

aha!magazine

Allergies et environnement



**Changement
climatique :
humain et pollen
en surchauffe**

Page 9

**Préserver la planète
pour une vie plus saine**

Page 14

**La famille Koller
face à l'eczéma
de son dernier-né**

Page 23

Free From: pour se régaler en toute sérénité.

Plus de
600
produits sans
gluten ou
lactose



**free
from**

Depuis plus de 15 ans, vous trouvez chez Coop le plus grand assortiment de produits sans gluten ou lactose de Suisse.

coop

Pour moi et pour toi.

Rhume des foins, îlots de chaleur et 25 ans d'aha!

Chère lectrice, cher lecteur,

Le printemps est là. Le soleil réchauffe, les crocus et les tulipes fleurissent. Mais pour de nombreuses personnes, cette période n'est pas seulement synonyme de bonne humeur. Elle signifie aussi éternuements, yeux larmoyants et nez qui coule. Les allergies et l'environnement forment depuis longtemps un duo indissociable. Que se passe-t-il lorsque le printemps arrive de plus en plus tôt en raison du changement climatique ? Lorsque les villes se transforment en îlots de chaleur et que de nouvelles plantes allergènes s'y installent ? Dans ce numéro d'aha!-magazine, nous mettons en lumière certains liens, fournissons de précieuses informations, et peut-être même l'une ou l'autre révélation.

À ce propos : notre fondation célèbre cette année un anniversaire exceptionnel ! Cela fait 25 ans que nous sommes aux côtés des personnes souffrant d'allergies, d'intolérances, d'asthme et de problèmes de peau. Ce qui a commencé sous la forme d'une petite association est aujourd'hui une fondation bien établie avec un réseau solide et une équipe engagée. Et nous le resterons pour les 25 prochaines années !

Merci de votre fidélité et bonne lecture !

Avec nos salutations les plus sincères,
Votre équipe aha!



Expertes au cœur du débat :
effets de la chaleur sur la ville, l'humain et le pollen



Des flambées en été : le dernier-né de la famille Koller souffre d'eczéma atopique



Comme une chasse au trésor : Miriam Geronimi, cœliaque, en quête de restaurants adaptés.



Nouvelle donne : Mike Künzle s'évade grâce au hockey sur glace.

BRACK.CH

ible

Retour à la nature

Avec Airvida, traversez la saison des pollens en toute sérénité

Pour les personnes allergiques, le rhume des foins représente souvent un défi de taille, transformant les simples sorties en extérieur en épreuves redoutées. Grâce aux produits innovants d'ible Airvida, il est désormais possible de réduire l'impact des allergènes et de profiter pleinement de la nature. Ces purificateurs d'air portatifs, astucieusement intégrés dans des accessoires, garantissent à tout moment une atmosphère purifiée et redonnent ainsi aux individus souffrant d'allergies la possibilité de vivre pleinement chaque instant.

Respirer librement et vivre sans contraintes

Les dispositifs Airvida libèrent deux à trois millions d'ions négatifs toutes les 0,6 secondes, créant une concentration ionique comparable à celle de près de 300 cascades. Ces ions, concentrés autour du visage de l'utilisatrice ou de l'utilisateur, se lient instantanément aux pollens et autres particules polluantes en suspen-

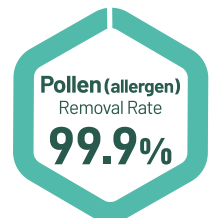
sion, les rendant plus lourds et les précipitant vers le sol. Cette technologie permet de réduire efficacement l'inhalation de pollens et d'allergènes, améliorant ainsi la qualité de l'air respiré. Les symptômes gênants tels que les éternuements ou les yeux irrités sont considérablement atténués. Le résultat? Une qualité de vie retrouvée!

Airvida: fonctionnalités innovantes et évaluations excellentes

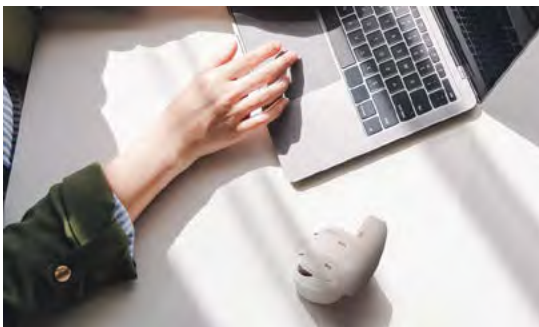
Le purificateur d'air portable Airvida M1 ne pèse que 20 grammes. Disponible chez le détaillant en ligne suisse BRACK.CH ainsi que sur des plateformes internationales telles que Rakuten au Japon, cet appareil bénéficie d'une note moyenne supérieure à 4,3 sur 5 étoiles. Les témoignages d'utilisatrices et utilisateurs vérifiés confirment son impact positif sur leur quotidien. L'appareil peut être fixé directement sur les vêtements avec un clip ou porté autour du cou comme un collier. Les accessoires nécessaires pour ces deux modes de port sont inclus dans la livraison.

Airvida T1: écoute sans fil et air purifié

En 2025, ible lance le dernier-né de la gamme Airvida: le casque Bluetooth T1, true wireless, avec filtre à air intégré. Doté d'une technologie de réduction de bruit de 30 dB, l'Airvida T1 est également équipé des fonctions de filtration du modèle M1. Les utilisatrices et utilisateurs peuvent aussi connecter les écouteurs à l'application «Airvida Connect» qui fournit des données en temps réel sur la qualité de l'air et les niveaux de pollen environnants. En cas de pic de pollution, l'application alerte l'utilisatrice ou l'utilisateur, qui peut alors ajuster la production d'ions des écouteurs pour s'adapter aux conditions extérieures.



Testé par Japan Far Infrared Association



Les écouteurs peuvent aussi servir de purificateurs d'air mobiles lorsqu'ils sont placés dans leur étui de chargement, une solution pratique par exemple pour un usage sur un bureau.

Plus d'informations:



A woman with dark hair and glasses, wearing a light grey sweater and dark pants, is sitting on a large rock by a stream. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a park with trees, a wooden bench, and a building in the distance. The water in the stream is calm, reflecting the surrounding greenery.

Effets des îlots de chaleur urbains sur la santé

Les villes suisses prennent des mesures afin de protéger la population et la végétation de la chaleur et des conditions météorologiques extrêmes. Les personnes âgées, ainsi que les personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires ou d'allergies sont particulièrement concernées. aha!magazine s'est renseigné auprès de Sabine Mannes, co-responsable du groupe spécialisé dans l'adaptation au changement climatique chez Stadtgrün Bern, et de Regula Gehrig, climatologue chez MétéoSuisse.



Texte : Cornelia Etter

Images : Christa Minder, Stadtgrün Bern, Regula Gehrig

L'augmentation du nombre de jours de canicule (températures supérieures à 30 degrés) et de nuits tropicales (températures supérieures à 20 degrés) pèse sur la santé de la population. Pendant les vagues de chaleur, le risque de mortalité, lié notamment aux maladies cardiovasculaires, augmente de manière significative. «C'est particulièrement vrai dans les zones urbaines : les constructions y sont plus denses, de nombreuses surfaces sont imperméabilisées et les façades des bâtiments n'évacuent que lentement la chaleur accumulée», explique Sabine Mannes, coresponsable du groupe spécialisé dans l'adaptation au changement climatique chez Stadtgrün Bern. L'office entretient et aménage les espaces verts publics de la ville de Berne et joue ainsi un rôle déterminant dans l'amélioration de la qualité de vie dans les espaces publics. «L'été, en ville, l'air se refroidit globalement plus lentement qu'à la campagne où l'urbanisation est moins dense et où de vastes espaces verts assurent l'équilibre du climat», explique la spécialiste. Selon le «Bernometer», une plate-forme de mesure des températures

de l'Université de Berne, les variations de température entre la ville et la campagne peuvent atteindre jusqu'à 6 degrés (www.bernometer.ch).

Vagues de chaleur, pollution atmosphérique et pluies diluviennes

Selon le centre de recherche allemand pour la santé et l'environnement «Helmholtz München», la hausse des températures due au changement climatique renforce également les causes et les symptômes des maladies allergiques telles que le rhume des foins, l'asthme et l'eczéma atopique. En l'absence de traitement, la qualité de vie des personnes concernées peut être fortement réduite et des maladies associées peuvent se développer. En Suisse, plus de 20 pour cent de la population souffre d'allergies. L'exposition croissante à l'ozone et à certains polluants entraîne pour sa part une augmentation des maladies cardio-vasculaires et respiratoires. «Les événements météorologiques extrêmes tels que les fortes pluies et les inondations ne nuisent

pas seulement à la santé, mais aussi aux infrastructures», explique Sabine Mannes. Ils peuvent provoquer des maladies infectieuses et respiratoires, entraîner la formation de moisissures et de polluants et affecter l'approvisionnement en eau. «C'est pourquoi la sensibilisation et l'éducation de la population font partie intégrante de notre travail».

Plus de 20 mesures pour l'adaptation au changement climatique

«En raison du changement climatique, de nombreuses grandes villes suisses, dont Berne, ont déjà développé des stratégies pour lutter contre la chaleur», explique Sabine Mannes. «Dans le plan-cadre pour le climat urbain de Berne, récemment mis en ligne, on trouve plus de 20 mesures d'adaptation au changement climatique. Elles sont mises

en œuvre en fonction du type de développement urbain : les critères applicables à la vieille ville historique de Berne, qui est protégée, sont évidemment différents de ceux qui s'appliquent aux zones résidentielles ou industrielles.», explique l'experte. Parmi les mesures les plus importantes, on trouve la végétalisation et l'ombrage, la désimperméabilisation des surfaces, le concept de ville éponge et une gestion durable des eaux de pluie.

Nombreux exemples de revalorisation

À Berne, plusieurs places et zones ont déjà été aménagées de manière adaptée au climat. Parmi ceux-ci, la Rosalia-Wenger-Platz près de la gare du Wankdorf, les Holligerhof et Holligenpark et «Dr nöi Breitsch», où l'assainissement des voies du tram a été l'occasion d'optimiser la Breitenrainplatz du



Visualisation «Situation future Länggasse».

Il s'agit ici d'une situation future fictive, optimisée du point de vue climatique, et non d'un projet de construction planifié



point de vue du climat urbain. «Davantage d'arbres, dont une microforest (mini-forêt), ont été plantés sur les différentes places. Des surfaces ont été désimperméabilisées, des bandes vertes ont été aménagées et la gestion des eaux de pluie a été améliorée», explique Sabine Mannes. Dans le projet pilote du cimetière de Schosshalden, un concept de ville éponge est en outre testé : «L'espace racinaire des arbres urbains a été agrandi. S'ils disposent d'un espace racinaire suffisant, ils peuvent résister à de plus longues périodes de chaleur et de sécheresse. Des recherches sont donc menées pour savoir comment permettre aux arbres urbains de mieux se développer et de vivre le plus longtemps possible malgré le stress lié à la chaleur et à la circulation».

«Les allergies sont prises en compte lors de la discussion, mais elles constituent un aspect parmi d'autres».

Les arbres doivent survivre

L'exposition potentielle des personnes concernées par les allergies est-elle prise en compte lors de la planification ? «Oui et non», répond Sabine Mannes, qui ajoute : «Il y a de très nombreux critères à prendre en compte». Un arbre doit résister à la chaleur, aux fortes pluies et aux gelées tardives, et s'intégrer dans le paysage en termes de biodiversité et d'esthétique. «Pour chaque remplacement d'arbre en ville, notre centre de compétence recherche une espèce d'arbre qui présente les caractéristiques adéquates et s'accorde bien avec les arbres déjà existants». Le premier impératif est toujours le suivant : l'arbre doit survivre le plus longtemps possible dans les conditions données. «Les allergies sont certes prises en compte lors de la discussion, mais elles constituent un aspect parmi d'autres», souligne la spécialiste. Selon le «Helmholtz Zentrum München», la chaleur, la pollution de l'air et le stress lié à la sécheresse modifient

la nature du pollen des plantes, dont les protéines peuvent alors provoquer des réactions allergiques plus nombreuses et plus fortes. Les plantes immigrées ou les néophytes comme l'ambrosie, très allergène, ont souvent une période de floraison plus longue et renforcent encore la charge pollinique. «Le Service nature et écologie s'engage activement dans la lutte contre les néophytes comme l'ambrosie», souligne Sabine Mannes.

Au-delà des frontières cantonales

«Notre travail d'amélioration de la qualité de vie en plein air est une contribution importante à la promotion de la santé», souligne Sabine Mannes. «Grâce à des espaces extérieurs végétalisés ou ombragés, les températures sont réduites, ce qui a un effet positif sur le cœur et la circulation ainsi que sur les allergies et l'asthme». Outre la ville de Zurich, dont nous nous inspirons pour la stratégie concernant les arbres, le projet «AcclimataSion», lancé en 2018, fait également figure d'exemple. «Il contient 16 fiches techniques pour l'amélioration du climat dans les espaces publics et privés, ainsi que des mesures pour la promotion de la biodiversité en Valais, l'une des régions les plus sèches de Suisse. Beaucoup de nos mesures se recoupent avec celles de Sion», explique Sabine Mannes, ajoutant que l'échange avec d'autres régions ainsi qu'avec les villes de Zurich, Bâle, Lucerne et Winterthur est très utile pour son office. «Avec nos mesures d'adaptation au changement climatique, nous envoyons un signal fort pour la santé et la qualité de vie de la population. La plantation d'un maximum d'arbres et la réduction des surfaces imperméables sont au cœur de ces mesures».



Sabine Mannes est co-responsable du groupe spécialisé dans l'adaptation au changement climatique de Stadtgrün Bern. Cet office entretient et aménage les espaces verts publics de la ville de Berne et joue ainsi un rôle déterminant dans l'amélioration de la qualité de vie dans les espaces publics.

Rhume des foins chez les enfants:

Lorsque le pollen tourmente les plus petits

Yeux qui démangent, nez qui coule en permanence et crises d'éternuements – les adultes ne sont pas les seules victimes du rhume des foins, de nombreux enfants en souffrent aussi. Les allergies respiratoires en particulier, comme l'allergie au pollen, sont très répandues et peuvent avoir un impact considérable sur la vie quotidienne. Un diagnostic et un traitement précoces sont essentiels pour éviter des complications à long terme comme l'asthme allergique.

Allergies respiratoires fréquentes chez les enfants

- **Allergies respiratoires en plein air:** il s'agit notamment des allergies saisonnières au pollen des arbres (p. ex. le bouleau), des herbes et des graminées (p. ex. la fléole des prés). Le rhume des foins – connu sous le nom médical de rhinite allergique – est l'une des allergies les plus répandues. La principale saison pollinique se situe entre avril et août, mais les premiers pollens peuvent déjà voler en hiver.
- **Allergies respiratoires à l'intérieur:** les acariens de poussière de maison, les poils d'animaux et les moisissures peuvent provoquer des réactions allergiques tout au long de l'année.

Les allergies respiratoires sont des maladies à prendre au sérieux. Si elles ne sont pas traitées, elles peuvent entraîner d'autres allergies ou de l'asthme allergique.



Que faire en cas de suspicion d'allergie?

Les allergies peuvent avoir un impact considérable sur la vie quotidienne, mais il est possible de les maîtriser en adoptant les bons réflexes:



Ne pas attendre. Agir maintenant!

Des éternuements fréquents, des yeux qui démangent ou des problèmes respiratoires? Une visite dans un cabinet spécialisé en allergologie permet d'y voir plus clair et d'identifier les symptômes à temps.



Les tests de l'allergie apportent une certitude

Des questions ciblées, un test cutané par piqûres ou une analyse de sang permettent de déterminer quels allergènes déclenchent les symptômes.



Agir de manière ciblée

Soulagement rapide avec des antihistaminiques ou immunothérapie allergénique pour une lutte à long terme – il existe de nombreuses possibilités de traiter efficacement les allergies.

**Trouve
maintenant
un cabinet
d'allergologie**



qrco.de/bfnqKN

Symptômes & limitations dans la vie quotidienne

Les enfants peuvent développer des allergies dès leur plus jeune âge. On a longtemps pensé qu'en grandissant les enfants «se débarrassaient» des allergies. Mais en réalité, un diagnostic et un traitement précoces peuvent prévenir l'asthme allergique et d'autres maladies consécutives à l'adolescence et à l'âge adulte.

Les symptômes typiques d'une allergie sont les suivants:

- Éternuements et nez qui coule ou bouché
- Démangeaisons et rougeurs des yeux, de la gorge et des conduits auditifs
- Toux ou difficultés respiratoires
- Problèmes de sommeil et de concentration à l'école
- Limitation des activités sociales en plein air pendant la saison pollinique

Possibilités de traitement

• Traitement symptomatique

Les antihistaminiques, les sprays nasaux et les médicaments à base de cortisone peuvent apporter un soulagement à court terme et aider à réduire les symptômes aigus. Ils traitent les symptômes et non la cause réelle de l'allergie, raison pour laquelle ils doivent être utilisés régulièrement.

• Immunothérapie allergénique (désensibilisation)

Ce traitement à long terme s'attaque aux causes de l'allergie en entraînant le système immunitaire à développer une tolérance aux allergènes et à ne plus réagir par des symptômes. Le traitement se déroule sur plusieurs années sous forme de comprimés, d'injections ou de gouttes et peut conduire à long terme à une atténuation des symptômes ou à la disparition de ces derniers si le système immunitaire réagit positivement à la thérapie.

«La quantité d'allergènes dans les grains de pollen varie fortement.»

Chaleur, pollen et pollution de l'air : un trio qui pèse sur les personnes allergiques. La hausse des températures influence à la fois les concentrations de pollen et son potentiel allergène. Pendant les vagues de chaleur, les concentrations de pollen peuvent être particulièrement élevées, surtout pendant la floraison des graminées. Parallèlement, les polluants atmosphériques peuvent renforcer les réactions allergiques.



Madame Gehrig, en tant que climatologue, vous pouvez donner des informations approfondies sur le potentiel allergène et le pollen de certaines plantes. Quel est l'impact de la chaleur croissante sur le pollen ?

C'est une question intéressante, à laquelle il est probablement encore difficile de répondre en détail. En ce qui concerne la teneur en allergènes, il existe une étude de l'Université technique de Munich datant de 2021 : «Influence de la chaleur et de la sécheresse sur la production de pollen et la teneur en allergènes». Elle indique que le poids du pollen et la teneur en allergènes de la fléole des prés diminuent en cas de chaleur et de sécheresse, alors qu'ils augmentent ou diminuent pour le ray-grass anglais en fonction de la résistance de la variété à la chaleur et à la sécheresse. Des études menées

dans l'agriculture montrent en outre que la formation de pollen peut être affectée en cas de stress thermique. Il est également important de connaître par exemple la manière dont le corps humain réagit sous l'influence combinée de la chaleur et du pollen. La chaleur est notamment très éprouvante pour les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou respiratoires. Elle influence également la concentration de pollen, dans la mesure où les jours chauds, secs et ensoleillés facilitent la libération de pollen. Les jours de grande chaleur sont donc plutôt liés à une concentration de pollen élevée, mais cela dépend fortement de l'avancement de la saison pollinique. En Suisse, les épisodes de chaleur se produisent surtout de juin à août. En juin, la saison des graminées bat encore son plein : pendant

une phase chaude et ensoleillée de plusieurs jours, les quantités de pollen de graminées libérées peuvent donc être très fortes et les concentrations de pollen élevées jusque dans la nuit. Les épisodes de chaleur de juillet et août n'ont en revanche plus d'impact significatif sur les concentrations de pollen en Suisse.

Qu'en est-il des longues périodes de sécheresse ?

Pendant les longues périodes de sécheresse, la teneur en eau du sol peut baisser au point que les graminées se dessèchent. Lors des étés caniculaires de 2003 et 2018, la période de forte production de pollen des graminées s'est terminée plus tôt que d'habitude en raison de la sécheresse. Dans les villes, il faut également tenir compte de l'exposition aux polluants atmosphé-



Regula Gehrig est climatologue à Météo-Suisse, l'Office fédéral de météorologie et de climatologie. Elle s'occupe des interactions entre le climat, l'être humain et les plantes.

riques pendant les périodes de canicule. Des taux d'ozone élevés peuvent provoquer des irritations et des inflammations supplémentaires des voies respiratoires, ce qui peut renforcer l'effet du pollen.

Selon une étude de l'OFEV datant de 2017, les allergies au pollen de certaines espèces végétales ont augmenté dans la population. Avez-vous également observé ce phénomène ?

En plus de notre mode de vie, un certain nombre de facteurs environnementaux sont associés au développement d'une allergie au pollen. En ce qui concerne le pollen, nous avons constaté que la quantité de pollen d'arbre a augmenté. Par conséquent, le nombre de jours avec une forte concentration de pollen a également augmenté. Mais on ne peut pas en conclure que davantage de personnes réagissent au pollen d'arbre. Au niveau du pollen de graminées, les changements varient selon les stations de mesure. Dans certaines stations, nous mesurons plus de pollen de graminées, dans d'autres moins qu'auparavant. Cela est fortement lié à l'utilisation agricole et à l'urbanisation intensive. Les quantités de pollen d'herbes, comme l'armoise et le plantain, ont généralement diminué.

Quelles sont les plantes résistantes à la chaleur et faiblement allergènes ?

Différentes espèces d'érables ainsi que le tilleul, l'orme, le sorbier des oiseleurs, l'alisier blanc, l'alisier torminal, le saule et le peuplier ont un faible

potentiel allergène et sont également tous répertoriés comme «arbres d'avenir». Sur les listes des arbres urbains d'avenir figurent également quelques arbres exotiques comme le magnolia et le ginkgo, qui ne sont pas non plus connus pour leur potentiel allergène.

Les arbres fruitiers conviendraient également aux personnes allergiques : ils ne sont toutefois que partiellement adaptés à la plantation en ville, car les fruits qui tombent sont gênants et les arbres demandent beaucoup d'entretien. Les chênes sont également résistants à la sécheresse, mais sont considérés comme modérément allergènes. Les platanes sont souvent plantés dans les villes ; ils sont toutefois considérés comme allergènes dans la région méditerranéenne, c'est pourquoi je ne les planterais pas à proximité immédiate d'une école, par exemple. Toutefois, les allergies au pollen de platane sont rares en Suisse. Une très bonne liste d'espèces végétales appropriées se trouve dans le «Guide du pollen» de aha!.

Quel est l'impact de la pollution atmosphérique sur l'allergie au pollen ?

De nombreuses améliorations ont été réalisées en matière de protection de l'air en Suisse, et les concentrations ont diminué pour tous les polluants. Cependant, les valeurs limites d'ozone continuent d'être dépassées chaque année. Celles des particules fines et des composés azotés le sont également dans certains endroits.

L'impact des polluants atmosphériques sur l'allergie au pollen est bien résumé dans la nouvelle fiche d'information de la SCNAT «Allergie au pollen et impact du changement climatique». «Tant le pollen que les polluants atmosphériques ont indépendamment des effets négatifs sur la santé respiratoire, en particulier sur l'asthme. Certaines études indiquent que l'exposition combinée aux polluants atmosphériques et au pollen peut potentiellement aggraver ces effets. Les dommages causés à l'épithélium pulmonaire par les polluants atmosphériques pourraient rendre les voies respiratoires plus vulnérables au pollen présent dans l'air. Il n'existe toutefois à ce jour que peu de preuves de tels effets d'amplification entre le pollen et les polluants atmosphériques. La quantité d'allergènes présents dans les grains de pollen varie fortement d'une plante à l'autre et en fonction des conditions environnementales. Des conditions de croissance stressantes pour les plantes et des concentrations d'ozone élevées peuvent augmenter le potentiel allergène du pollen des arbres. Les environnements urbains associés à une forte pollution de l'air constituent en particulier des conditions de croissance difficiles pour les plantes. Ce stress accru peut inciter les plantes à produire du pollen contenant davantage d'allergènes ou de substances favorisant l'inflammation. Lors de tests cutanés, les personnes testées ont réagi plus fortement au pollen plus allergène».

«Il n'y a pas de vie saine sans une terre saine».

Que signifie le changement climatique pour les personnes souffrant d'allergies ? Claudia Traidl-Hoffmann, spécialiste allemande de la médecine environnementale, mène des recherches sur cette question depuis de nombreuses années. La professeure nous révèle dans cette interview les principales conclusions et les conseils concrets qu'elle donne aux personnes concernées.

Texte : Barbara Peter

Image : mäd (photographe Anatoli Oskin, Université d'Augsbourg) / iStock

Madame la professeure, vous travaillez en tant que médecin de l'environnement. Dans quelle mesure l'environnement influence-t-il notre santé ?

L'environnement représente sans aucun doute l'une des conditions les plus décisives pour notre santé. Un environnement intact et sain est probablement le principal garant de notre bien-être physique et mental. Les découvertes de la recherche en médecine environnementale de ces dernières années le montrent clairement. L'environnement peut même influencer nos gènes, par exemple par des modifications épigénétiques. Il est donc incontestable qu'un environnement sain constitue la base de notre santé.

Cela signifie donc aussi que les transformations de l'environnement liées par exemple au changement climatique, ont un impact direct sur notre santé ?

C'est tout à fait exact. Il n'y a pas de vie saine sans une terre saine. Lorsque le climat et d'autres facteurs environnementaux changent, cela a inévitablement des conséquences directes sur la santé des personnes.

Vous travaillez à la fois dans la recherche et en tant qu'allergologue. Observez-vous déjà des effets du changement climatique chez vos patientes et vos patients ?

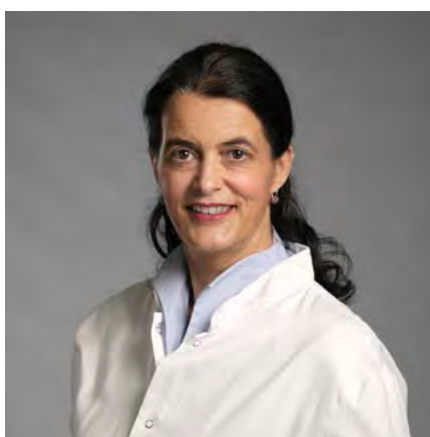
Absolument, je vois ces effets tous les jours. Pratiquement toutes les personnes qui viennent me voir présentent également des maladies secondaires liées à l'environnement. En

tant que dermatologue et allergologue, je traite de nombreux cas d'eczéma atopique, d'allergies, d'asthme et de rhume des foins – des maladies qui sont souvent considérablement aggravées par les modifications des écosystèmes dues au climat. Les causes sont multiples, mais elles ont toutes une forte composante écologique.

Qu'en est-il de votre travail de recherche – quelles conséquences du changement climatique observez-vous dans ce cadre ?

Dans la recherche, nous pouvons étudier de manière ciblée comment les changements environnementaux affectent la santé. Nous disposons à cet effet d'un groupe de travail spécial, financé par le Ministère fédéral de l'éducation et de la recherche, qui se penche intensivement sur les liens entre le changement climatique, l'environnement et la santé. Concrètement, nous étudions comment les événements météorologiques extrêmes tels que les vagues de chaleur ou de froid, mais aussi l'augmentation des phénomènes météorologiques extrêmes en général, influencent la santé. Nous étudions par exemple quelles

maladies sont plus fréquentes en cas de températures extrêmes. Il s'avère qu'après des périodes de chaleur, mais aussi deux à trois jours après des épisodes de grand froid, le nombre de personnes consultant pour des maladies respiratoires telles que l'asthme et d'autres réactions allergiques augmente dans notre clinique.





L'impact du changement climatique sur les allergies au pollen est un thème central de vos recherches. Quelles sont les principales conclusions ?

Il y a essentiellement quatre facteurs principaux que nous observons en ce qui concerne le changement climatique et les allergies. Premièrement, le changement climatique allonge la saison pollinique : elle commence plus tôt et dure plus longtemps, ce qui entraîne une phase d'exposition plus longue. Deuxièmement, nous avons une concentration de pollen journalière plus élevée. Les facteurs de stress tels que les variations de température et les changements environnementaux font que les arbres et les plantes libèrent plus de pollen. Troisièmement, le pollen lui-même devient plus «agressif». Il libère davantage de protéines qui renforcent les réactions allergiques. Quatrièmement, nous observons une augmentation des espèces dites invasives comme l'ambrosie, qui produisent un pollen fortement allergisant. La Suisse a déjà mis en œuvre avec succès des programmes d'endiguement dans ce domaine et est considérée comme un modèle dans la lutte contre la propagation de cette plante.

«Je vois tous les jours les effets du changement climatique chez mes patientes et mes patients»

Claudia Traidl-Hoffmann

Vous avez mentionné que d'autres maladies allergiques augmentent également. Quel rôle le changement climatique joue-t-il dans ce phénomène ?

Le changement climatique est un facteur important dans ce contexte, mais il n'est pas le seul. Nous sommes globalement confrontés à une crise environnementale de grande ampleur, qui comprend, outre le changement climatique, la perte de biodiversité, l'augmentation de la pollution et la dégradation de la qualité de l'eau. Ces facteurs contribuent à l'augmentation des allergies en général, et pas seulement des allergies au pollen. Nous constatons également un nombre croissant d'allergies alimentaires et de maladies

La professeure Claudia Traidl-Hoffmann est médecin environnemental. Elle dirige l'Institut de médecine environnementale et de santé intégrative ainsi que le service ambulatoire universitaire de médecine environnementale de la clinique universitaire d'Augsbourg, et l'Institut de médecine environnementale de Helmholtz Munich. Avec son équipe, la professeure fait surtout de la recherche sur les conséquences du changement climatique pour l'être humain et l'environnement. Dans son livre «Überhitzt» (2021), elle décrit les multiples effets du changement climatique sur notre santé.

telles que l'œsophagite à éosinophiles, une inflammation de l'œsophage, qui fait également partie du groupe des maladies allergiques. Les produits chimiques jouent également un rôle dans ce domaine. Les toxines environnementales et les polluants peuvent affaiblir la fonction de barrière de la peau et des muqueuses, ce qui les rend plus «perméables». Cela nous rend plus vulnérables aux allergies, car les substances environnementales peuvent pénétrer plus facilement dans l'organisme et provoquer une réaction, souvent inappropriée, du système immunitaire, à l'origine des allergies.

Vous avez publié en 2021 un livre sur les effets de la chaleur sur la santé. Quels sont les effets spécifiques de la chaleur sur les maladies allergiques ?

Les résultats de nos dernières recherches montrent que la chaleur est un facteur de risque significatif pour les maladies respiratoires, et en particulier pour l'asthme allergique. Les personnes qui ont déjà des problèmes pulmonaires souffrent souvent beaucoup pendant les périodes de chaleur. La prévention est ici un aspect essentiel : pour les personnes allergiques en particulier, il est important de prendre des mesures préventives afin de mieux se protéger contre ces nuisances.

Un exemple de telles mesures préventives est l'immunothérapie spécifique, qui entraîne le système immunitaire à réagir moins fortement aux allergènes comme le pollen. Cela peut aider à mieux se protéger pendant les périodes de chaleur. La chaleur n'affecte toutefois pas seulement les poumons, mais aussi la peau : les patientes et les patients souffrant d'eczéma atopique signalent souvent une aggravation de leurs symptômes en cas de températures élevées. Les démangeaisons peuvent alors devenir insupportables, ce qui fait de la chaleur un véritable facteur de stress pour les personnes souffrant d'allergies et d'eczéma atopique.

Mot-clé «prévention» : que peuvent faire les personnes concernées pour mieux se protéger des effets de la chaleur et du pollen ?

Une approche centrale est la prévention secondaire, c'est-à-dire les mesures que les personnes concernées peuvent appliquer pour limiter autant que possible les symptômes de l'allergie dont elles souffrent déjà. L'immunothérapie spécifique, qui permet de rendre le système immunitaire moins ré-

actif en présence de déclencheurs d'allergie, est un élément important. En outre, les informations sur les niveaux actuels et futurs de pollen et de polluants sont très utiles. Nous avons mené une étude avec une application qui fournit aux utilisateurs et utilisatrices des informations sur les concentrations de polluants et de pollen prévues pour le lendemain. Les résultats montrent clairement que les personnes concernées qui disposent de ces prévisions peuvent adapter leurs activités : si nécessaire, elles augmentent leur médication ou évitent les séjours à l'extérieur. Ces mesures préventives entraînent une diminution des symptômes et contribuent à améliorer la qualité de vie. Il est important que de telles informations soient fiables et surtout accessibles, idéalement sous forme d'application. (Remarque : l'app Pollen-News est disponible en Suisse – voir encadré).

Quelles sont, selon vous, les mesures à long terme que nous devrions mettre en place pour atténuer les effets du changement climatique sur notre santé ?

L'adaptation aux conséquences du changement climatique est essentielle, mais elle ne suffit pas. La mesure la plus importante reste de limiter autant que possible le changement climatique. Si nous ne nous attaquons pas résolument aux causes, nous finirons par atteindre le point où plus aucune adaptation ne sera possible. Le changement climatique est un problème mondial et il appartient à la communauté internationale d'agir ensemble. L'avenir de nos enfants dépend de nos décisions et de nos actions d'aujourd'hui.

Échapper au pollen grâce à une application

L'application gratuite «Pollen-News» fournit des informations précises sur les concentrations de pollen – en temps réel et sous forme de prévisions. Des notifications push personnalisées peuvent être configurées.



Bepanthen®

ANNONCE

Pour une peau en bonne santé.

**SANS
PARFUM**



Dispositif médical

Produit cosmétique

SOULAGE ET RÉGÉNÉRER.

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

- **Sensiderm pour névrodermite/eczéma atopique**
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

«La mode de l'olivier refait surface.»

En raison du changement climatique, de plus en plus d'oliviers sont plantés en Suisse. Cette augmentation pourrait à long terme accroître la charge pollinique. Joel Sticher, maître jardinier, observe toutefois également une tendance opposée : un intérêt croissant pour les plantes indigènes.

Texte : Cornelia Etter
Images : Amstutz Gartenbau AG

Le changement climatique a-t-il entraîné une nouvelle hausse de la demande en oliviers pour les jardins privés ?

Oui, mais pour les oliviers comme pour d'autres plantes méditerranéennes, la protection hivernale reste une préoccupation. Nous le soulignons toujours auprès de notre clientèle. Durant les jours d'hiver doux, les oliviers, bien protégés, peuvent continuer à absorber de l'eau. Étant des plantes à feuilles persistantes, ils ne perdent pas leur feuillage comme les plantes indigènes. Et c'est là qu'est le problème : ils ont besoin d'eau pour la photosynthèse, mais le sol est souvent sec ou gelé à cette période. Malgré une protection adéquate, les arbres peuvent donc se déshydrater. Pour y remédier, il est important de débarrasser les plantes lors des journées d'hiver plus chaudes et de les arroser régulièrement. Leur besoin en eau reste alors couvert et elles traversent la saison froide en bonne santé.



Joel Sticher est responsable de l'aménagement paysager et maître jardinier diplômé chez Amstutz Gartenbau à Emmen (LU).

Qu'en est-il des autres plantes méditerranéennes ?

Les Eléagnus sont très demandés. Cette plante méridionale, qui gelait souvent sous nos latitudes, est aujourd'hui bien adaptée en raison du climat plus doux, surtout en tant que haie ou arbuste isolé. Il est intéressant de noter

que ses feuilles vertes deviennent argentées et cireuses lorsqu'elles sont fortement exposées au soleil, assurant ainsi leur propre protection. Les alternatives sont l'hibiscus rose de Chine (*Hibiscus rosa-sinensis*), le lilas d'été (*Lagerstroemia indica*), le laurier vrai (*Laurus nobilis*) et le laurier-rose



(*Nerium Oleander*). À Lucerne, nous ne pouvons utiliser que des plantes indigènes, car la ville porte le label VILLEVERTE SUISSE mention Or. Cela rend les concepts de plantation plus complexes, car les plantes couvre-sols indigènes ont une période de floraison plus courte.

Les palmiers ne peuvent plus être plantés depuis septembre 2024 parce qu'ils sont invasifs. Ils envahissent les forêts et privent les autres jeunes arbres de lumière. Le laurier-cerise a également été interdit pour la même raison. Ses fruits rouges sont mangés par les oiseaux et ses graines dispersées dans les excréments. On a longtemps jeté les déchets des jardins dans la forêt. Aujourd'hui, cela se retourne contre nous.

Depuis quand l'olivier est-il tendance ? Et pourquoi ?

L'engouement pour les plantes méditerranéennes a débuté il y a une vingtaine d'années. Il était alors nettement plus marqué qu'aujourd'hui. Nombreux étaient ceux qui voulaient recréer l'ambiance du Sud dans leur jardin à l'aide d'oliviers, de lauriers-roses et de pierres claires. Aujourd'hui, cette tendance

« **Nombreux voulaient recréer l'ambiance du Sud dans leur jardin avec des oliviers, des lauriers-roses et des pierres claires.** »

Joel Sticher

connaît un retour en force, bien que plus modéré. Parallèlement, la sensibilisation aux avantages des plantes locales s'accroît. Elles sont mieux adaptées aux conditions régionales, favorisent la biodiversité et offrent un habitat précieux aux insectes et aux petits animaux.

Les oliviers ont certes une valeur esthétique et symbolique, mais ils ont aussi leurs revers : leur sensibilité au gel est problématique sous nos latitudes. D'autres plantes méditerranéennes, comme le laurier-rose, ne survivent pas non plus aux hivers rigoureux si elles ne sont pas protégées. De plus, beaucoup de ces plantes ne poussent que sur sol rocailleux. Dans certains cas, la terre devrait être entièrement remplacée pour pouvoir en planter, ce qui

Prudence en cas d'allergie au pollen d'olivier

Les personnes allergiques au pollen de bouleau ou de frêne peuvent également réagir au pollen d'olivier. Celui-ci est fortement allergène et peut être transporté sur de longues distances. Les symptômes typiques incluent des éternuements, un nez bouché ou qui coule, des yeux qui démangent et larmoient et, dans les cas graves, de l'asthme. De plus, le pollen d'olivier peut provoquer des réactions croisées avec d'autres plantes de la famille des oléacées, comme le frêne et le lilas.

n'est ni durable ni écologique. Un autre risque réside dans l'introduction, à travers l'importation d'oliviers italiens, de la bactérie «Xylella». Cette bactérie ne détruit pas seulement les oliviers, mais constitue également une menace grave pour les plantes indigènes et la biodiversité. Nous ne recommandons donc de planter des oliviers et d'autres espèces méditerranéennes que lorsque les conditions sont optimales et qu'aucune alternative locale n'est envisageable. Les plantes locales sont non seulement plus faciles à entretenir, mais elles contribuent aussi activement à la protection des écosystèmes et à la durabilité.

Qui demande des oliviers ?

Uniquement des privés. Pour des lotissements entiers, cela n'a pas de sens, car ils impliquent beaucoup trop d'entretien et de frais.

Que conseillez-vous aux personnes allergiques au pollen d'olivier ?

(Rires) De ne pas planter d'oliviers ! Les oliviers (*Olea europaea*) sont modérément à fortement allergènes. Il est donc préférable d'opter pour des alternatives indigènes comme l'amélanchier à feuilles ovales (*Amelanchier ovalis*) ; qui est peu ou pas allergène. Cet arbre

se distingue par sa croissance élancée, sa valeur ornementale et son rôle de plante nourricière pour les oiseaux. Il produit de magnifiques fleurs blanches qui se transforment en de délicieuses baies riches en vitamine C ! Selon la variété, ces fruits prennent une teinte rouge-brun, rouge foncé ou violette, voire presque noire.

Existe-t-il d'autres alternatives ?

L'aubépine (*Crataegus*), avec ses belles fleurs blanches, est une excellente option, notamment sous forme de haie sauvage. De plus, les allergies à ses fleurs sont très rares. Ses baies rouges sont également comestibles, mais pas les pépins, car ils contiennent du cyanure, comme les pépins de pomme. Le cornouiller sauvage ou cornouiller mâle (*Cornus mas*) est aussi un bon choix comme arbuste solitaire. Il est considéré comme faiblement allergène et fournit également de la nourriture aux oiseaux. D'autres possibilités incluent l'érable plane ou l'érable champêtre, tous deux peu allergènes. Enfin, la charmillle (*Carpinus beutulus*) peut être une alternative, bien qu'elle puisse atteindre une taille de 15 mètres et nécessite donc des tailles régulières. Elle est faiblement à modérément allergène.

Les plantes méditerranéennes peu allergènes, comme le laurier ou le pin, sont-elles également plus demandées ?

Le laurier du Portugal (*Prunus lusitana*) est en effet recherché. Contrairement au laurier-cerise, il n'est pas interdit. Le cyprès de Leyland (*Cupressocyparis leylandii*), qui remplace parfaitement le thuya pour les haies, est également très demandé. Actuellement, nous rencontrons de gros problèmes avec le thuya, car il est sensible aux maladies dans les endroits trop secs. Le pin est également très utilisé, en particulier les pins de montagne et les pins sylvestres indigènes. Ils sont robustes, supportent l'altitude, résistent bien à la chaleur et poussent sur des sols pauvres. Le pin peut aussi être une alternative à l'olivier en tant qu'arbre isolé, d'autant plus qu'il n'est que faiblement allergène.

Quelle est votre expérience avec les plantes allergènes ?

Il existe de nombreux arbres légèrement allergènes, mais cela dépend toujours de la sensibilité individuelle : tout le monde ne réagit pas de la même manière. Pour notre clientèle, les allergies ne jouent un rôle que dans des cas isolés. Cependant, j'ai le sentiment que le potentiel allergène des graminées



«Parfois, le pollen explose littéralement».

a augmenté. Aujourd'hui, on aménage beaucoup plus de prairies fleuries qu'auparavant, et on laisse les plantes fleurir et s'épanouir. Nous sommes donc entourés de bien plus de pollen potentiellement allergène. En outre, les prairies ne sont fauchées que deux fois par an, alors que les pelouses étaient tondues jusqu'à douze fois ! Les petites graminées n'avaient alors même pas le temps de fleurir...

Nous avons aussi beaucoup plus de zones rudérales, c'est-à-dire des surfaces rocailleuses ouvertes où s'installent des plantes dites pionnières. Ce sont les premières plantes à repousser par exemple après un glissement de terrain ou une inondation. Le bouleau, l'ambroisie et certaines graminées, tous fortement allergènes, en font partie.

Un dernier mot ?

Quand l'un fauche, tous fauchent ! Nous, horticulteurs, comme les agriculteurs, devons attendre que les jardins, les prairies et les champs soient secs pour pouvoir y travailler avec nos

grosses machines. D'énormes quantités de pollen sont ainsi soulevées. J'en ai moi-même fait l'expérience au printemps dernier, car je souffre du rhume des foin depuis deux ans !

Conseils pour un jardin pauvre en allergènes

Optez des plantes peu allergènes

Privilégiez les arbres, les plantes et les arbustes qui libèrent peu de pollen dans l'air et optez pour les plantes à grandes fleurs voyantes, pollinisées par les insectes.

Parmi les meilleures options se trouvent les plantes suivantes :

- Érable plane, érable champêtre, aubépine, aubépine rouge
- Arbres et arbustes fruitiers, tels que poiriers, pommiers, cerisiers, pruniers ou espèces sauvages
- Rosiers et hortensias
- Plantes vivaces telles que verveine, digitale, hellébore, alchémille, etc.
- Herbes aromatiques comme la lavande, la menthe, le thym, etc.

À éviter :

- Noisetier, chêne, bouleau, frêne, aulne
- Saule pleureur, osier
- Graminées



25 ans de aha!

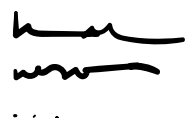
Centre d'Allergie Suisse

Depuis 25 ans, aha! Centre d'Allergie Suisse est un interlocuteur central pour les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances, d'asthme et de maladies de peau en Suisse. Nous informons, conseillons et soutenons les personnes concernées ainsi que les professionnels et professionnelles grâce à notre offre variée. Pour notre anniversaire, nous ouvrons boutique et montrons ce qui fait la force de aha!



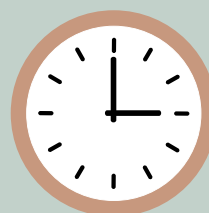
Des vacances réussies,

malgré les allergies et les restrictions. C'est ce que promettent les camps d'été aha! Depuis leur création en 2012, ce sont au total 587 enfants et jeunes qui ont participé aux 40 semaines de camp. Tout le monde est bienvenu !



Plus de 5 millions de vues par an :

notre application gratuite « Pollen-News » est très appréciée de toutes les personnes qui souffrent du rhume des foins. Depuis 2023, elle fournit d'ailleurs les données polliniques de MétéoSuisse en temps réel !



La fondation aha! fête

cette année son 25e anniversaire. Elle est passée d'un groupe d'entraide pour les malades de la tuberculose à une organisation moderne, active dans tout le pays.



Dans le cadre de nos cours et formations,

nous transmettons des connaissances précieuses sur nos sujets d'expertise. À ce jour, plus de 2 200 personnes concernées ainsi que plus de 13 000 professionnels et professionnelles ont participé à l'une des quelque 600 formations proposées.



De Bâle à Chiasso,

de Coire à Genève : en tant que fondation suisse, nous sommes là pour toutes les personnes concernées, au-delà des frontières linguistiques. Nous travaillons en étroite collaboration avec des spécialistes des quatre coins du pays et des organisations partenaires au niveau européen.

C'est avec beaucoup de passion

que nous nous engageons chaque jour pour aider les personnes concernées ainsi que leurs proches à avoir une meilleure qualité de vie au quotidien.

Un grand merci à

à nos donatrices et donateurs, à nos bienfaitrices et bienfaiteurs et aux organisations partenaires pour leur soutien essentiel et leur confiance ! Nous nous réjouissons de chaque don, petit ou grand. Ensemble, nous aidons les personnes concernées à retrouver une meilleure qualité de vie !

À 10h00 et à 15h00

chez aha!, c'est l'heure du café, du muesli, des fruits et, il faut bien l'avouer, parfois aussi d'un morceau de chocolat. Ces pauses sont sacrées pour notre équipe : elles renforcent les liens sociaux et sont une véritable source d'inspiration d'où émergent souvent de bonnes idées !

Plus de 28 000 appels et courriels

depuis que aha!infoline existe. Nous sommes à l'écoute, répondons aux questions sur nos sujets d'expertise, et offrons un soutien basé sur des connaissances actuelles et fiables.

4 sujets principaux

Nous sommes des experts en matière d'allergies, d'intolérances, d'asthme et de maladies de peau.

Le Label de qualité Allergie existe depuis 20 ans.

Il aide les personnes concernées à reconnaître en un coup d'œil les produits qui leur conviennent lors de leurs achats. Du lait sans lactose aux couches sans latex, plus de 1600 produits ont été certifiés à ce jour.



Eczéma chronique des mains

De nouveaux médicaments promettent un soulagement

La PD Dr Sibylle Schliemann a une longue expérience dans la prise en charge des patientes et des patients atteints d'eczéma chronique des mains. Dans l'interview qui suit, l'experte explique pourquoi un dépistage précoce et un traitement systématique sont si importants.

Qu'est-ce que l'eczéma chronique des mains (ECM)?

L'ECM est une maladie non contagieuse des mains qui affecte fortement les personnes concernées dans leur vie quotidienne et professionnelle. On observe souvent une évolution par poussées au cours de laquelle les modifications cutanées s'atténuent temporairement, avant de réapparaître plus tard lorsque les mains sont à nouveau exposées, voire sans véritable raison apparente. Les causes sont des facteurs internes (endogènes) ou externes (exogènes), et souvent un mélange des deux. Endogène signifie qu'une personne présente à la naissance une sensibilité cutanée individuelle marquée. Cela va d'une peau légèrement sèche à une barrière cutanée fortement réduite et une tendance aux allergies. Les facteurs exogènes sont quant à eux des influences irritantes dues, par exemple, à des savons ou à des substances tensioactives, comme celles utilisées lors d'activités de nettoyage ou en milieu humide dans le cadre privé, mais aussi dans un contexte professionnel, par exemple chez les coiffeuses et coiffeurs, etc. Des facteurs mécaniques (chez les personnes travaillant dans la métallurgie p.ex.), les poussières (chez les boulangers p.ex.) et le froid peuvent également provoquer un ECM.

Quelle sont les conséquences de l'ECM pour les personnes concernées?

Un ECM se manifeste par des démangeaisons, une rougeur cutanée et une

desquamation. En lien avec l'inflammation, on observe un gonflement des mains ainsi que des fissures qui peuvent considérablement limiter la motricité globale et/ou fine et entraîner des douleurs. Un grand nombre de patientes et patients dorment mal et s'inquiètent car ils ne savent pas s'ils pourront aller travailler le lendemain. Leur situation est frustrante et déstabilisante. L'évolution apparemment incontrôlable et par poussées, les soins constants à apporter aux mains, les visites fréquentes chez le médecin, les questions en suspens et les conseils bien intentionnés d'autres personnes: tout cela pèse lourdement sur les personnes atteintes d'ECM.

Quand faut-il demander de l'aide auprès de son médecin?

Le plus tôt sera le mieux! Au début, l'eczéma des mains peut aisément être traité. Mais lorsqu'il est passé en phase chronique, une guérison spontanée sans médicaments n'est plus possible. Mon conseil est donc de faire examiner par un médecin les rougeurs encore légères, les desquamations ou les vésicules apparues sur et entre les doigts ou dans la paume des mains dès qu'elles persistent plus d'une à deux semaines. Le dermatologue est alors l'interlocuteur compétent. Un grand nombre de patientes et patients commencent toutefois par consulter leur médecin généraliste, qui prend les premières mesures. Si l'eczéma des mains ne guérit pas comme prévu, l'expertise des dermatologues est dans tous les cas requise.

Comment l'ECM est-il traité?

La pierre angulaire est toujours un traitement de base comprenant des soins de la peau avec des crèmes et des pommades relipidantes et sans principes actifs. Cela stabilise la barrière cutanée endommagée, réduit le taux de poussées et atténue les symptômes de la maladie. En complément, il convient d'éviter le contact direct de la peau avec les irritants. Sur le plan médicamenteux, on utilise dans un premier temps des crèmes et des pommades anti-inflammatoires contenant de la cortisone. Celles-ci agissent rapidement et bien, mais ne sont pas adaptées à un traitement de longue durée. La thérapie par UV n'est

souvent pas possible, car elle prend beaucoup de temps et il faut d'abord trouver un ou une dermatologue qui propose ce type de traitement. Pour les cas particulièrement sévères, un traitement par voie orale entre en ligne de compte, mais il ne convient pas à tout le monde.

Existe-t-il de nouvelles possibilités de traitement? Quels sont leurs avantages?

Heureusement oui. Depuis peu, il existe de nouveaux principes actifs anti-inflammatoires que l'on peut utiliser sous forme de crème. Ces principes actifs ont un mécanisme d'action différent de celui de la cortisone et ne présentent pas les effets secondaires défavorables des crèmes à la cortisone. Ils conviennent donc également à un traitement de longue durée et sont une option pour les patientes et patients atteints d'ECM modéré à sévère qui ne répondent pas à la cortisone ou qui ne la tolèrent pas. Dans les études, on ne constate ni amincissement de la peau ni accoutumance au traitement, même après plusieurs semaines d'utilisation. Pour la première fois, il est donc possible de traiter les patientes et patients que l'on ne pouvait pas aider jusqu'à présent, et ce sans prendre de comprimés ni faire d'injections.

Quels conseils donnez-vous à vos patientes et patients pour la vie quotidienne?

Cela varie d'une personne à l'autre, car on observe souvent différents facteurs qui, pris séparément, ne paraissent pas graves mais dont la combinaison est néfaste pour la peau. Un peu comme un parcmètre dans lequel on met quelques francs chaque jour. Des gants réutilisables sont utiles pour les activités de nettoyage et de cuisine. En ce qui concerne les soins de base des mains avec une crème sans principe actif, je dis toujours à mes patientes et patients qu'il est impossible d'appliquer trop de crème! Le mieux est d'avoir toujours un tube de crème à portée de main dans son sac. Pendant l'hiver, la protection contre le froid est évidemment un «must»: les gants sont de rigueur.

PD Dr Schliemann
PLAZA Cliniques, Uster
s.schliemann@plazakliniken.ch

Avec l'aimable soutien de Leo Pharmaceutical Products Sarath Ltd, case postale, The Circle 6, 8058 Zurich.

Vivre avec l'eczéma au quotidien

Le petit Noel souffre depuis sa naissance d'eczéma atopique – auquel s'est ajoutée plus tard une allergie aux noix. Mais ses parents, Dominique et Florian Keller, ne se sont jamais laissé limiter. Ils relèvent les défis quotidiens avec patience et beaucoup d'amour. Visite chez la famille à Niederuzwil.





Texte : Denis Jeitziner
Images : Christa Minder

Un quartier tranquille de maisons individuelles à Niederuzwil, dans le canton de Saint-Gall. Les Koller y commencent une nouvelle étape de rénovation de leur charmante maison. Dans le salon, un feu de cheminée crépite, tandis que des rires d'enfants se font entendre dans la salle de jeux. Une journée d'automne typique dans la vie de cette famille. Florian, le papa, est appelé dans la salle de jeux par ses enfants Noel (2) et Elin (4) pendant que Dominique, la maman, sert du café et raconte : «Noel a commencé à avoir des problèmes de peau peu après sa naissance. Parfois son visage devenait tout rouge, d'autres fois il avait des pustules ou des plaies ouvertes. Au début, on m'a dit que c'était normal. À six mois, il a commencé à avoir la peau de plus en plus sèche, des inflammations et des crevasses dans le creux des genoux et le pli des coudes». Le pédiatre alors consulté a prescrit une crème à la cortisone estimant que cela

devrait aider, ce qui n'a malheureusement pas été le cas. Il a en outre conseillé aux parents de varier l'alimentation de leur fils, ce qui correspond aux recommandations générales en vigueur et peut contribuer à réduire le risque de développer des allergies alimentaires, plus élevé chez les enfants atteints d'eczéma atopique.

Une semaine après la visite chez le médecin, Noel a subi un choc anaphylactique. Dominique Koller raconte : «au début, je ne savais pas du tout ce qui se passait et je n'avais aucune idée de la manière dont il fallait réagir. Mais lorsque le visage de Noel a commencé à gonfler j'ai dû agir, et vite. J'ai mis les enfants dans la voiture et suis allée en toute hâte chez le pédiatre». Ce dernier a diagnostiqué une allergie d'origine inconnue.

Après les premiers examens à l'hôpital pédiatrique de Suisse orientale, les craintes se sont confirmées : Noel souffre d'eczéma atopique et d'une allergie sévère aux noix. «Nous savions enfin à quoi nous en tenir et cela a été un soulagement. Nous pouvions maintenant nous confronter aux faits». Le diagnostic est rapidement devenu une réalité quotidienne : «une fois que l'on sait ce qui aide contre l'eczéma atopique, on peut rapidement maîtriser la situation. Actuellement, Noel va très bien, compte tenu des circonstances», se réjouit Dominique Koller. Mais cela n'a pas toujours été le cas. L'été dernier par exemple, Noel a subi plusieurs poussées, et des pustules purulentes sont apparues – notamment dans le creux des genoux. «Il y a même eu une surinfection ; deux agents pathogènes sont apparus l'un après l'autre», se souvient Dominique Koller.

L'été est une saison particulièrement complexe à gérer pour les familles concernées par l'eczéma atopique. Quel est l'impact de la saison chaude sur l'évolution de l'eczéma atopique ? Nous avons posé la question à Antonia Reimer-Taschenbrecker, dermatologue à l'Hôpital de l'Île : «La réaction à la chaleur n'est pas la même chez toutes les personnes atteintes d'eczéma atopique. Mais la transpiration a un effet irritant sur la peau et peut ainsi favoriser les poussées d'eczéma. Les bactéries se sentent également plus à l'aise et cela peut provoquer des infections». Les vacances d'été ne sont cependant pas compromises pour les Koller, au contraire : «Nous allons souvent au Tessin et cela se passe généralement très bien», dit Dominique Koller. Et de toute façon «nous ne nous laissons pas restreindre, la maladie fait simplement partie de Noel».



Entre-temps, les enfants de Dominique et Florian se sont préparés pour une escapade en plein air. Le petit Noel, sur son vélo, file comme l'éclair dans la rue du quartier. Sa sœur Elin le suit pas à pas. «Ils sont inséparables. Elle a déjà appris à gérer la maladie de Noel et est adorable avec son petit frère», raconte fièrement Dominique. La maladie de Noel ne se remarque pas. Il est plein d'énergie, saute, bondit, parle sans arrêt. «Nous sommes très reconnaissants d'être arrivés à ce stade après une phase assez éprouvante», se réjouit Dominique Koller.

Les Koller sont également satisfaits du soutien qu'ils ont reçu de part et d'autre. «Après le premier diagnostic, notre pédiatre nous a orientés vers l'hôpital pédiatrique de Suisse orientale. Nous voulions avant tout y faire examiner l'allergie de Noel. L'allergologue Caroline Roduit et la pédiatre Kristina Heyne ont pris grand soin de lui». La professeure Roduit s'est également penchée sur l'eczéma atopique et a établi un plan de traitement pour les Koller. Celui-ci comprend des soins quotidiens de base, incluant le nettoyage et l'hydratation de la peau, ainsi qu'un traitement anti-inflammatoire. Parallèlement, elle leur a conseillé de suivre le cours sur l'eczéma atopique pour les parents proposé par aha! Centre d'Allergie Suisse. «Nous ne connaissions pas cette offre et nous nous sommes immédiatement inscrits. La formation était incroyable : les intervenants nous ont conseillé en détail et nous ont montré comment gérer la maladie par nous-mêmes», s'enthousiasme Dominique Koller. «Je recommande vivement cette offre».

Dans l'ensemble, Dominique et Florian Koller gèrent bien la maladie de peau de leur fils. Mieux encore : ils ont appris à vivre avec. «Nous avons réussi à intégrer l'eczéma atopique de Noel et ses conséquences dans notre quotidien. Cela fait désormais partie de notre vie, et la vie continue», conclut la maman.



Prendre le soleil en cas d'eczéma atopique : ce que les parents doivent savoir

«La lumière UV, y compris la lumière naturelle du soleil, peut aider à atténuer l'eczéma atopique», explique Antonia Reimer-Taschenbrecker, dermatologue et pédiatre à l'Hôpital de l'Île de Berne. Elle insiste toutefois : il faut en profiter avec modération et se protéger suffisamment. Et le « bain de soleil » est interdit aux bébés et aux jeunes enfants ! Leur peau très sensible doit être bien protégée avec de la crème et des vêtements appropriés. Il est également important de rincer soigneusement l'eau chlorée après la baignade et d'hydrater la peau rapidement, car le chlore peut dessécher et irriter la peau. L'efficacité de l'eau de mer est discutable, il n'existe aucune étude à ce sujet. Ce qui est certain, c'est que les gens se détendent pendant les vacances et que cela a un effet positif sur la peau. Le stress est un facteur à ne pas sous-estimer.

Lutte contre la processionnaire du chêne

En raison du changement climatique, les populations de processionnaire du chêne, une espèce de chenille, ont augmenté ces dernières années dans les forêts de chênes suisses. Le Dr Simon Blaser de l'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage (WSL) est expert en processionnaire du chêne. Dans un entretien avec aha!magazine, il explique comment endiguer cette espèce de chenille et comment s'en protéger au mieux.



Texte : Denis Jeitziner
Images : mäd

Expert en insectes

«J'ai étudié la biologie et je suis tombé par hasard sur le sujet de la processionnaire du chêne pendant ma thèse de doctorat. Il existe plus d'un million d'espèces d'insectes différentes dans le monde, cela m'a fasciné. Je me suis penché sur les insectes invasifs : ils sont introduits en Suisse depuis d'autres pays et supplantent les espèces d'insectes indigènes, causant des dégâts dans notre sylviculture et notre agriculture».

Développement

«Au sein du WSL, je suis responsable du diagnostic des insectes indigènes. Jusqu'à récemment, la processionnaire du chêne ne faisait pas l'objet d'une attention particulière. Elle

est certes considérée comme un parasite forestier, mais elle ne cause pas de dégâts particulièrement importants. Ces dernières années, elle a toutefois pénétré de plus en plus souvent dans les zones habitées et y a fait parler d'elle. La plupart du temps, ce sont des arbres isolés qui sont touchés, contrairement au nord de l'Allemagne, où des forêts de chênes entières sont infestées. Dans la mesure où l'humain est concerné, cela devient pour nous un enjeu lié à la santé plutôt qu'à la protection des forêts ».

Zone de propagation

«Jusqu'à il y a 20 ans, la processionnaire du chêne était presque exclusivement présente en Valais, au Tessin et dans la région lémanique. Depuis une vingtaine d'années

Le docteur Simon Blaser est biologiste et scientifique à l'Institut pour la forêt, la neige et le paysage (WLS). Il s'est fait un nom dans toute la Suisse en tant que spécialiste de la processionnaire du chêne et s'occupe de la santé des forêts, des interactions biotiques ainsi que de la protection des forêts suisses.



la chenille s'est également propagée dans les chênaies du nord-ouest de la Suisse, probablement en raison de l'augmentation des températures et du changement climatique».

Saison

«Ce sont les larves qui éclosent fin avril qui posent problème, car les feuilles de chêne poussent à la même époque. Les larves se nourrissent le long des chênes avant de se nymphoser fin juin. Leurs poils urticants se forment fin mai : ils ne mesurent que 0,1 millimètre et peuvent se déposer sur la peau humaine».

Infestation

«Un chêne est souvent infesté par des nids entiers de chenilles. Les larves grimpent le long de l'arbre ; le chêne devient plante hôte et la processionnaire du chêne son ennemi. En cas de forte infestation, la processionnaire du chêne peut complètement défolier un arbre. Mais le chêne a la force et les réserves nécessaires pour une deuxième foliation et survit normalement à ce phénomène».

Dangers

«Les poils de la processionnaire du chêne sont souvent dispersés par le vent. La toxine urticante se propage lorsque les poils touchent la peau. Dans la plupart des cas, nous savons dans quelles zones la processionnaire du chêne est présente. Il est donc possible d'attirer l'attention de la population sur le danger à l'aide de panneaux d'information. Dans ce cas, les forestiers locaux interdisent parfois l'accès à tout un groupe d'arbres ou à un chemin».

Sécurité

«Il s'agit ici d'une part de diffuser des informations et d'autre part de se protéger. Si l'on pénètre dans une chênaie très ensoleillée, il faut faire attention où et comment on s'y déplace entre fin mai et fin juin. Si l'on ne se faufile pas sous les branches et qu'on ne les touche pas, il n'y a pas de danger immédiat».

Toxicité

«La toxine urticante, également appelée thaumétopoéine, est contenue dans les poils des chenilles processionnaires du chêne. Lorsque les poils se cassent, cette toxine peut pénétrer dans la peau humaine et s'y propager. Si des symptômes allergiques apparaissent il faut consulter son médecin ou un/e allergologue, surtout si les voies respiratoires sont touchées».

Perspectives

«Il est actuellement difficile d'évaluer l'évolution de la propagation. Nous devons observer si, à long terme, les signalements de la part des forestiers se multiplient. Si les températures augmentent encore, cela peut conduire à une propagation plus large. Toutefois, il est également difficile de prédire si cela causera une augmentation des problèmes».

«Les démangeaisons me rendaient presque folle».

Cornelia Etter est spécialiste en communication chez aha! Centre d'Allergie Suisse. Il y a des années, lors d'un voyage au Portugal, elle a été fortement touchée par les effets d'une infestation de chenilles processionnaires du pin, comparables à celles du chêne. Retour sur ce qu'elle a vécu à l'époque et sur la manière dont elle a géré la situation.

Texte : Denis Jeitziner
Image : mäd

Cornelia, comment et où es-tu entrée en contact avec la chenille processionnaire du pin ?

C'était en été 2004 à Lisbonne. Avec mon ami de l'époque, je profitais de la vue depuis une place surélevée avec des bancs sous les pins. Lorsque nous avons pris ensuite le tram pour nous rendre en ville, ma gorge me démangeait de plus en plus. J'ai remarqué que quelque chose tombait de ma veste. J'ai vu une chenille relativement grande par terre et j'ai pensé qu'il y avait peut-être un lien, mais je n'en étais pas sûre. Il s'est avéré que c'était une chenille processionnaire du pin.

Qu'as-tu fait par la suite ?

Nous devions rester encore quelques jours à Lisbonne. Comme je ne savais pas exactement ce que c'était, je ne savais pas non plus ce que je devais faire. Je pensais toujours que cela passerait. Mais les démangeaisons ne cessaient d'augmenter et me rendaient presque folle, ce qui a risqué de rendre mon ami fou lui aussi... (rires). Lorsque nous sommes finalement rentrés à Copenhague, où nous vivions à l'époque, j'ai immédiatement consulté un médecin. Mais celui-ci ne savait pas non

plus de quoi il s'agissait exactement et m'a donné une crème et un antihistaminique.



Quelles ont été les conséquences immédiates pour toi et ta santé ?

Les démangeaisons au niveau du cou étaient insupportables. La peau est devenue rouge, gonflée et des pustules se sont formées. D'après mes souvenirs, il n'y a pas eu d'autres effets.

Combien de temps et dans quelle mesure est-ce que cela t'a affecté et limité par la suite ?

Je pense qu'il s'est écoulé une petite semaine avant que les démangeaisons et les pustules ne disparaissent. Je

n'étais pas du tout à l'aise dans ma peau – c'était horrible. Je n'arrivais pas à me concentrer, j'avais du mal à dormir et j'ai eu droit à quelques jours d'arrêt maladie.

Que faire en cas de réaction allergique ?

Si des réactions cutanées et/ou respiratoires apparaissent, aha! Centre d'Allergie Suisse conseille de consulter un/e médecin de famille ou un/e allergologue. Pour le traitement des réactions cutanées, on utilise des préparations anti-inflammatoires à base de cortisone et, le cas échéant, des médicaments antiallergiques comme les antihistaminiques. En cas de difficultés respiratoires, des médicaments à inhaler qui dilatent les bronches peuvent également être utilisés.



À la recherche d'un restaurant : chasse au trésor avec Miriam

L'été 2021 marque un tournant radical pour Miriam Geronimi : après avoir mangé une assiette de pâtes, elle se sent mal et est prise de vomissements et de diarrhée. Plus tard, un diagnostic de maladie cœliaque est posé. Elle doit alors remettre toute sa vie en question. Nous l'avons accompagnée lors d'une sortie au restaurant.



Texte : Denis Jeitziner
Images : Christa Minder

Aujourd'hui, Miriam a retrouvé le sourire et le plaisir de manger. Les fortes crampes abdominales, les nombreuses visites médicales et les mois d'incertitude sont, pour l'instant, oubliés. Nous sommes assis dans son restaurant préféré, le Bären, à Münchenbuchsee. Elle choisit l'un de ses plats favoris sur la carte des menus sans gluten : de l'émincé de filet de bœuf nappé d'une sauce crémeuse au whisky.

Tout était différent il y a quatre ans. Sortie dîner avec ses proches dans une pizzeria, Miriam avait commandé des pâtes. «J'ai commencé à me sentir mal, puis j'ai été prise de fortes crampes, de diarrhées et de vomissements. J'ai à peine réussi à rentrer chez moi». Elle n'a alors aucune idée de ce qui lui arrive, et ne sais pas de quoi elle souffre : c'est une combinaison de diarrhée, de nausées, de perte d'appétit, de vertiges et d'une intense sensation de faiblesse.

Commence alors un parcours du combattant qui durera plus de neuf mois. «Je suis d'abord allée voir mon médecin de famille, qui ne m'a pas prise au sérieux. Ensuite, j'ai consulté ma gynécologue, qui a suspecté un problème de thyroïde. Finalement, j'ai été envoyée à l'hôpital, en endocrinologie, pour des examens approfondis», se souvient Miriam. Cette période a été extrêmement difficile. «J'étais dans un état lamentable. Le matin, après ma douche, je devais m'allonger avant de pouvoir partir travailler. J'étais à bout de force avec d'énormes carences en fer, en magnésium et en vitamine D3. Mon entourage était désemparé. Heureusement, mes enfants ont pris en charge une partie des tâches ménagères», se souvient-elle. Puis est arrivé le diagnostic de maladie cœliaque, lourd de conséquences. Mais Miriam est alors malgré tout presque soulagée de savoir enfin ce qui ne va pas.

Du jour au lendemain, Miriam a dû totalement réorganiser son quotidien. Le passage à une alimentation sans gluten n'a toutefois pas fonctionné immédiatement. Son intestin était profondément perturbé. La maladie cœliaque est une maladie auto-immune chronique. L'ingestion de gluten provoque

une inflammation persistante de la muqueuse intestinale et endommage les villosités. Cela entraîne une absorption insuffisante des nutriments et, à terme, des carences nutritionnelles. Tout aliment contenant du gluten est donc strictement interdit aux personnes concernées.

Il a fallu des années pour que l'état de santé de Miriam se stabilise complètement. «Durant la période la plus difficile, j'ai perdu 13 kg. Heureusement j'ai pu regagner du poids par la suite, mais j'ai du mal à en reprendre aujourd'hui encore. Je peux porter la même taille de vêtements qu'à 17 ans...». Malgré les mesures adoptées, les restrictions au quotidien restent considérables. Miriam en sait quelque chose. «Mon entourage a dû s'adapter à mes nouvelles habitudes alimentaires. Nous avons complètement revu l'alimentation de la famille. La plupart de mes amis se sont adaptés et ont appris à cuisiner pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque, mais certaines personnes n'osent plus m'inviter».

Pendant ce temps, le repas est servi au Bären de Münchenbuchsee. Miriam se réjouit de déguster son plat préféré. De l'émincé de filet de bœuf nappé d'une sauce crémeuse au whisky avec des légumes et des röstis. Elle savoure chaque bouchée. «Le plus important, c'est qu'ici, au Bären, je peux faire confiance au personnel de service. Cela me rassure beaucoup».

Cuisiner à la maison ne se limite pas à utiliser des ingrédients sans gluten. Les surfaces de préparation doivent être soigneusement nettoyées pour éviter tout contact avec, par exemple, des miettes de pain. De même, les pâtes sans gluten ne doivent jamais être servies avec la même louche que les pâtes standard. Il n'est plus possible non plus d'aller manger à l'extérieur sans préparation. Miriam ne se rend plus que dans une sélection restreinte de restaurants. Elle appelle à l'avance pour s'assurer que ses besoins puissent être respectés, et réexplique la situation sur place. «Il m'est déjà arrivé de me rendre à la cuisine avant de commander, afin que le personnel puisse mettre un visage sur la mala-



die cœliaque...». Lorsqu'elle et son mari se lancent dans la recherche d'un restaurant, ils parlent toujours de «chasse au trésor». Les voyages à l'étranger sont également difficiles dans de nombreux endroits, car les établissements adaptés sont souvent rares. La recherche de magasins d'alimentation proposant des produits sans gluten peut également s'avérer ardue.

Même les petites faims survenant lors de déplacements spontanés ne sont pas si faciles à gérer. Miriam connaît désormais la composition de la plupart des produits sur le bout des doigts. «Mais je vérifie toujours ; après tout, la composition peut être modifiée par le fabricant», raconte-t-elle. Heureusement, les produits sans gluten sont généralement marqués d'un épi de blé barré. Le label de qualité Allergie de Service Allergie Suisse aide également à trouver des produits appropriés. Il faut également savoir que la maladie cœliaque est souvent qualifiée de «caméléon», car elle peut provoquer des réactions très variées. Une seule chose est sûre et Miriam en est consciente : «les personnes atteintes de maladie cœliaque en restent affectées toute leur vie».

Malgré tout, Miriam ne se plaint jamais de sa maladie. Lors de la consultation diététique, elle a apprécié les bons conseils reçus. «J'ai découvert de nombreux produits sans gluten et des alternatives avec lesquelles je peux bien vivre. J'aime bien manger, et même si la maladie cœliaque se met en travers de mon chemin, je trouve toujours un moyen de contourner l'obstacle».

Ce qui reste finalement, c'est le renoncement. Plus de tresse maison comme autrefois, de bon pain au levain ou de délicieuse part de gâteau attrapée au passage. «Le problème, c'est que lors de la plupart des événements et des fêtes,

il n'y a pas de plats sans gluten à disposition», explique Miriam. En fin de compte, Miriam ne s'est pas seulement résignée à son sort ; elle l'a complètement accepté. Sa conclusion : «Aujourd'hui, heureusement, je vais bien».

Informations utiles pour les personnes concernées

Le seul traitement connu de la maladie cœliaque est le suivi à vie d'un régime sans gluten. En évitant le gluten, les personnes concernées peuvent généralement vivre sans symptômes et en bonne santé.

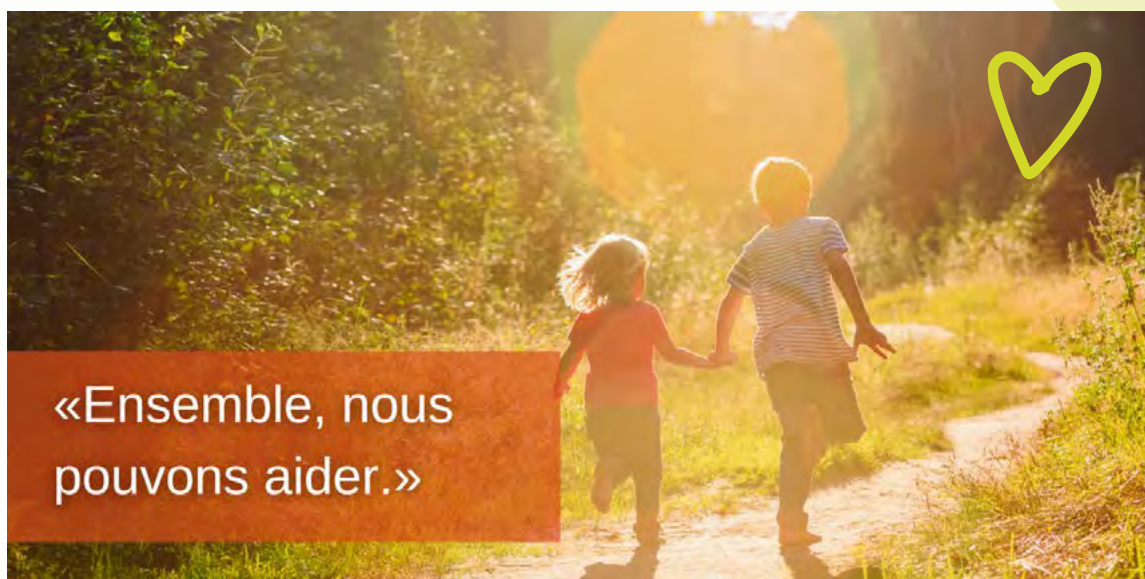
À éviter absolument :

Blé, seigle, orge, épeautre, kamut, épeautre vert, amidonnier, triticale, engrain et tous les aliments qui en sont issus (p. ex. pain, pâtisseries, pâtes, sauces à base de farine, etc.)

L'avoine sans gluten (n'ayant pas été contaminée par du blé, du seigle, de l'orge ou de l'épeautre) est autorisée en petites quantités pour la plupart des personnes concernées.

Ne contiennent pas de gluten :

Pommes de terre, maïs, riz, sarrasin, quinoa, amarante, millet, teff et légumineuses. Un grand assortiment d'aliments spéciaux sans gluten est disponible sur le marché. Les personnes concernées peuvent se référer au **label de qualité Allergie** (recommandé par aha! Centre d'Allergie Suisse) et au **symbole sans gluten** (épi de blé barré).



Ensemble contre les allergies, les intolérances, l'asthme et les maladies de la peau – Soutenez la fondation aha! Centre d'Allergie Suisse.

En Suisse, environ trois millions de personnes sont affectées par des allergies et des intolérances, qui ont souvent des répercussions significatives sur le quotidien. Depuis 25 ans, notre fondation s'engage pour soutenir ces personnes et améliorer leur qualité de vie. À travers diverses activités, nous soutenons les personnes concernées, transmettons des connaissances et sensibilisons le public.

Grâce à vos dons, nous pouvons offrir :

- des conseils gratuits via notre ligne de conseil téléphonique aha!infoline
- des cours pour les personnes concernées et leurs proches
- des informations fiables sur notre site internet ainsi que dans nos brochures, checklists et guides

Rejoignez notre communauté !

Votre don ouvre des perspectives et rend possible une aide précieuse. Ensemble, nous pouvons accomplir bien plus.

Un grand merci pour votre soutien et votre confiance.



Découvrez comment nous soutenir.

Le label de qualité Allergie a 20 ans

Faire ses courses sans inquiétude. Pour des millions de personnes souffrant d'allergies et d'intolérances, cela n'a longtemps été qu'un rêve. Depuis 20 ans, le label de qualité Allergie de Service Allergie Suisse offre clarté et sécurité lors des achats. Une histoire à succès qui montre comment une idée est devenue un soutien concret au quotidien.

Texte : Barbara Peter
Images : mäd

Cette salade prête à l'emploi contient-elle du lactose ? Et cette crème pour le visage est-elle exempte de colorants et de parfums ? Les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances doivent constamment faire face à de telles questions. Depuis 20 ans, le label de qualité Allergie offre aux personnes concernées une aide fiable pour s'orienter et identifier les produits adaptés à leurs besoins. «Dès le début, il s'agissait d'offrir des produits de haute qualité, sûrs et correctement étiquetés», explique Beatrice Zobrist de Service Allergie Suisse, l'entreprise qui détient les droits d'utilisation mondiaux du label de qualité Allergie. L'objectif : un système simple et fiable qui assure une orientation claire.

La clé du succès

À quoi pourrait ressembler un tel système ? Pourrait-il fonctionner ? De nombreuses questions ont été soulevées lors du développement du label de qualité. «Lors de la conception, nous avons travaillé en étroite collaboration avec des spécialistes des domaines des denrées alimentaires, des cosmétiques et de la certification», explique Madame Zobrist. Les directives de l'Association des chimistes cantonaux de Suisse ainsi que de l'Office fédéral compétent ont été déterminantes. L'industrie a également été impliquée afin de trouver des solutions réalisables pour la production.

Du yaourt aux couches

Beatrice Zobrist se souvient des débuts : «Le premier produit à être certifié était une ligne de cosmétiques déjà existante qui souhaitait se repositionner pour les personnes allergiques. Les ingrédients ont été adaptés et le produit certifié par nos soins. Depuis, la ligne est à nouveau vendue avec succès». Un jalon a été atteint en 2007, lorsque le premier grand détaillant suisse a lancé une gamme de produits destinés aux personnes allergiques. «Cela a marqué un tournant

pour le label de qualité Allergie», explique Madame Zobrist. Au fil des années, le label de qualité a ensuite été étendu à d'autres secteurs. Des produits de nettoyage et des aspirateurs se sont ajoutés aux cosmétiques et aux denrées alimentaires. «Depuis 2016, nous certifions également les produits d'un deuxième grand détaillant suisse», raconte Madame Zobrist. Avec plus de 1600 produits certifiés, le Label de qualité Allergie s'est établi comme un signe fiable de qualité et de sécurité. Et l'offre ne cesse de croître.

Perspective : un label de qualité réellement utile

Il y a toujours des défis à relever. Il s'agit de trouver un équilibre entre les exigences élevées en matière de sécurité et la faisabilité technologique. Cependant, chaque nouveau défi permet de gagner en expertise, laquelle contribue à l'évolution continue du label de qualité. Mais une chose n'a pas changé en 20 ans d'existence du label de qualité Allergie, affirme Beatrice Zobrist : «Le besoin d'orientation et de sécurité au quotidien demeure, surtout à une époque où de plus en plus de personnes sont touchées par les allergies et les intolérances».



Beatrice Zobrist, coordinatrice du département Key Account & Business Development chez Service Allergie Suisse. Vous trouverez les produits certifiés sur www.service-allergie.ch

Le label de qualité Allergie aide



Depuis 20 ans, le label de qualité Allergie offre aux personnes souffrant d'allergies et d'intolérances la sécurité de choisir des produits contrôlés et adaptés à leurs besoins. Lancé par Service Allergie Suisse, ce label apporte une orientation précieuse et facilite le quotidien des personnes concernées.

Plus d'informations sur service-allergie.ch

Ce que disent les personnes concernées sur le 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. Pour les enfants, il est particulièrement difficile de lire et de comprendre correctement les listes d'ingrédients.»



«Il est essentiel pour moi 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 ma santé en danger – en particulier en ce qui concerne les produits de soins personnels et les aliments.»



«Lorsque je fais mes courses, il est crucial de ne pas perdre de temps à trouver des produits compatibles avec **mes allergies**. Un label de qualité certifié a également beaucoup de crédibilité à mes yeux. Par exemple, les produits laitiers portant le label «aha!» attirent immédiatement mon attention. Ce sont les produits que j'achète pour moi et mon ami.»



Le pouvoir des plantes, pas sans risques ? Les produits véganes sous la loupe.

Les produits véganes sont souvent hautement transformés et contiennent de nombreux ingrédients d'origine végétale connus pour être des potentiellement allergènes. Marie-Hélène Corajod, experte aha! explique à quoi les personnes allergiques doivent prêter attention lorsqu'elles suivent une alimentation végétane ou végétarienne.

Texte : Cornelia Etter
Image : iStock, RamilF

Adopter une alimentation végétane devient de plus en plus populaire. Selon l'organisation Swissveg, plus d'un pour cent de la population suisse était végétane en 2024, et ce chiffre ne cesse d'augmenter. Les raisons sont multiples : bien-être animal, protection du climat, durabilité, considérations sanitaires ou religieuses. Les personnes souffrant d'allergies doivent toutefois rester vigilantes. «Renoncer aux aliments d'origine animale n'est pas si simple pour les personnes allergiques aux aliments d'origine végétale comme les noix, les pois chiches ou le soja», souligne Marie-Hélène Corajod, experte de aha! Centre d'Allergie Suisse. «Les aliments véganes du commerce contiennent souvent une multitude d'allergènes potentiels, soit en tant qu'ingrédients, soit sous forme de traces dues à des contaminations croisées».

À quoi les personnes souffrant d'allergies doivent-elles faire attention lorsqu'elles suivent un régime végétalien ?

«Toute personne souhaitant adopter une alimentation végétane doit s'informer de manière approfondie», souligne l'experte. La question centrale est la suivante : comment obtenir suffisamment de nutriments essentiels, et notamment de protéines, tout en évitant les allergènes qui me concernent ? «Les produits finis véganes contiennent souvent du blé, du soja, des arachides, des lupins, des fruits à coque ou du sésame, ou au moins des traces de ces ingrédients, même lorsqu'on ne s'y attend pas. Ces aliments, comme les crustacés et les mollusques, les œufs, le poisson, le lait, le céleri,

la moutarde ainsi que le dioxyde de soufre et les sulfites, font partie des 14 allergènes principaux qui doivent être mis en évidence dans la liste des ingrédients», explique l'experte. Mais les légumineuses, de plus en plus utilisées sous forme transformée dans les produits véganes, ne sont pas soumises aux mêmes exigences ce qui les rend parfois difficiles à identifier. Les personnes allergiques aux produits d'origine animale doivent également être prudentes. La mention «végan» sur un emballage ne garantit pas l'absence totale de traces de protéines animales. Les personnes concernées peuvent s'appuyer sur le label de qualité Allergie, un outil simple et fiable permettant de faire des choix surs. (Voir aussi page 34).

Qui doit redoubler de vigilance ?

Les personnes allergiques par exemple aux fruits à coques durs, aux légumineuses ou au soja doivent examiner la liste des ingrédients avec une attention particulière. Les personnes souffrant d'une allergie au pollen, notamment au pollen de bouleau, doivent également être prudentes. La consommation d'aliments végétaux tels que les noix, les arachides, le soja ou les haricots mungo peut déclencher des réactions croisées. Ces réactions souvent légères peuvent se manifester par un picotement ou une sensation de brûlure dans la bouche, ou des démangeaisons de la gorge (syndrome d'allergie orale, SAO). Cependant, la consommation de produits véganes peut également déclencher des réactions plus graves, pouvant aller jusqu'au choc

anaphylactique. Il s'agit d'une urgence médicale qui survient en principe immédiatement après l'ingestion de l'aliment responsable. Il faut alors utiliser l'auto-injecteur d'adrénaline et appeler les secours sans attendre.

Qu'en est-il du végétarisme ?

Selon le rapport de Swissveg, les végétariens représentaient en 2024 plus de cinq pour cent de la population suisse. Cette forme d'alimentation, dont les origines remontent au 19e siècle selon le Dictionnaire historique de la Suisse (DHS), gagne en popularité, notamment parce qu'elle est plus facile à intégrer au quotidien et moins stricte que le véganisme. Le potentiel allergène est également plus faible : une alimentation végétarienne n'entraîne pas nécessairement une augmentation du risque d'allergies ou d'intolérances alimentaires. Mais elle peut jouer un rôle dans certains cas. Comme les végétariennes et végétariens consomment davantage d'aliments végétaux tels que les fruits, les légumes, les noix et les légumineuses, ils sont plus souvent exposés à certains allergènes potentiels. Les légumineuses comme le soja et les arachides, ainsi que les fruits à coque comme les noisettes ou les noix de cajou sont, comme mentionnés ci-dessus, des déclencheurs fréquents.

Qui doit être prudent ?

Pour les personnes souffrant du rhume des foins, la consommation de certains aliments végétaux peut entraîner des réactions croisées. Par exemple, les personnes allergiques au pollen de bouleau peuvent réagir aux pommes crues, aux carottes crues ou aux noix. Les végétariennes et végétariens qui souffrent déjà d'une allergie au pollen peuvent donc développer davantage de réactions allergiques s'ils consomment fréquemment une grande variété d'aliments végétaux. Les personnes souffrant d'intolérance à l'histamine doivent se montrer attentives aux aliments tels que les tomates, les épinards, les avocats ou les produits fermentés. Ces aliments contiennent naturellement des quantités élevées d'histamine ou d'autres amines biogènes résultant du métabolisme des acides aminés (éléments constitutifs des protéines) comme l'histidine.

Vous soupçonnez une allergie ou une intolérance ?

Consultez votre médecin pour obtenir un diagnostic précis et éviter les restrictions inutiles. Un diététicien ou une diététicienne pourra ensuite vous accompagner au quotidien. Plus d'informations sur:



Un bon climat intérieur : l'air est-il pur ?

La qualité de l'air dans nos espaces intérieurs impacte directement notre santé. Un bon climat intérieur est particulièrement crucial pour les personnes allergiques. Pourtant, la sensibilisation à l'importance d'un air «pur» reste insuffisante.



«Aérer régulièrement», tel était la règle d'or durant la pandémie du Covid-19. Afin de mieux nous protéger d'une contamination, que cela soit au travail ou à la maison, l'aération est devenue une habitude incontournable. Pourtant, cette habitude est désormais largement oubliée, et la qualité de l'air intérieur n'est plus au centre des préoccupations. À tort, car l'air que nous respirons à l'intérieur est un facteur déterminant pour notre santé et notre bien-être, d'autant plus que nous passons environ 90 % de notre temps dans des espaces clos.

De la moisissure au dioxyde de carbone

De nombreux facteurs et substances peuvent altérer le climat ambiant et favoriser le développement d'allergies et d'asthme. Parmi eux, on retrouve les allergènes bien connus tels que les excréments d'acariens, les spores de moisissures ainsi que les squames et la salive transportés dans les poils d'animaux domestiques. Mais d'autres éléments influencent également la qualité de l'air intérieur. Le mobilier, les appareils électroménagers et certains matériaux peuvent libérer des substances nocives dans l'air. L'humidité constitue un autre facteur clé : elle peut provenir de l'extérieur, mais aussi des activités quotidiennes comme la douche, la lessive et la cuisine. Une humidité excessive favorise la formation de moisissures. L'être humain influence également la qualité de l'air intérieur en expirant du dioxyde de carbone (CO₂). La concentration de CO₂ est un bon indicateur de la qualité de l'air et peut être mesurée à l'aide d'appareils spécifiques. Plus la teneur en CO₂ est élevée, moins il y a d'oxygène et plus la concentration d'aérosols (et potentiellement d'agents pathogènes) augmente.

Idéalement, la concentration de dioxyde de carbone dans un espace clos devrait se situer entre 400 et 600 parties par million (ppm). Si elle dépasse 1.000 ppm, cela peut entraîner un inconfort, tel qu'un mal de tête ou une sensation de fatigue.

Aérer, aérer, aérer

De nombreux facteurs influencent donc la qualité de l'air intérieur et la santé des occupantes et occupants. Si le sujet reste à ce jour largement méconnu du grand public, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime en revanche qu'il faut agir : la première réunion internationale sur la qualité de l'air intérieur s'est tenue à Genève en 2023. La nécessité d'un cadre légal contraignant y a été abordée. En Belgique, une loi en vigueur depuis 2022 vise à améliorer la qualité de l'air intérieur dans les bâtiments accessibles au public en fixant entre autres une valeur de référence pour la concentration de CO₂. En Suisse, seule la présence de radon, un gaz radioactif, fait actuellement l'objet d'une valeur seuil contraignante. Les autres polluants de l'air intérieur ne sont pas réglementés. Un climat intérieur sain reste donc avant tout de la responsabilité des habitantes et des utilisateurs des espaces. Et le conseil le plus important est d'aérer régulièrement et correctement. L'Office fédéral de la santé publique recommande d'aérer tout l'appartement le matin, à midi et le soir en faisant circuler l'air pendant au moins cinq minutes. Il est également conseillé d'aérer certaines pièces occupées longtemps et/ou par plusieurs personnes (p.ex. bureau, salon), plus régulièrement. Soit toutes les heures pendant cinq à dix minutes.

Aérer malgré l'allergie au pollen

Changer l'air vicié pour le remplacer par du pollen ? Pour les personnes allergiques, aérer pendant la saison pollinique n'est parfois pas si simple. Voici les principaux conseils à suivre :

- Durant la saison pollinique, n'aérer que par intermittence. Cela signifie ouvrir plusieurs fenêtres pendant quelques minutes, puis les refermer. De cette manière, la quantité de pollen pénétrant dans la pièce est plus faible que si l'on laissait par exemple une seule fenêtre entrouverte pendant une longue période.
- Suivre les prévisions ainsi que les concentrations de pollen en temps réel dans l'application Pollen-News : les jours de faibles concentrations et les périodes de pluie prolongées permettent d'aérer plus longtemps.
- En outre, des grilles anti-pollen peuvent être installées aux fenêtres. Mais même équipées, celles-ci ne devraient pas rester ouvertes trop longtemps
- Les purificateurs d'air dotés d'un filtre HEPA peuvent également réduire la concentration d'allergènes dans la pièce, et contribuer en partie à l'amélioration du climat intérieur. Le label de qualité Allergie peut servir de guide lors du choix d'un appareil.

«Quand je suis sur la glace, j'oublie ma maladie».

Le hockeyeur professionnel Mike Künzle a été plusieurs fois champion de Suisse et fait partie de l'équipe nationale. Il souffre d'eczéma atopique depuis l'enfance. Le professionnel de l'EV Zug raconte comment il gère cette maladie de peau chronique au quotidien, partage ses stratégies de prévention et fait part de ses ambitions.

Texte : Denis Jeitziner
Image : mäd

Mike, quelle importance accordes-tu à ta santé ?

C'est mon capital. Si je ne suis pas en bonne santé, je ne peux pas donner le meilleur de moi-même. Pour moi, c'est la base de ma qualité de vie.

Tu souffres d'eczéma atopique depuis ta naissance. Comment toi et ta famille avez-vous géré cela ?

On apprend à vivre avec. Au début il semblait que cela allait s'améliorer, mais la maladie s'est aggravée après la puberté. L'eczéma atopique est aussi lié au stress et à l'effort. En tant que joueur de hockey sur glace, je suis exposé aux deux.

Dans ton club précédent, à Bienne, tu as traversé une période difficile. Cela a-t-il eu une influence sur l'évolution de la maladie ?

Définitivement. J'ai vécu quelques expériences négatives et j'étais dans une situation compliquée. Quand tout va bien, il m'est plus facile de gérer tout cela. Le mental joue un rôle extrêmement important.

Quelle est l'influence de la maladie sur ton comportement quotidien ?

Je suis attentif à tous les aspects de ma vie. Que cela soit au niveau des produits de soins, de la récupération, du sommeil ou de l'alimentation, je veille à trouver un équilibre optimal pour moi. Dans mon club EV Zug, je suis parfaitement encadré : j'ai accès à une diététicienne et peux faire contrôler mes valeurs régulièrement.

Comment cela se traduit-il concrètement ?

Je ne me prive en principe de rien et ne ressens aucun manque particulier. J'ai réussi à m'habituer à quelques alternatives, mais le plaisir de manger ne doit pas disparaître. Un exemple : Je ne mange pratiquement plus de viande rouge. Mais lorsque je m'en accorde je le fais en pleine conscience, et cela devient un moment spécial.

Y a-t-il des choses auxquelles tu renonces complètement ?

Oui, le lactose – et c'est un choix personnel. Je suis convaincu que je me sens mieux sans produits laitiers et que mes valeurs sont meilleures.

«Le mental joue un rôle extrêmement important».

Y a-t-il d'autres choses qui influencent positivement la maladie ?

Par exemple dormir suffisamment, c'est-à-dire au moins huit heures, la souplesse, les étirements et la détente ; cela fait un bon équilibre avec le hockey sur glace.

Comment gères-tu le fait que l'eczéma atopique t'accompagne au quotidien ?

C'est tout simplement mon compagnon de tous les instants. J'utilise des crèmes hydratantes standard, veille à avoir suffisamment de vitamine D, et il m'arrive de partir à la mer car l'eau salée me fait du bien.

Mike Künzle (31 ans) a été champion suisse en 2014 et 2018 et vainqueur de la Coupe de Suisse en 2016 avec les ZSC Lions. Depuis l'été 2024, l'ailier évolue au EV Zug, où il est l'un des principaux leaders et marqueurs de points.



La maladie ne te limite-t-elle pas lors des entraînements et des matchs ?

Non, parce que j'arrive généralement à l'ignorer, surtout quand je suis sur la glace. La seule contrainte est que je dois souvent changer de haut et enfiler un t-shirt sec pendant les pauses.

Quel impact tout cela a-t-il sur ta vie privée ?

L'impact n'est en fait pas énorme. Lorsque je me déplace, j'emporte simplement ma crème hydratante et ma crème à la cortisone avec moi. Le seul inconvénient est que le grattage constant entraîne aussi la formation de pellicules. Porter un pull noir n'est donc pas la meilleure idée...

«Cela fait partie de moi et j'ai appris à vivre avec».

Tu parles ouvertement de ta maladie – veux-tu ainsi contribuer à lever le tabou sur ce sujet ?

Cela fait simplement partie de moi et j'ai appris à vivre avec. Ce n'est donc pas difficile d'en parler. Il m'arrive d'expliquer d'emblée que je souffre d'eczéma atopique, ainsi tout est clair dès le début et il n'y a pas de questions lorsque je dois par exemple me gratter la tête.

Tu as quitté Bienne pour Zug en été 2024. Pour quelles raisons ?

D'une manière générale il était temps de changer, car j'ai traversé une phase compliquée à Bienne. Zug est un club d'élite qui a de grandes ambitions. J'ai maintenant 30 ans et je veux à nouveau me battre pour le titre de champion. En outre, je voulais me rapprocher de Zürich pour des raisons familiales.

Tu as déjà disputé plus de 30 matches avec l'équipe nationale suisse, mais tu n'as encore jamais participé à une coupe du monde. Est-ce que la coupe du monde 2026 en Suisse pourrait être un moment fort de ta carrière ?

Certainement. Je dois me faire une place dans cette équipe, et ça pourrait marcher.

Pour terminer : que fais-tu lorsque tu ne joues pas au hockey ?

Nous avons un labrador avec lequel nous sommes souvent en balade. En parallèle, j'étudie l'informatique de gestion – c'est un domaine dans lequel je me projette après ma carrière de hockeyeur. Mais pour l'instant, je reste encore entièrement concentré sur le sport.

Participez – et gagnez !

Tentez votre chance, des prix attrayants vous attendent :



1^{er} prix : Bon pour l'hôtel Kristall-Saphir

Profitez d'une nuit pour deux à Saas-Almagell avec dîner et petit-déjeuner. Découvrez le calme et l'hospitalité au milieu des montagnes. Pour en savoir plus : www.kristall.ch



2^{ème} prix : Samsung Galaxy Tab A9+ (WLAN, 64GB)

Profitez d'une expérience immersive avec un écran de 11 pouces et des haut-parleurs Quad, sponsorisés par ABF Informatik AG, détails sur : www.abf.ch.



10 sets de produits solaires Ultrasun

Protégez votre peau avec Ultrasun Face SPF50+, une crème solaire Family SPF30 pour le corps, un après-soleil et une trousse de toilette pratique. Pour en savoir plus : www.ultrasun.com



Il ne vous reste plus qu'à répondre correctement à la question et à remplir le formulaire de participation sur notre site web. Tentez votre chance : aha.ch/concours

Date limite de participation : 30 juin 2025.

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

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: Christa Minder
Impression: Jordi AG, Belp
Date de parution: avril 2025
Tirage total: 14 900 exemplaires



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA




ClimatePartner
Notre impression est neutre en carbone



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



Tout est chez nous. Tout est sans lactose.

300
produits
au choix



MERCI

100 ans de Migros

Découvrir
l'assortiment

