

En route

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



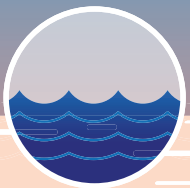
Attention aux oliviers

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



La déclaration des ingrédients

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



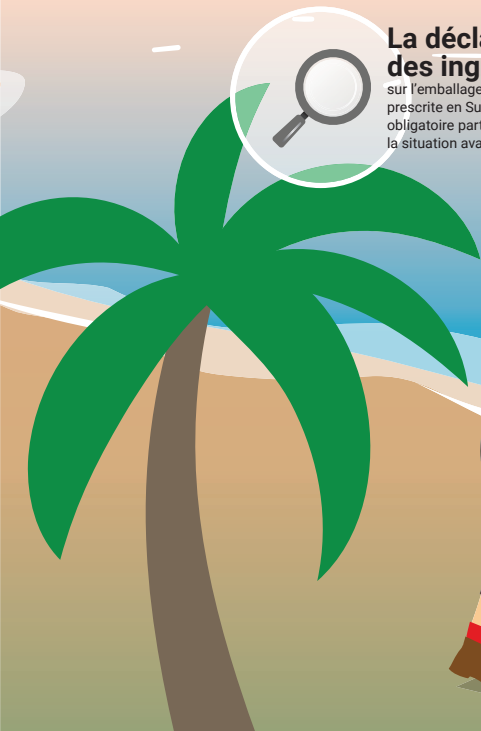
Idéal pour les personnes souffrant d'eczéma atopique:

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



Attention aux réactions croisées

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



10 à 20 pour cent

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



Les médicaments importants

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

Après 2 heures environ,

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



Environ 80–100 %

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



L'allergie au riz

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



Une mauvaise qualité de l'air

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

