



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergie au pollen

«rhume des foins»



Auteurs

Equipe Services spécialisés aha! Centre d'Allergie Suisse
avec le soutien spécialisé de:



Prof. Dr med. Arthur Helbling
Médecin-chef de la polyclinique d'allergologie et
d'immunologie, Hôpital de l'Ile, Hôpital universitaire de Berne



Dr phil. Regula Gehrig Bichsel
Surveillance du climat, analyse et prévision
MétéoSuisse



Dr med. Monika Borer
FMH pédiatrie, FMH allergologie, immunologie clinique,
cabinet médicale, Villars-sur-Glâne




Dr med. Maura Zanolari Calderari
Spécialiste FMH en pédiatrie et pneumologie
Lugano

Préface

Des millions de personnes voient revenir le printemps et l'été sans grand plaisir à cause des pollens. L'allergie pollinique touche environ 20% de la population suisse. Au début du printemps, ce sont les pollens des buissons et des arbres qui sont responsables des symptômes oculaires et nasaux si dérangeants, avant de céder la place aux pollens de graminées en été. Un temps pluvieux et frais offre souvent un soulagement temporaire, mais lorsque le soleil brille, les restrictions imposées par l'allergie au cours de la floraison des diverses plantes sont plutôt importantes. En effet, les personnes allergiques devraient éviter le contact avec les allergènes, ce qui n'est pas toujours évident. Un traitement symptomatique avec des médicaments s'avère donc indispensable pour combattre les symptômes habituels: des yeux rougis, irrités ou une rhinite persistante, une toux dérangeante, le sommeil dérangé suite aux symptômes. Lorsque respirer devient également difficile, il faut alors penser à un changement d'étage et à l'asthme. L'allergologue procèdera à un bilan détaillé et discutera du traitement optimal avec le patient. Une immunothérapie spécifique à l'allergène (désensibilisation) est souvent recommandée pour traiter également l'origine en plus des symptômes. Elle permet au système immunitaire de se réhabituer lentement aux allergènes, ce qui réduit les troubles et permet aussi de réduire la consommation de médicaments.

Table des matières

5	Origine
6	Fréquence
6	Déclencheurs
8	Symptômes
9	Diagnostic
10	Traitement et thérapie
14	Produits certifiés pour les personnes allergiques
14	Autres informations

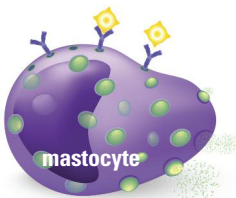
A close-up photograph of a birch branch. The branch is covered in two long, cylindrical catkins (male flowers) that are densely packed with small, dark, oval-shaped stamens. A single, bright green leaf with serrated edges is attached to the branch, partially overlapping the catkins. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting.




Pour la personne avec allergie pollinique, connaître les plantes déclencheuses et leur période de floraison est important. Elle peut ainsi essayer d'éviter la charge en pollens maximale ou prendre préventivement des médicaments.

Origine

La tâche du système immunitaire est de protéger l'organisme contre les maladies dues à des bactéries, des virus et des parasites. Tous les jours, ce système prend d'innombrables décisions relatives au caractère inoffensif ou non de ce que nous respirons, mangeons, buvons ou de ce qui entre en contact avec notre peau. Notre système immunitaire «évalue» donc si la chose avec laquelle nous sommes entrés en contact pourrait nous nuire ou non. Il peut aussi se tromper et classer comme dangereuses des protéines en soi inoffensives du pollen. Cette erreur de classement entraîne la production massive d'anticorps IgE contre ces allergènes dans le pollen. Les anticorps IgE se lient ensuite aux cellules immunes (les mastocytes) qui se trouvent dans la peau, les muqueuses. Ce phénomène est appelé «sensibilisation».

Dès que nous entrons de nouveau en contact avec ce pollen spécifique, les anticorps IgE reconnaissent les protéines des grains de pollen et activent la cascade d'allergie. Les mastocytes et d'autres cellules immunitaires libèrent alors différentes substances messagères qui déclenchent la réaction allergique et donc les symptômes. L'histamine est la substance messagère la plus connue, mais d'autres substances sont également libérées.



1. Les allergènes () se fixent aux anticorps () sur les mastocytes.
2. Les mastocytes libèrent dans le sang des médiateurs comme de l'histamine, des leucotriènes et des cytokines. 

L'allergie pollinique est une réaction immédiate: les symptômes apparaissent peu après le contact avec les allergènes, par exemple après une promenade ou après avoir joué dans le jardin.

La sensibilisation aux allergènes polliniques peut arriver à tout âge. Ce contact doit toutefois se produire pendant au moins deux à trois saisons polliniques avant qu'une allergie ne devienne manifeste et donc cliniquement pertinente.

L'allergie pollinique – ou le «rume des foins» dans le langage courant – fait partie du groupe des allergies respiratoires. Il s'agit d'une maladie atopique, c'est-à-dire d'une maladie qui repose sur une prédisposition génétique. Une personne avec une prédisposition atopique développe plus facilement des réactions à des substances en fait inoffensives. Nous pouvons tous avoir une prédisposition atopique, mais le risque augmente lorsqu'un parent ou les deux ou un membre de la fratrie souffre déjà d'une allergie.

En raison de cette prédisposition atopique, la personne souffre souvent aussi d'autres allergies, p. ex aux acariens, aux animaux ou à certains aliments. Elle peut également être touchée par une dermatite atopique (eczéma atopique) ou un asthme allergique. L'allergie pollinique peut diminuer avec l'âge et disparaît généralement avec le temps chez de nombreuses personnes. Par contre, la prédisposition atopique perdure; la personne peut donc développer une nouvelle allergie à des aliments ou à des allergènes inhalés à tout moment.

Fréquence

Environ 20% de la population suisse souffrent d'allergie pollinique. Cette allergie des voies respiratoires est particulièrement fréquente chez les enfants et les adolescents. Mais l'allergie pollinique peut se manifester à tout âge en fait: elle peut donc très bien survenir pour la première fois à l'âge de 60 ou 70 ans.

Le nombre d'allergiques n'a pas toujours été aussi élevé: il y a 100 ans, 1% seulement de la population souffrait d'une allergie pollinique. Les raisons de cette augmentation sont multiples, mais les relations exactes ne sont pas encore entièrement élucidées. Un tiers des personnes concernées développe un asthme allergique à la suite d'une allergie pollinique mal ou pas du tout traitée pendant une plus longue durée. Environ 70% des allergiques au pollen de bouleau développent une réaction croisée à des aliments (fruits crus, noix, légumes) et 20% environ réagissent à l'armoise.

Déclencheurs

Parmi les plus de 3000 espèces de plantes en Suisse, une petite partie seulement –15 types de pollens – provoque effectivement des symptômes. Toutefois, un seul type de pollen, p. ex. le pollen de bouleau ou le pollen de graminées, est généralement émis par plusieurs espèces de plantes. En Suisse, nous avons environ 200 espèces de graminées différentes produisant du pollen et heureusement, deux seulement pour le pollen de bouleau. La plupart des personnes allergiques, 70% environ, réagissent au pollen de graminées.

Typiquement, les troubles liés à l'allergie pollinique sont saisonniers, à cause des différents types de pollen et des moments de floraison spécifiques. Contrairement à ce que l'on croit parfois, les déclencheurs ne sont pas les fleurs colorées pollinisées par les insectes, mais bien les plantes pollinisées par le vent.

Les trois groupes principaux pouvant déclencher une allergie pollinique sont:

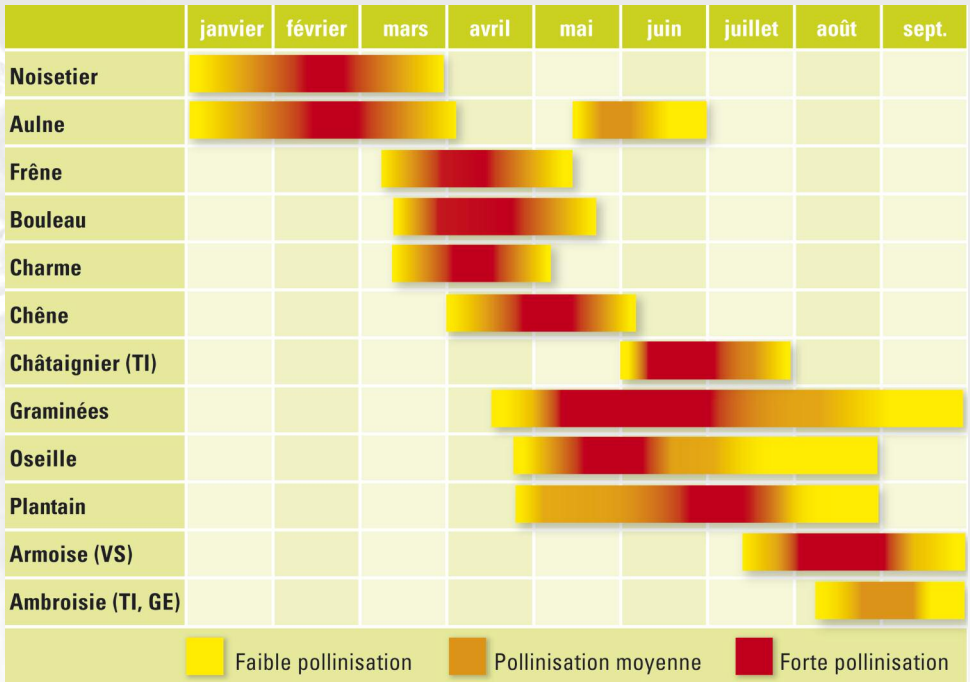
- arbres: noisetier, aulne, frêne, bouleau, charme, chêne
- graminées: p. ex. fléole des prés, dactyle aggloméré, raygrass anglais
- herbes: armoise, ambroisie, plantain

Les pollens d'arbres et de graminées provoquent très souvent des allergies: 8% de la population suisse réagit au pollen de bouleau et 14% au pollen de graminées.

Les réactions croisées sont plutôt fréquentes au sein de ces groupes principaux (arbres, graminées, herbes). Autrement dit, une personne souffrant d'une allergie au bouleau est fortement susceptible de réagir aussi allergiquement à l'aulne ou au noisetier.

Le début exact de la saison pollinique peut néanmoins fortement varier d'année en année. Le noisetier et l'aulne peuvent déjà fleurir en janvier ou seulement fin février ou mars, et la floraison du bouleau peut commencer entre la mi-mars et la mi-avril. Le développement des plantes et leurs floraisons sont étroitement liés aux températures des mois précédents, notamment pour les pollens d'arbres et de graminées. L'armoise et l'ambroisie fleurissent généralement toutes les années au même moment, car la durée du jour est également importante dans leur cas.

Calendrier pollinique des principaux types de pollens en Suisse



Réactions croisées connues entre les pollens et les aliments:

Pollen

Pollen de bouleau, d'aulne, de noisetier

Aliment

Fruits à pépins/noyaux (pommes, poires, prunes, abricots, cerises, etc.), noisettes, noix, amandes, tomates, carotte, céleri, mangue, avocat, fenouil, kiwi, litchi

Pollen d'armoise

Céleri, carottes, fenouil, artichaut, camomille, poivre, moutarde, aneth, persil, coriandre, cumin, anis, graines de tournesol

Les allergies au pollen de graminées peuvent entraîner une sensibilisation à certains aliments, mais la consommation de ces aliments ne déclenche généralement pas de réaction allergique.

Symptômes

Une allergie pollinique peut être associée aux symptômes suivants:

- yeux rougis, irrités et larmoyants (conjonctivite)
- sensibilité à la lumière
- nez irrité, éventuellement rougi
- crises d'éternuement
- rhinite avec sécrétions aqueuses
- nez bouché, respiration nasale difficile, ronflements
- diminution de l'odorat
- démangeaisons dans les oreilles et le palais
- sensation de pression dans les sinus, maux de tête
- enrrouement, toux irritative

Les symptômes se manifestent principalement à l'extérieur, rester à l'intérieur pendant la saison des pollens est donc préférable. Ces particules parviennent toutefois aussi dans l'habitat par les fenêtres et les portes ouvertes ou avec les vêtements, et peuvent donc également y provoquer des réactions allergiques, bien que l'importance des troubles soit réduite.

Les symptômes sont souvent plus massifs avant et au début d'un orage ou d'une période de mauvais temps, à cause de l'humidité de l'air élevée qui fait gonfler et exploser les pollens. Ceci libère de minuscules allergènes qui pénètrent plus profondément dans les muqueuses et les voies respiratoires et qui peuvent ainsi provoquer encore plus de problèmes. Les personnes allergiques se sentent souvent mieux pendant une période de pluie, puisque la concentration des pollens dans l'air diminue. Mais pendant la période de floraison, notamment les mois d'été, elle augmente souvent fortement après la pluie et les troubles réapparaissent rapidement.

En fonction de la période de l'année, faire la distinction entre un rhume dû à un refroidissement ou un rhume allergique est parfois difficile lorsqu'il n'y a pas d'autres symptômes, mais il y a cependant de nettes différences. Le tableau qui suit vous aidera à identifier l'origine du rhume.

Une toux ou un asthme peut aussi se développer après des années et perdurer au-delà de la saison pollinique. Ceci indique un élargissement probable à d'autres allergies (p. ex. aux acariens).

Rhume allergique	Rhume de refroidissement
Eternuements	
Nez bouché ou qui coule	
Maux de tête, fatigue	
Réapparition saisonnière, saison des pollens	Plutôt pendant les périodes plus froides, humides
Sécrétions aqueuses, claires	Sécrétions jaunâtres, verdâtres
– Test d'allergie positif (pollen, moisissures, acariens, animaux)	Origine bactérienne ou virale
Yeux prurigineux (qui démangent)	Toux, mal de gorge
Prurit au niveau du palais, du nez et des oreilles	

www.heuschnupfen.org

Changement d'étage

Les personnes souffrant d'un rhume allergique à cause d'une allergie aux pollens, aux acariens ou aux animaux ont un risque trois fois plus élevé de développer de l'asthme que les personnes saines. Ce phénomène est appelé «changement d'étage» parce que les troubles passent des voies respiratoires supérieures (nez) aux voies respiratoires inférieures (poumons). En plus des yeux rougis et prurigineux et du nez bouché ou qui coule, les allergiques peuvent alors souffrir d'une toux irritative, d'une oppression thoracique jusqu'à des crises d'asthme avec dyspnée (sensation de manque d'air).

Allergies alimentaires associées aux pollens

Le phénomène de la réaction croisée (allergie alimentaire associée aux pollens) s'explique par une «confusion» du système immunitaire due à la similitude des structures des allergènes polliniques et alimentaires. Lorsqu'une personne mange une pomme ou une noisette et réagit par un prurit au niveau des lèvres, du pharynx ou du palais, elle sera souvent aussi allergique ou sensibilisée au pollen de bouleau. Ceci peut être le cas même si elle n'a pas encore présenté de symptômes d'un rhume des foins. Habituellement, la moitié des personnes allergiques aux pollens réagit légèrement à un ou plusieurs aliments. Les déclencheurs les plus fréquents sont les fruits à pépins ou à noyau, les noix, les carottes et le céleri. Il est important de savoir que la plupart des aliments ne provoquent de symptômes que lorsqu'ils sont mangés crus et ne causent plus de problèmes dès qu'ils sont cuits ou chauffés. Dans de rares cas, le miel peut également entraîner des troubles, car il contient aussi du pollen des plantes responsables de l'allergie. De nombreuses réactions aux fruits et aux légumes sont certes dérangeantes,

mais relativement inoffensives. Souvent, elles n'entraînent qu'un prurit et une sensation pâteuse dans la bouche (syndrome d'allergie orale). Par contre, les noix et le céleri peuvent provoquer de graves symptômes comme une tuméfaction faciale, une dyspnée et jusqu'au choc et à la perte de conscience.

Diagnostic

Ce sont souvent les personnes concernées qui constatent qu'elles pourraient avoir un «rhume des foins». Elles remarquent que les symptômes réapparaissent chaque année au même moment. Les réponses aux questions suivantes sont utiles pour le diagnostic d'une allergie pollinique:

- Quand est-ce que les symptômes apparaissent?
- Combien de temps durent-ils?
- Où se manifestent-ils?
- Y a-t-il des jours/des phases où il n'y a pas ou moins de symptômes?
- Qu'est-ce qui apporte un soulagement?
- Est-ce que la personne souffre déjà d'autres allergies?

Des tests cutanés et des tests sanguins sont réalisés pour obtenir un diagnostic exact et déterminer quel est le type de pollen auquel la personne est allergique. Lors du test cutané (prick-test), différentes solutions d'allergènes sont déposées sur l'avant-bras et la peau est légèrement entaillée avec une fine aiguille pour mettre l'allergène (protéine) en contact avec les cellules de la peau. Lu après 20 minutes, le résultat du test est positif lorsque la peau présente des papules (légers soulèvements de la peau)

prurigineuses et rougies. Le test sanguin mesure la concentration d'anticorps IgE spécifiques présents dans le sang. Aujourd'hui, les laboratoires peuvent même déterminer les anticorps IgE contre certaines classes d'allergènes dans le pollen, par exemple l'allergène principal Bet v1 pour le bouleau ou le Phl p 1 pour la fléole des prés. Le test sanguin est effectué en laboratoire et les résultats sont disponibles après un ou deux jours. Un test cutané ou un test sanguin positif ne représentent pas un diagnostic, ils indiquent uniquement une sensibilisation. Un entretien approfondi avec l'allergologue est indispensable pour déterminer si les résultats du/des test(s) correspondent aux symptômes. En cas de suspicion d'asthme allergique, le médecin effectuera également un test de la fonction pulmonaire (spirométrie) et éventuellement de eNO (mesure de signe d'inflammation allergique dans l'air exhalé).

Traitement et thérapie

L'allergie au pollen doit être soignée correctement. Plusieurs piliers de traitement existent et vont de l'évitement des allergènes à une immunothérapie spécifique, en passant par des médicaments.

Évitement des allergènes

En plus du respect des recommandations thérapeutiques du médecin après le bilan approfondi, les allergiques peuvent contribuer à leur bien-être en évitant le plus possible le contact avec les pollens.

Trucs et astuces

- Se laver les cheveux le soir, afin de réduire ainsi la quantité de pollen «emportée» au lit qui pourrait perturber le sommeil.
- Ne pas se déshabiller dans la chambre à coucher.
- Ne pas sécher le linge à l'extérieur.
- Aérer brièvement seulement, en créant un courant d'air; aérer à fond uniquement pendant les périodes pluvieuses.
- Se rincer le nez matin et soir avec un spray d'eau de mer ou une solution d'eau salée.
- Porter un filtre antipollen pour le nez.
- Porter des lunettes de soleil à l'extérieur pour protéger les yeux.
- Adapter les activités en plein air à la saison pollinique: pratiquer des sports indoor, aquatiques, etc.
- Tenir compte des vols de pollens actuels lors du choix de la destination des vacances.
- Renoncer aux aliments crus non tolérés en cas de réactions croisées associées au pollen.
- Éviter la fumée de tabac, car l'irritation continue des voies respiratoires par la fumée augmente la sensibilité des muqueuses au pollen.
- Nettoyer régulièrement les tapis et les meubles.

Informations sur les vols de pollens

Les prévisions polliniques sont très utiles pour les personnes souffrant d'une allergie au pollen. Ces informations leur permettent de prendre leurs médicaments de manière ciblée et de mieux planifier leurs activités de loisirs. MétéoSuisse publie régulièrement des prévisions sur la concentration pollinique journalière, le début de la saison de certains types de pollen et des données relatives aux pollens mesurés. Les informations polliniques peuvent être consultées à tout moment sur www.pollenetallergie.ch ou avec l'application «Pollen-News».

La concentration des pollens varie en fonction de la saison, de la météo et de la région. L'important est de connaître la plante responsable de l'allergie, le moment de sa floraison ainsi que du pic pour pouvoir éviter le plus possible la concentration maximale ou prendre préventivement des médicaments. Les activités sportives devraient être choisies en fonction de l'état de santé et de la concentration pollinique. Lorsqu'elle est élevée, il vaut mieux renoncer aux activités sportives de plein air (p. ex. le jogging). Les sports aquatiques sont une excellente alternative.

Grilles de protection antipollen et filtres antipollen

Les fenêtres doivent rester fermées pendant la saison des pollens. Apposer une grille de protection antipollen aux fenêtres de certaines pièces, p. ex. de la chambre à coucher, est utile pour pouvoir aérer de temps à autre. Il existe des filtres anti-pollen spéciaux pour les voitures qui sont d'ailleurs montés de série dans les nouveaux véhicules. Les fenêtres doivent également rester fermées.

Douche nasale

Une douche nasale quotidienne avec une solution saline (concentration physiologique de NaCl à 0,9%) est une méthode simple et économique pour éliminer le mucus et les pollens du nez. Vous trouverez des solutions prêtes à l'emploi ou du sel pour les préparer vous-même en pharmacie ou en droguerie ou les grandes surfaces rayon bébé. Fonctionnement de la douche nasale: se pencher au-dessus du lavabo, la tête sur le côté et appliquer l'embout nasal sur une narine en ouvrant largement la bouche. Relâcher ensuite le dispositif retenant la solution dans le flacon. Le mélange salin passe maintenant d'une narine à l'autre. Attention: ouvrir grand la bouche pour éviter l'écoulement de la solution saline dans la

gorge. La douche nasale peut aussi être utilisée chez les enfants.

Traitement médicamenteux

Différents médicaments sont utilisés contre l'allergie pollinique, notamment les antihistaminiques, les préparations à base de cortisone, les antagonistes des leucotriènes et les stabilisateurs de mastocytes. Le traitement doit être discuté en détail avec le médecin traitant afin de combattre efficacement les symptômes.

Principes actifs

Antihistaminiques (antiallergiques)

Les antihistaminiques sont disponibles sous forme de comprimés ou de gouttes à prendre par voie orale ainsi que comme collyres ou sprays nasaux, et réduisent tous les symptômes. Les comprimés et les gouttes bloquent les récepteurs de l'histamine dans l'organisme entier (traitement systémique), qui ne peuvent plus être libérés et provoquer l'allergie. L'effet intervient en une demi-heure à une heure.

Préparations à base de cortisone

Des sprays nasaux, des collyres ou des inhalateurs antiasthmatiques contenant de la cortisone sont également utilisés pour traiter l'inflammation des muqueuses (traitement local). Les corticostéroïdes sont des hormones endogènes (propres à l'organisme). Pris comme médicament, ils inhibent la production des substances messagères pro-inflammatoires dans les cellules. L'effet anti-inflammatoire des sprays à la cortisone n'intervient qu'après plusieurs jours, il faut donc les utiliser régulièrement.



Les activités sportives devraient être choisies en fonction de l'état de santé et de la concentration pollinique.

Antagonistes des récepteurs des leucotriènes

Les leucotriènes sont des substances inflammatoires libérées lors d'une réaction allergique et de l'asthme; ils provoquent un rétrécissement et un œdème des voies respiratoires. Les antagonistes des récepteurs des leucotriènes inhibent l'effet des substances pro-inflammatoires, ce qui permet de réduire les symptômes d'asthme ou d'allergie.

Stabilisateurs des mastocytes

Les stabilisateurs des mastocytes empêchent la libération des substances messagères pro-inflammatoires par les mastocytes. Ils sont généralement utilisés préventivement sous forme de collyre, de spray nasal ou d'inhalation en cas d'allergie ou d'asthme.

Formes

Collyre

Un collyre est utilisé pour traiter les yeux rougis, irrités et larmoyants (conjonctivite allergique). Il n'y a pas de risque d'effet indésirable puisqu'ils sont utilisés à l'endroit même du problème pour y agir directement. Les collyres peuvent contenir des antihistaminiques ou des stabilisateurs des mastocytes, et leur effet est plus rapide que celui des comprimés ou des gouttes.

Spray nasal

Un nez qui coule, qui est bouché ou qui démange (rhume allergique) peut être traité avec un spray nasal. L'amélioration du rhume allergique peut aussi avoir un effet positif sur les yeux. Le spray nasal a un effet local: il agit là où les troubles se manifestent et des effets indésirables sont donc peu probables. Le spray nasal peut contenir des antihistaminiques, des corticostéroïdes, des stabilisateurs des mastocytes

ou des substances décongestionnantes (xylométazoline, oxymétazoline). Les sprays nasaux décongestionnants contenant d'autres substances ne peuvent être utilisés que pour un traitement de courte durée (5 à 7 jours) et ne conviennent donc guère pour traiter une allergie pollinique. En cas de traitement de plus longue durée, il faut trouver une alternative avec un professionnel de votre droguerie ou pharmacie ou un médecin.

Comprimés

Des comprimés contenant des antihistaminiques ou des antagonistes des leucotriènes – voire des corticostéroïdes dans des cas plus graves – peuvent également être pris pour traiter les symptômes d'une allergie pollinique (rhume allergique, conjonctivite allergique). Ces médicaments agissent sur l'ensemble de l'organisme et soulagent à la fois les symptômes du nez, des yeux, des oreilles et du palais. Les effets indésirables possibles doivent être discutés avec le médecin traitant.

Gouttes

Comme les comprimés, les gouttes sont prises pour traiter les symptômes de l'allergie pollinique. Elles contiennent des antihistaminiques et sont principalement utilisées chez les enfants en Suisse.

Immunothérapie allergénique

Les médecins recommandent une immunothérapie lorsque les différentes phases du traitement n'apportent pas le soulagement désiré ou en présence d'un asthme naissant (voir la brochure «Immunothérapie allergénique»). L'immunothérapie spécifique (ITS) est prescrite par un allergologue. Le médecin de famille ou un pédiatre expérimenté dans ce domaine peut prendre en charge la suite de la thérapie. Avant

Cette brochure a été produite avec le soutien de:



Technologie Dyson adaptée aux allergiques

En tant qu'entreprise technologique innovante, Dyson s'est fixé pour mission d'améliorer les produits de la vie quotidienne par de nouvelles idées. Dyson représente des développements inédits et adaptés aux allergiques, surtout dans le domaine de l'entretien des sols et du climat ambiant. Dans le monde entier, plus de 40 purificateurs d'air et aspirateurs portent le label de qualité allergie. Ces produits ont été certifiés par Service Allergie Suisse et sont recommandés par aha! Centre d'Allergie Suisse.

Découvrez maintenant la technologie de Dyson, adaptée aux allergiques.
www.dyson.ch



Riche d'une longue tradition, l'entreprise suisse Schulthess Maschinen AG fait partie, depuis plus de 170 ans, des premiers fournisseurs de lave-linge et de sèche-linge destinés aux particuliers et aux professionnels. Des innovations impressionnantes caractérisent les appareils Schulthess. Le programme Pollenclean élimine par exemple presque entièrement les pollens végétaux perniciose des textiles, sur simple pression d'une touche.

aha! Centre d'Allergie Suisse recommande les sèche-linge Schulthess équipés de Pollenclean.

Vous trouverez de plus amples informations sur www.schulthess.ch

Un grand merci!

Impressum

Editeur: Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

9^e édition: 5000 exemplaires en français

12^e édition: 15000 exemplaires en allemand

4^e édition: 2500 exemplaires en italien

Impression: Egger AG, Frutigen

Photo couverture: Li Bro/Fotolia.com

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une fondation suisse indépendante, qui s'engage pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances. aha! Centre d'Allergie Suisse soutient les personnes concernées au moyen d'informations pertinentes, de conseils et de formations.

Nos offres

- Conseils personnels par la ligne d'information d'aha!: 031 359 90 50
- Brochures gratuites sur les allergies et les intolérances
- Camps de vacances pour enfants et adolescents
- Formations sur l'asthme, l'eczéma atopique et l'anaphylaxie
- Perfectionnements pour spécialistes des domaines de la santé, de la restauration, de l'enseignement et de la pédagogie
- Applis et tests sur www.aha.ch

Votre don est précieux!

Faire un don par bulletin de versement

Compte postal 30-11220-0

Les bulletins de versement peuvent aussi être commandés par téléphone ou par e-mail (031 359 90 00, info@aha.ch).

Faire un don par e-banking

IBAN CH07 0900 0000 3001 1220 0

Faire un don par SMS

Entrez le texte aha et un chiffre, p. ex. 40 pour CHF 40.–, et envoyez un SMS au numéro 488 pour faire un don.

Merci de votre soutien.

aha! Centre d'Allergie Suisse

Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Case postale 1, 3000 Berne 22

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

