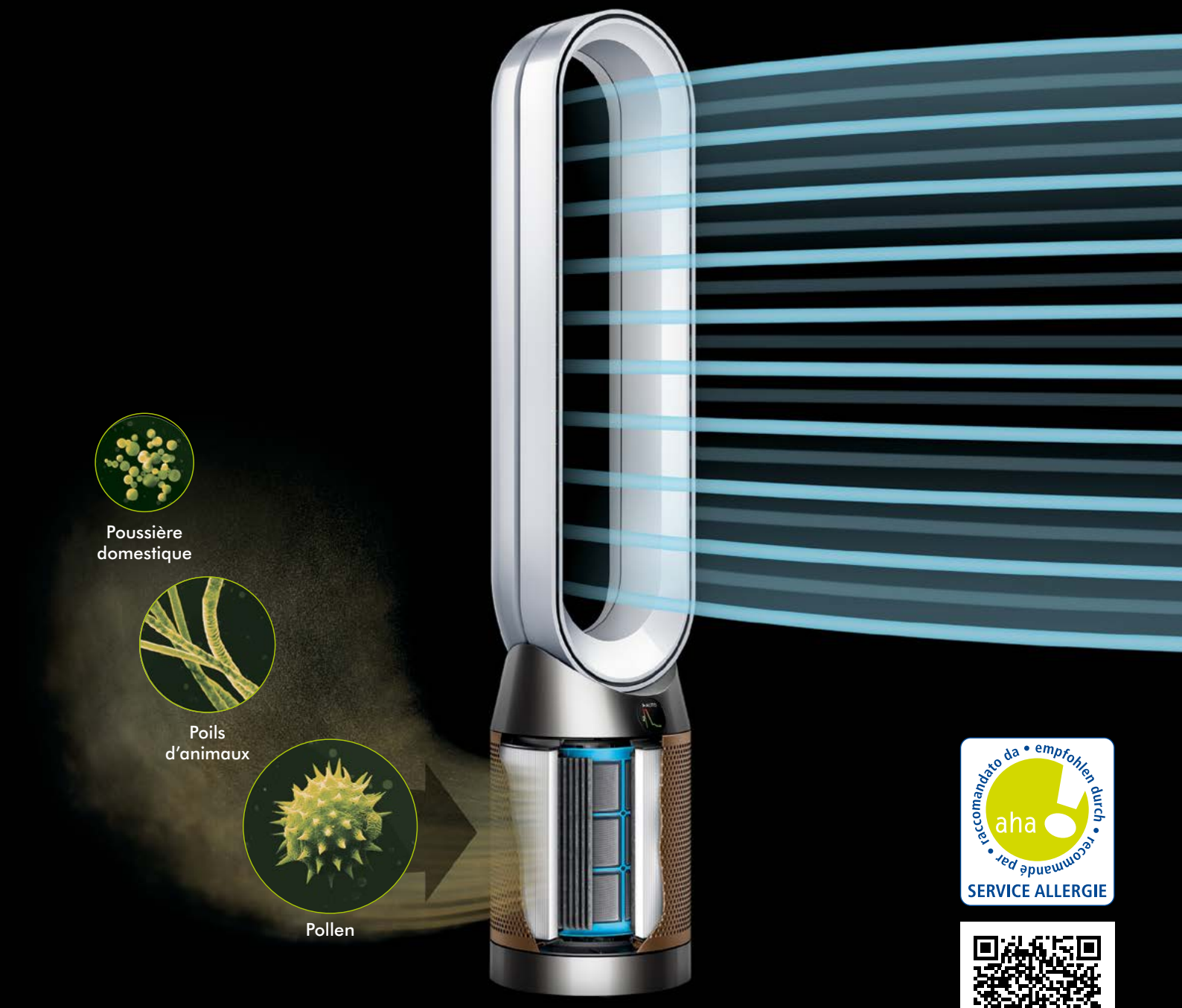
Disponible dans Google Play Store (Android) et App Store (iOS)

dyson

Les purificateurs Dyson pour combattre les allergies

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

[1]Efficacité du filtre testée jusqu'à 0,1 micron (EN 1822, ISO 29463)



recommandé par • empfohlen durch • raccomandato da •
aha
SERVICE ALLERGIE

purifier cool formaldehyde

Scannez ici ou visitez dyson.ch

Vérifiés: les mythes sur les allergies sous la loupe

Enfin les vacances! Enfin les moments de détente au bord de la mer. Mais catastrophe: la peau réagit allergiquement au soleil. Vraiment? Les personnes avides de vacances ne sont certainement pas les seules intéressées: de nombreux mythes et demi-vérités sur les allergies ont la vie dure. Nous vérifions les faits avec l'allergologue Gerhard Müllner.

Texte: Barbara Peter
Photo: màd

Mythe 1: «Les personnes allergiques ont un faible système immunitaire»
On l'a longtemps cru, mais entretemps la médecine sait que c'est faux! Au contraire: en cas d'allergie, le système immunitaire est en fait hyperactif à cause d'un «dérèglement» de la défense naturelle. On dirait qu'il ne peut plus faire correctement la différence entre les substances étrangères nocives et celles sans danger pour l'organisme et devient incontrôlable. Ce dysfonctionnement provoque les réactions de défense excessives contre des substances qui ne menacent pas du tout l'organisme et qui sont inoffensives en réalité.

Mythe 2: «Une hygiène excessive peut déclencher des allergies.»
C'est correct en principe. La science part du principe que l'environnement dans lequel grandit l'enfant représente un facteur décisif dans la naissance des allergies. Différentes études ont ainsi montré que les petits enfants grandissant à la ferme, et qui sont donc plus souvent en contact avec des bactéries et des microorganismes, souffrent plus rarement d'allergies. Mais il est également clair qu'une prédisposition génétique joue également un rôle important dans la naissance d'une allergie.

Mythe 3: «Les médicaments contre le rhume des foins rendent fatigué»
C'était effectivement le cas auparavant. Les médicaments contenant les substances antihistaminiques utilisées en cas d'allergie pollinique sont disponibles sous forme de comprimés ou de sprays nasaux. Autrefois, un des effets secondaires des antihistaminiques était la fatigue liée à ces médicaments. Mais le principe actif a continuellement été amélioré depuis et les nouveaux médicaments modernes ne rendent plus fatigué ou à peine. Important: les personnes concernées ne doivent pas prendre plus que la dose prescrite. Consultez votre médecin ou votre allergologue.

Mythe 4: «Certaines réactions allergiques sont inventées.»
C'est possible. Parfois, il suffit de voir un bouleau sur une photo pour faire éternuer des personnes souffrant du rhume des foins. C'est le phénomène connu du conditionnement classique du chien de Pavlov qui salive dès qu'il entend la cloche qui annonce la nourriture. Le mental est de toute façon un facteur à ne pas négliger dans les allergies. Le stress ou des contraintes psychologiques peuvent par exemple aggraver les symptômes du rhume des foins.

Mythe 5: «Les animaux peuvent également être allergiques.»
Effectivement. Les animaux aussi peuvent souffrir d'allergies et d'eczéma atopique. Les déclencheurs sont généralement des pollens, des acariens, des moisissures, des squames, des insectes et des aliments. Tout comme les humains, les animaux allergiques souffrent d'éternuements, de démangeaisons ou de toux. Les chevaux réagissent parfois avec une urticaire. À propos: certains animaux peuvent aussi être allergiques aux humains. Des chercheurs de l'université d'Édimbourg ont découvert qu'un animal domestique sur vingt est allergique aux humains et réagit avec les symptômes d'allergie classiques. Les déclencheurs de cette allergie sont notamment les protéines des squames humaines.

Dr méd. Gerhard Müllner a fait des études de médecine à l'université de Berne. De 1995 à 2011, il avait un cabinet d'allergologie et de médecine interne. Au cours des dernières années et jusqu'à son retrait fin 2022, il était médecin-chef du service d'allergologie et directeur adjoint du centre de dermatologie et d'allergologie de l'hôpital cantonal de Lucerne.

Mythe 6: «En cas d'allergie aux arachides, un baiser peut déjà déclencher une réaction allergique.»
On sait que des traces infimes d'arachides ou de noix peuvent déclencher une réaction allergique. Des chercheurs de l'université de Californie ont donc émis une «alerte aux baisers» pour les personnes atteintes d'une allergie aux arachides sévère connue. Dans leur étude, cinq pour cent des personnes interrogées avaient rapporté des réactions allergiques après un baiser sur les lèvres ou la joue.

Mythe 7: «Les chiens et les chats à poil court sont plus appropriés pour les personnes allergiques.»
Cette affirmation n'est pas tout à fait correcte. En principe, on peut dire que les réactions allergiques aux chats sont plus fréquentes que celles aux chiens. Chez les chiens, la concentration d'allergènes dépend de la race, parfois même de l'animal individuel. Les chiens à poil court produisent par exemple plus d'allergènes que ceux à poil long. Mais il n'existe aucune preuve qu'une race spécifique de chiens, de chats ou de chevaux soit nettement moins allergisante. En outre, une allergie aux poils d'animaux peut survenir à tout moment. Les bilans et les tests avant l'achat d'un animal de compagnie ne garantissent donc pas que l'allergie ne se développera pas quand même plus tard.

Mythe 8: «Certaines personnes sont même allergiques au soleil ou à l'eau.»
Un thème complexe. Une personne peut, en principe, réagir allergiquement à l'exposition aux rayons du soleil. On connaît par exemple la photodermatose polymorphe ou l'urticaire solaire, une forme spéciale d'urticaire qui est notamment déclenchée par la lumière du soleil. En ce qui concerne l'eau, nous connaissons l'urticaire aquagénique et l'urticaire au froid, par exemple après un contact avec l'eau froide. Mais ces formes sont plus plutôt rares. Clarifier la situation avec un médecin est toutefois judicieux en cas de suspicion.

Mythe 9: «Une deuxième piqûre d'abeille peut être fatale pour les personnes allergiques.»
Ce n'est heureusement pas le cas. Les personnes concernées montrent généralement la même réaction allergique grave que celle à la piqûre précédente. Chez environ cinq pour cent des personnes concernées, la réaction à une piqûre ultérieure peut être plus sévère. Quoi qu'il en soit, en cas d'allergie aux venins d'insectes connue, les personnes concernées devraient toujours emporter un set d'urgence et suivre une désensibilisation pour réduire ainsi le risque d'une réaction allergique.

Mythe 10: «Je suis allergique aux piqûres de moustique.»
On pense vite à une allergie aux moustiques lorsque la peau gonfle fortement et démange après une piqûre de moustique. Mais dans la plupart des cas, il s'agit d'une réaction de la défense immunitaire à la salive du moustique. Une allergie aux moustiques est extrêmement rare. Ces dernières années, certains allergologues observent une augmentation des réactions en lien avec les nouvelles espèces de moustiques arrivées en Suisse, notamment des gonflements locaux importants, mais les relations n'ont pas encore été suffisamment étudiées.

«Lorsque je me détends, ma peau se détend aussi»

Une peau malade, des vacances saines: les vacances peuvent être une bénédiction pour les personnes atteintes de dermatite atopique (eczéma atopique). Tout comme une malédiction si elles ne tiennent pas compte de leur peau sensible. Bettina Ravazzolo, experte de la peau chez aha! Centre d'Allergie Suisse, explique ce que les personnes concernées doivent considérer en route.

Texte: Denis Jeitziner
Photos: Reto Andreoli

Bettina Ravazzolo, avez-vous également eu une expérience personnelle de la dermite atopique?
Oui, mon fils a souffert d'un léger eczéma atopique autrefois et ce thème revient sur le tapis de temps à autre en hiver. Personnellement, j'ai une peau sèche et sensible et j'ai eu un eczéma des mains pendant la grossesse. Mais quand je vois les problèmes auxquels d'autres personnes sont confrontées, je sais que nous faisons certainement partie des cas légers.

En tant qu'experte de la peau, vous avez continuellement des échanges avec des personnes concernées. Qu'est-ce qui les préoccupe le plus?
Le long périple jusqu'au diagnostic est souvent un problème. De nombreuses personnes atteintes de dermatite atopique souffrent longtemps de symptômes sans savoir exactement de quoi il s'agit. Un diagnostic tardif est naturellement associé à une grande souffrance psychique. Pourtant, cette maladie peut être bien traitée aujourd'hui. La recherche a fait de gros progrès ces dernières années et de nouveaux médicaments sont arrivés sur le marché. Recevoir un schéma de traitement clair et à long terme, exactement adapté à leurs besoins est également important pour les personnes concernées. Souvent, ce n'est malheureusement pas le cas. Certaines personnes se sentent carrément abandonnées lorsqu'elles recherchent des offres adéquates.

Serait-ce dû aux nombreuses facettes de la maladie?
C'est une explication possible, effectivement. «LE» cas de dermatite atopique n'existe pas. Les facteurs d'influence de la maladie sont multiples et ils ne peuvent être contrôlés que dans une certaine mesure. De plus, l'eczéma apparaît par poussées. Tout cela fait que la maladie est très individuelle. Il faut donc du temps pour découvrir ce qui fait du bien à la peau, au quotidien ou pendant les vacances.

Qu'est-ce que cela signifie pour les projets de vacances?
Qu'il n'y a pas de réponse valable d'une manière générale ici non plus. Chaque peau réagit autrement, par exemple à des conditions climatiques données. Qu'elle soit saine ou malade. Mais il y a bien sûr quelques généralités auxquelles les personnes concernées peuvent se tenir. Elles devraient avoir un plan de traitement à long terme et le respecter pendant les vacances aussi, par exemple leur médication. Et il est certainement

Bettina Ravazzolo est diplômée en soins infirmiers et experte de la peau chez aha! Centre d'Allergie Suisse. Elle conseille et forme les personnes atteintes de maladies cutanées comme la dermatite atopique. Mère de deux enfants, elle vit à la campagne avec sa famille où elle passe ses loisirs à jardiner, faire du sport et profiter des montagnes.

L'eczéma atopique: qu'est-ce que c'est?

La dermatite atopique (eczéma atopique) est une maladie chronique de la peau qui évolue par poussées. Elle est généralement héréditaire et dans 85 % des cas, elle apparaît au cours des cinq premières années de vie. En Suisse, un enfant sur cinq souffre d'eczéma atopique. Chez l'adulte, il s'agit de cinq pour cent environ. L'état de la peau des personnes concernées change constamment. Les manifestations typiques sont des eczémas qui déclenchent des démangeaisons (prurit) et des rougeurs ainsi que la formation de squames.

judicieux de tenir compte des expériences faites pendant les voyages précédents. Si je sais que la chaleur ou l'eau de mer aggravent l'état de ma peau, je m'y prépare ou j'adapte mes projets de vacances.

Que faut-il absolument emporter?
Il faut emporter ses produits de soin éprouvés, donc ceux pour se doucher, sa crème et sa protection solaire. Les médicaments doivent évidemment être du voyage, même s'ils ne sont plus utilisés depuis un certain temps à la maison. Car voyager sous d'autres conditions climatiques recèle toujours le risque de voir resurgir des problèmes que l'on croyait avoir surmontés. Il faut notamment emporter une préparation anti-inflammatoire afin de pouvoir réagir rapidement en cas de besoin ainsi que son plan de traitement. Discuter avec mon médecin de ce que je peux faire en cas d'urgence est également utile.

Même s'il n'y a pas de réponse valable pour tous, y a-t-il des destinations particulièrement recommandables pour les personnes atteintes d'eczéma atopique?
Recommander des destinations concrètes est difficile. L'idéal est de se baser sur le climat. Aller dans des régions avec une humidité de l'air élevée, par exemple à la mer, peut influencer positivement la peau parce qu'elle se déshydrate moins. Les rayons UV aident également, car ils inhibent les inflammations cutanées et soulagent les démangeaisons. Les destinations ensoleillées sont donc avantageuses, puisque la lumière du soleil est en partie composée d'ultraviolets.

Et qu'en est-il des bains de mer?
Il faut ici faire une différence. Comme je le disais, le climat marin peut avoir des effets positifs chez de nombreuses personnes, mais l'eau de mer en aura uniquement si je n'ai pas de lésions ouvertes. Ce qui n'est pas rare en cas d'eczéma atopique. Si la peau entre alors en contact avec l'eau de mer, elle brûle et démange et peut même s'enflammer encore plus. L'eau de mer qui n'est pas propre représente également un risque, car les virus et les bactéries pénètrent aussi sous la peau par ces lésions. Il faut en tout cas se doucher après le bain de mer et appliquer immédiatement de la crème pour éviter le dessèchement de la peau.

À quoi dois-je penser si je planifie des vacances actives, par exemple à vélo?
On sait depuis longtemps que le sport est bon pour le corps et le mental. En cas de dermatite atopique, il faut tenir compte de l'état actuel de la peau. Si

j'ai une poussée aiguë, je dois immédiatement suivre un traitement anti-inflammatoire et éventuellement renoncer à un entraînement. La transpiration est un trigger possible – donc un déclencheur – parce que sa teneur en sels peut renforcer les inflammations.

Un autre thème est le voyage en tant que tel. À quoi dois-je penser?
Si je sais que j'ai des problèmes quand l'air est fort sec, je dois particulièrement bien soigner ma peau avant un vol de longue distance. Idem pour les trajets dans des trains fort climatisés, car la peau se déshydrate alors plus rapidement aussi. Mais mon attitude intérieure en cours de route est cependant plus importante que le moyen de transport en lui-même. Bien planifier son trajet et être en route l'esprit tranquille est en tout cas mieux que de passer des vacances en étant continuellement stressé. Car le stress peut encore aggraver l'état de la peau.

On veut généralement éviter le stress pendant les vacances. Si elles y arrivent, est-ce que les personnes souffrant d'eczéma atopique en profitent donc particulièrement?
Oui, les vacances peuvent nettement améliorer l'état de leur peau. Je le remarque d'autant plus lorsque je quitte le stress de la vie quotidienne et que je parviens à bien me détendre pendant les vacances. Car ma peau se détend aussi pendant que je me détends. La détente est un important facteur de répression du stress, qui devrait idéalement être intégrée dans ma vie quotidienne aussi.

Certifié avec le label de qualité Allergie

La personne atteinte d'eczéma atopique ou qui a une peau particulièrement sensible dépend de cosmétiques et de produits de soin sans allergènes: les parfums, les colorants et les enzymes doivent donc être évités. De tels produits pour les personnes à la peau sensibles sont certifiés par le label de qualité Allergie. Vous trouverez les produits appropriés sur www.service-allergie.ch

ANNONCE

C'est pourquoi je fais attention au label de qualité Allergie

«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.»

Le label de qualité Allergie

Ce label de qualité confirme que le processus de production a été contrôlé et que les indications sur l'emballage sont correctes. Les produits portant le label de qualité Allergie sont particulièrement appropriés pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances et sont recommandés par aha! Centre d'Allergie Suisse.

Plus d'informations sur service-allergie.ch

ANNONCE

Bepanthen®

Pour une peau en bonne santé.

Dispositif médical Produit cosmétique

APAISER ET RÉGÉNÉRER.

Une solution globale en 2 phases. Pour les peaux sensibles qui démangent.

- **Sensiderm pour l'eczéma:** Soulage les démangeaisons en 30 minutes – sans cortisone
- **SensiDaily™:** Pour le soin quotidien de la peau qui démange – avec des prébiotiques

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20230626-65

Notre peau est en route toute la journée

Où que nous soyons et quoi que nous faisions, nous le faisons toujours en étant dans notre peau. Nous l'exposons donc à de nombreux défis. Cette journée type à six stations montre ce que notre peau doit supporter jour pour jour et comment la protéger le mieux possible.

Texte: Barbara Peter
Photo: pixabay

Pour bien démarrer la journée
Soins de la peau matinaux

Que la peau soit sensible ou saine: les bons soins matinaux fortifient notre peau et la préparent aux défis de la journée. Une crème de jour hydrate et nourrit la peau. Et une crème solaire (indice de protection de 30 et plus) la protège des rayons UV indépendamment de la saison. Les jours de soleil surtout, la protection solaire fait donc partie de la palette des soins quotidiens. Une bonne protection de la peau protège aussi d'une allergie solaire éventuelle.

Un dur labeur
La peau au travail

Air sec, climatisation, humidité de l'air élevée: notre peau est exposée à différentes contraintes et conditions extérieures là où nous travaillons. Elle se déshydrate, notamment si nous demeurons longtemps dans des espaces fermés ou climatisés. Bien soigner la peau avec une crème protectrice adaptée est donc important. En fonction du métier, la peau peut également être exposée à des agressions plus importantes, par exemple dans la construction, l'industrie chimique ou la coiffure. Se laver souvent les mains ou utiliser des produits de nettoyage et de désinfection peut également nuire à la peau. Il faut alors prendre les mesures de protection correspondantes.

Pause de midi
Nourriture pour la peau aussi

Pendant la pause de midi, nous ne remplissons pas seulement notre estomac, nous nourrissons également notre peau. Le lien entre l'alimentation et l'aspect de la peau est étroit: notre peau est souvent le reflet de ce que nous mangeons. Une alimentation équilibrée avec beaucoup de légumes frais, suffisamment de protéines et des graisses saines lui apporte les nutriments nécessaires. Et même si boire ne suffit pas en cas de peau sèche, elle a néanmoins besoin de liquide. L'eau améliore l'irrigation sanguine de la peau et active le métabolisme. Boire 1,5 à 2 litres d'eau plate par jour est recommandé.

Sport et activité physique
La peau en action

Volleyball ou natation le soir: pratiquer régulièrement un sport améliore l'irrigation sanguine de la peau. Une promenade à l'air frais permet aussi à la peau de faire son plein d'oxygène. L'activité physique est souvent suivie d'une douche: de préférence pas trop chaude, pas trop longue et sans trop de gel douche. Si votre peau est sensible ou sèche, préférez des produits au pH neutre et n'oubliez pas d'appliquer une lotion ou une crème après la douche pour compenser la perte d'hydratation. Le savon et les produits de soin devraient être sans colorants, sans conservateurs et sans parfums. Le label de qualité Allergie offre une bonne orientation: ces produits sont particulièrement appropriés pour les personnes à la peau sensible et à tendance allergique.

Soleil de l'après-midi
Protection de la peau à l'extérieur

Nous devrions passer au moins une demi-heure en plein air tous les jours. Nos cellules peuvent ainsi absorber de l'oxygène frais. Grâce à sa teneur en sel, l'air marin a même un effet anti-inflammatoire. Idéalement, nous passons notre temps à l'extérieur dans des endroits sans pollution atmosphérique. Mais ce n'est malheureusement pas toujours si facile. Gaz d'échappement, particules fines, ozone: la pollution de l'air est omniprésente et laisse des traces sur notre peau. À propos: la protection solaire ne reste pas sur la peau toute la journée. Elle s'élimine à cause des frottements ou de la transpiration. C'est pourquoi il est important de l'appliquer largement plusieurs fois par jour sur toutes les surfaces exposées, surtout l'été.

La nuit
La peau et le sommeil

Notre peau aussi a besoin de repos: sept à huit heures de sommeil sont nécessaires pour une régénération suffisante. Le «sommeil de beauté» réparateur existe vraiment. Si vous avez une peau sensible, faites également attention au produit de lessive, de préférence sans parfum, et renoncez aux adoucisseurs. Veillez à bien rincer le linge pour éliminer totalement les résidus du produit de lessive. Le linge de lit en matières naturelles, par exemple en coton, est le plus hypoallergénique.

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

MICROBIOME SCIENCE

PEAU À TENDANCE ALLERGIQUE ?

TOLERIANE DERMALLERGO

HYDRATE ET APAISE INSTANTANÉMENT.
RÉDUIT LES ROUGEURS.
0% PARFUM, 0% ALCOOL.

PUBLICITÉ

Bien dormir malgré ces visiteurs indésirables

Lorsque vous vous installez à l'hôtel ou dans une location de vacances, une chose est sûre: vous n'êtes jamais seul-e. Des millions d'acariens de la poussière domestique invisibles peuplent déjà la pièce. Un problème pour les six pour cent d'entre nous qui y sont allergiques. Ce que vous pouvez faire et pourquoi un sac de couchage peut devenir le secret des nuits tranquilles.

Texte: Marc Perler
Photo: iStock

Un ancien hôtel de luxe, des meubles rembourrés richement ornés, partout des tapis et de lourds rideaux? Ou un logement au bord de la mer en plein été? Ce qui peut ressembler à des vacances de rêve pour certains devient vite un cauchemar pour d'autres – les personnes qui souffrent d'une allergie aux acariens. Car ces minuscules arachnides raffolent des pièces riches en tissus ainsi que des températures et d'une humidité de l'air élevées.

Un plaisir des vacances perturbé

Une expérience que la famille Schneider a dû faire également. Leur fils Marc ne s'est que rarement senti bien, que ce soit à la maison ou pendant les vacances en Italie. Un nez

continuellement bouché et des maux de tête tenaces ont déjà perturbé de nombreuses vacances. «Pourtant, je me réjouis toujours tellement de partir en vacances en Italie et à la mer», raconte Marc, âgé de onze ans. Un bilan médical a montré il y a peu d'où viennent ces problèmes: Marc Schneider est fortement allergique aux acariens.

Une solution pour les nuits fraîches

Beaucoup de choses ont changé depuis le diagnostic. Marc suit un traitement approprié et l'aménagement intérieur du logement a été adapté: les nids à poussières bien connus ont disparu. Pendant les vacances, Marc a également un nouveau compagnon pour la nuit: un sac de couchage imperméable aux acariens. Il forme une barrière contre ces petits animaux voraces et leurs boules d'excréments qui contiennent la plus grande partie des allergènes. Avec ses dimensions compactes, le sac de couchage peut en outre être emporté partout. Contrairement aux encasings plus volumineux, donc les housses imperméables aux acariens pour les matelas, les coussins et les duvets. L'été, il fait toutefois trop chaud pour le sac de couchage. «Mais il a vraiment fait ses preuves pendant les courtes vacances d'automne au Tyrol du Sud», trouve le jeune allergique. L'air est donc de nouveau pur pour notre jeune fan de l'Italie. Prêt pour des nuits reposantes – et les prochaines aventures.

Quelles sont les autres possibilités?

Encasings ou sacs de couchage imperméables aux acariens: ils offrent de bonnes perspectives pour des vacances reposantes aux allergiques. Qu'est-ce qui peut encore aider? Réserver directement une chambre appropriée: idéalement sans tapis, sans meubles rembourrés et sans rideaux. À ne pas négliger non plus: les acariens se sentent nettement moins à l'aise là où l'air est sec et frais. Un séjour à la montagne peut donc être une alternative intéressante aux vacances à la plage. Et si les personnes concernées ont déjà développé un asthme, elles profiteront particulièrement de l'air frais des montagnes.

ANNONCE

C'est pourquoi je fais attention au label de qualité Allergie

«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. Mes intérêts en tant que client sont également pris en compte avec le label de qualité et la certification.»

raccomandato da • empfohlen durch • recommandé par •
aha
SERVICE ALLERGIE

Le label de qualité Allergie

Ce label de qualité confirme que le processus de production a été contrôlé et que les indications sur l'emballage sont correctes. Les produits portant le label de qualité Allergie sont particulièrement appropriés pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances et sont recommandés par aha! Centre d'Allergie Suisse.

Plus d'informations sur service-allergie.ch

BRACK.CH

ible

Publireportage

Purificateur d'air portable pour affronter la saison des pollens en toute sérénité

Le printemps est la saison redoutée par les personnes souffrant d'allergies et, la plupart du temps, seuls les médicaments permettent de les soulager. Les purificateurs d'air portables d'ible Tech peuvent aussi s'avérer utiles. En effet, en plus de ressembler à des accessoires de mode, ils éliminent les allergènes présents dans l'air que nous respirons. Les appareils «Airvida» conviennent particulièrement aux personnes allergiques au pollen, aux squames d'animaux et à la poussière.

Respirer librement grâce à l'innovation technologique

Basés sur le principe de l'ionisation, les purificateurs d'air portables «Airvida» d'ible Tech génèrent deux millions d'ions négatifs toutes les 0,6 secondes autour du visage de l'utilisateur. Les ions chargés négativement peuvent s'avérer bénéfiques pour la santé, et ce, à bien des égards: ils dilatent les voies respiratoires, stimulent la production de sérotonine, améliorent le sommeil et purifient l'air en se fixant aux particules. L'efficacité des purificateurs d'air portables est d'ailleurs dûe à ce dernier point. Ainsi, les ions négatifs se fixent aux particules à proximité immédiate (par exemple le pollen, la poussière ou les squames d'animaux) pour former des amas plus denses et plus lourds qui tombent ensuite au sol. Cela évite que les allergènes atteignent le visage de l'utilisateur.

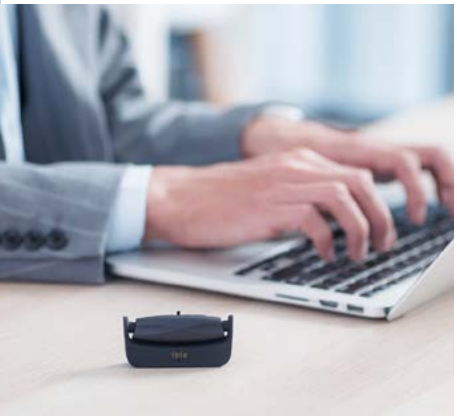
GERMAN INNOVATION AWARD '22 WINNER

Pollen (allergen) Removal Rate 99.9%

Testé par Japan Far Infrared Association

Design sobre et moderne

Les purificateurs d'air «Airvida» séduisent non seulement sur le plan technique, mais aussi esthétique. Grâce à leur conception compacte, leur design moderne et leurs matériaux non irritants pour la peau, ces petits accessoires tendance du quotidien peuvent être portés autour du cou, que vous soyez au bureau, à la salle de sport ou à la maison. Ible Tech propose deux modèles différents destinés aux adultes ainsi qu'un modèle «Airvida» spécialement conçu pour les enfants. Selon l'appareil, la batterie offre une autonomie entre 28 et 32 heures.



***(gauche)** Les appareils peuvent également être utilisés pendant le chargement, par exemple sur votre bureau ou votre table de nuit.*
***(droite)** Grâce à leur conception compacte et leur design moderne, ces accessoires tendance du quotidien peuvent être portés autour du cou, que vous soyez au bureau, à la salle de sport ou à la maison.*

«Les intolérances sont nombreuses dans ma branche»

Il n'a pas la langue dans sa poche: l'humoriste Claudio Zuccolini aimait se moquer ostensiblement des intolérances – jusqu'à ce qu'il en soit lui-même concerné dans sa famille. Un entretien sur les intolérances, l'humour et la peur de l'échec.

Claudio Zuccolini est modérateur et comédien depuis plus de 20 ans. il est actuellement en tournée en Suisse avec son 7e programme, «Der Aufreger», prévu jusqu'en mai 2025.

Texte: Denis Jeitziner
Photo: màd

Claudio, qu'entends-tu par intolérance d'une manière générale?
CZ: Je fais une distinction entre les intolérances sociales et physiques. Ma fille souffre d'une intolérance au gluten avec laquelle nous devons vivre. Le nom exact est «maladie cœliaque». Elle entraîne des restrictions, mais il y a pire, bien sûr.

As-tu déjà été confronté à l'intolérance personnellement?
CZ: C'est malheureusement fréquent dans notre branche. L'humour et l'autodérision ne sont pas répandus partout. Le seuil de tolérance est relativement bas; de nombreuses personnes se prennent trop au sérieux, ce risque vous guette partout. Certains thèmes sans problèmes il y a dix ans ne fonctionnent plus du tout aujourd'hui.

Il y a peu, tu te moquais du claironnement omniprésent des intolérances. Pourquoi donc?
CZ: En tant qu'humoriste, j'observe la société et je reprends volontiers des modes et des comportements avec lesquels les gens se donnent de l'importance. C'était également valable pour le thème des intolérances. Pour certaines personnes, l'alimentation est presque devenue une science religieuse. Plein de personnes avaient soudain une légère intolérance au gluten. Mais officiellement, elle ne touche qu'un pour cent de la population seulement. Je m'en suis donc moqué gentiment.

«En tant qu'humoriste, je reprends des comportements avec lesquels les gens se donnent de l'importance.»

Claudio Zuccolini

Par la suite, tu t'es rendu compte que cela pouvait effectivement être un problème.
CZ: Oui. Notre fille avait régulièrement des crampes abdominales. Les examens ont montré qu'elle est atteinte de la maladie cœliaque. Nous l'avons bien sous contrôle aujourd'hui. Elle a appris comment la gérer et contrôle elle-même ses aliments.

Comment va ta fille aujourd'hui?
CZ: Très bien. Le tout s'est stabilisé, mais il y a bien sûr des exceptions: récemment, à Paris, nous avons eu de grandes difficultés pour trouver un restaurant qui avait également des plats sans gluten sur la carte. La cuisine italienne est également problématique.

«Je pars du principe que mon public apporte une portion d'humour et d'autodérision.»

Claudio Zuccolini

Plaisanterais-tu encore sur ce thème aujourd'hui?
CZ: Mais oui, bien sûr. Pourquoi pas? Je n'en parle pas dans mon programme actuel, mais lors d'une soirée de gala, j'aime traiter de ce sujet et je l'inclus quand cela s'y prête.

Y a-t-il d'autres thèmes avec lesquels tu as parfois mis les pieds dans le plat?
CZ: Mon programme dure deux heures: tôt ou tard, chaque spectateur finit par se sentir visé avec un thème ou l'autre. Je pars du principe que mon public apporte une portion d'humour et d'autodérision. En fin de compte, je me moque aussi régulièrement de moi-même. Je dis toujours: je ne suis pas un homme bien, mais je peux toujours m'améliorer.

Quelles sont tes limites personnelles – et quels sont tes thèmes tabous?
CZ: La politique est difficile, tu es vite sur la corde raide. Et pour certains sujets, cela dépend de la manière dont tu les vends. Ce qui ne va absolument pas pour moi, ce sont les thèmes religieux. Je ne voudrais pas mettre les pieds dans le plat sur ce sujet.

Comment gères-tu la peur de l'échec?
CZ: Cela ne me tracasse pas. Je suis bien sûr nerveux lorsque je présente un nouveau programme pour la première fois. Mon dernier programme a très bien marché et tu te demandes alors automatiquement si tu peux encore faire mieux. Chaque artiste ressent cette peur.

Quelles étaient tes représentations les plus mémorables?
CZ: J'ai commencé devant dix personnes et je ne suis pas devenu une star d'un moment à l'autre comme un sportif. J'ai construit ma carrière petit à petit, j'ai pu progresser et m'habituer aux salles de plus en plus grandes. Les premières représentations sont toujours très émotionnelles, surtout parce que toute la famille y est présente.

Et maintenant, quel est le prochain acte?
CZ: Mon programme «Der Aufreger» date de l'automne dernier. Il m'occupera encore un certain temps.

Participez et gagnez!

Pour pouvoir gagner, vous devez d'abord tenter votre chance. Peut-être serez-vous alors bientôt l'heureuse gagnante ou l'heureux gagnant d'un produit certifié avec le label de qualité Allergie. Le gros lot est un purificateur d'air de Dyson. Ou gagnez un des 30 gels de protection solaire de la marque Ultrasun.

1er prix
Dyson Purifier Cool Formaldehyde (TP09)

Le purificateur d'air de Dyson élimine 99,95 % des des particules fines d'une taille inférieure à 0,1 micron[1]. Détecte et capture automatiquement la poussière, les allergènes et les bactéries et réduit votre exposition au pollen. Idéal pour les personnes allergiques.

[1] Efficacité du filtre testée (EN1822) à 0,1 micron.
www.dyson.ch

2e prix
30x1 gel de protection solaire Ultrasun Family SPF 30 pour toute la famille

Le gel de protection solaire protège la peau sensible des rayons nocifs du soleil. Il est léger, pénètre rapidement, ne graisse pas et renforce la barrière de la peau. Le gel ne contient pas d'ingrédient problématique et laisse une agréable sensation soyeuse sur la peau.
www.ultrasun.com

Participez maintenant: **www.aha.ch/concours**
Date limite de participation: 31 mai 2024

Les gagnants et les gagnantes seront informés par écrit. Tout recours juridique est exclu et il n'y aura pas de correspondance concernant le tirage au sort.

ANNONCE

STALLERGENES GREER

Life *beyond allergy*

Literie anti-acariens – Pour les personnes souffrant d'allergie aux acariens de la poussière domestique

Commandez maintenant

- Une literie adaptée pour un bon confort de sommeil
- Protège-matelas et housses de protection d'oreillers
- Pour les allergiques aux acariens de la poussière domestique

STG-CH_ENC-PAT_10_2023_FR

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

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 600 produits qui conviennent aux personnes souffrant d'une intolérance.

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

free from

coop

Pour moi et pour toi.