



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergie et intolérance alimentaires

En collaboration avec la Commission de
spécialité de la Société Suisse d'Allergologie
et d'Immunologie (SSAI)

Auteurs



Pr Werner J. Pichler, Policlinique d'allergologie et d'immunologie de l'Hôpital universitaire de Berne



Pr Arthur Helbling, spécialiste FMH en allergologie et immunologie clinique, Clinique universitaire de rhumatologie, d'immunologie clinique et d'allergologie, Hôpital de l'île de Berne, service d'allergologie de l'Hôpital Ziegler, réseau hospitalier bernois



Pr Barbara Ballmer-Weber, médecin-chef du service d'allergologie et du laboratoire de tests épicutanés, Clinique de dermatologie, Hôpital universitaire de Zurich

Nous remercions très vivement les Pr Werner J. Pichler, Arthur Helbling et Barbara Ballmer-Weber pour la réalisation de cette brochure.

Préface

Lors d'enquêtes réalisées auprès de la population, jusqu'à 20 pour cent des personnes interrogées se disent allergiques à des aliments. En y regardant de plus près, on voit toutefois que 2 à 8 pour cent seulement souffrent d'une allergie alimentaire car ne pas tolérer un aliment ne signifie pas qu'on y est allergique. Les jeunes enfants développent souvent des allergies alimentaires, qui disparaissent dans les années qui suivent. Chez l'adulte, l'allergie alimentaire est généralement associée à une allergie au pollen de fleurs, à savoir au rhume des foins. Tant qu'il ne s'agit que d'un ou deux aliments, ils peuvent être facilement évités. Mais lorsqu'une allergie alimentaire prend de l'ampleur ou que les troubles deviennent sévères, la qualité de vie se trouve affectée.

Une distinction est faite entre les vraies allergies alimentaires, les intolérances au lactose, à l'histamine, au gluten (maladie cœliaque) et les réactions d'intolérance alimentaire non définies (pseudo-allergies).

Cette brochure entend donner aux profanes un aperçu de ce sujet hautement complexe et susciter une meilleure compréhension des personnes souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires, en particulier dans la restauration. Avec une maigre consolation toutefois : certains allergènes alimentaires sont détruits à la cuisson.

Table des matières

4	Les allergies alimentaires
4	Quels sont les aliments pouvant déclencher des réactions allergiques ?
6	L'allergie alimentaire du nourrisson et du jeune enfant
6	Les réactions croisées
8	Les symptômes
10	Diagnostic différentiel de l'allergie alimentaire : maladie cœliaque, intolérance au lactose et à l'histamine
11	Les réactions d'intolérance non définies (pseudo-allergies) à des additifs
12	Diagnostic et traitement
14	L'utilité des labels
14	Que peuvent faire les personnes touchées ?
15	Informations complémentaires

Les allergies alimentaires

On entend par allergie alimentaire des réactions d'intolérance dues à un mécanisme immunologique spécifique. Contrairement aux sujets sains, le système immunitaire des allergiques produit des anticorps (immunoglobulines, IgE) contre des substances habituellement inoffensives. La plupart des déclencheurs, appelés allergènes, sont des protéines végétales ou animales, comme le céleri, l'œuf de poule, le poisson, la banane, etc.

Les anticorps IgE dirigés contre les allergènes sont fixés sur les mastocytes. La réaction allergique n'est pas déclenchée au premier contact avec un allergène. Elle est la conséquence d'une sensibilisation qui a pu se produire à un moment ou à un autre au cours de la vie, après avoir consommé un aliment potentiellement allergisant plusieurs fois, voire même une seule fois. Ainsi, lorsqu'on mange du céleri en salade ou du poisson, les anticorps fixés sur les mastocytes sont interconnectés par les allergènes (le système immunitaire cherchant à les rendre inoffensifs) et les mastocytes libèrent dans les tissus et dans le sang des substances (dont de l'histamine) qui déclenchent les symptômes allergiques.

Une distinction est faite entre l'allergie alimentaire et les intolérances, qui ne sont pas déclenchées par des mécanismes immunologiques. Mais cette distinction n'est pas toujours possible grâce aux indications relatives à l'aliment suspecté d'avoir déclenché les réactions. Seuls

les tests réalisés chez un médecin – généralement un allergologue – permettent de savoir s'il s'agit d'une allergie ou d'une simple intolérance.

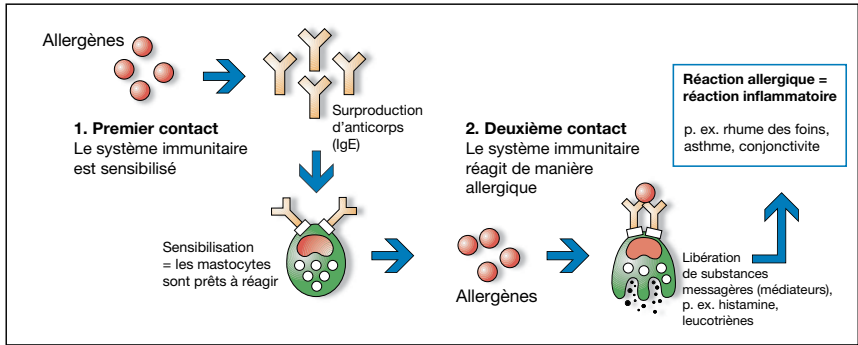
Les allergies alimentaires toucheraient de 5 à 8 pour cent des enfants, en particulier les enfants en bas âge, et pas moins de 4 pour cent des adultes, souffrant le plus souvent aussi d'une allergie aux pollens, notamment au pollen de bouleau.

L'apparition d'une allergie alimentaire dépend des prédispositions génétiques individuelles, des plantes environnantes ainsi que des habitudes alimentaires. Ainsi, les allergies au céleri sont plus fréquentes dans les pays d'Europe centrale, comme la Suisse, les allergies aux arachides en Amérique du Nord et les allergies au poisson en Espagne, en Italie et dans les pays scandinaves.

Quels sont les aliments pouvant déclencher des réactions allergiques ?

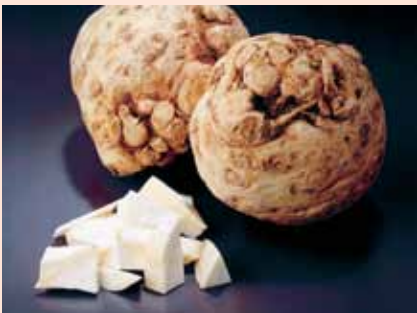
Il est intéressant de constater que ce ne sont pas les mêmes aliments qui déclenchent des réactions allergiques chez l'enfant et chez l'adulte. En Suisse, les enfants sont le plus souvent allergiques au lait de vache et aux œufs de poule et les adultes aux pommes, aux noisettes et aux noix, au kiwi, au céleri et aux carottes.

Réaction allergique de type I



2

► Le système immunitaire produit des anticorps contre des substances en fait inoffensives.



► En Europe centrale, les allergies au céleri sont les plus courantes.



► Une allergie aux acariens de la poussière de maison peut se cacher derrière un asthme provoqué par les fruits de mer.

3

Aliments provoquant le plus souvent une allergie IgE-médiée

Enfants :

Lait de vache, œuf de poule, cacahuètes,

noix

Adultes :

Noisettes, pommes, noix, kiwi, pêches, céleri,

carottes, poisson, cacahuètes, soja, crustacés

L'allergie alimentaire du nourrisson et du jeune enfant

Les allergies alimentaires sont relativement fréquentes au cours de la 1^{re} et de la 2^e année de la vie. En plus des prédispositions génétiques, le développement incomplet des systèmes immunitaire et digestif pourrait en être la cause. En raison des habitudes alimentaires en Europe centrale, les allergies au lait de vache et à l'œuf de poule y sont prédominantes. Les manifestations les plus courantes sont un urticaire, un gonflement des lèvres, des paupières, des oreilles et de la langue, des coliques, des diarrhées et des vomissements. Une autre cause devra être recherchée si les symptômes sont exclusivement gastro-intestinaux.

Les enfants qui réagissent ainsi doivent éviter autant que possible les aliments en question. Au cours des mois et des années qui suivent, la majorité de ces enfants développent une tolérance immunologique vis-à-vis de ces allergènes et l'allergie alimentaire disparaît. Chez le jeune enfant, en revanche, c'est souvent le premier signe de prédispositions allergiques. Ces enfants risquent de développer plus tard un asthme ou un rhume des foins.

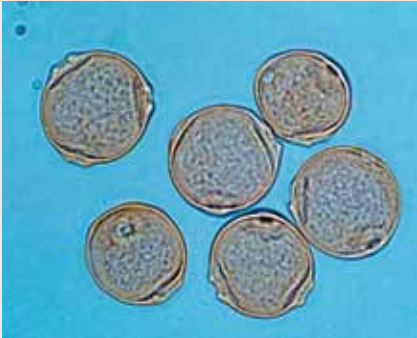
Les réactions croisées

Les enfants plus âgés et les adultes tolèrent sans problème la plupart des denrées alimentaires, même celles d'origine étrangère, leur système immunitaire fonctionne normale-

ment. L'allergie alimentaire de l'enfant d'âge scolaire et de l'adulte est généralement associée à un rhume des foins ou à d'autres allergies des voies respiratoires : chez les personnes souffrant d'une allergie respiratoire, ce sont les allergènes inhalés, comme le pollen de bouleau, qui provoquent la sensibilisation du système immunitaire (formation d'anticorps IgE).

Les réactions croisées à des aliments peuvent se produire du fait de la ressemblance de la structure des allergènes ingérés ou inhalés (pour plus d'informations sur les allergènes à réactivité croisée voir page 9). On notera à ce propos que les personnes susceptibles de développer une allergie croisée ne réagissent pas à tous les allergènes, ainsi, une personne allergique à l'armoise faisant une réaction croisée au céleri ne réagira pas forcément aux carottes ou aux épicés.

L'exemple suivant est caractéristique : un garçon de 8 ans souffrait chaque année au printemps d'un rhume des foins. Un jour, ayant éprouvé une sensation bizarre dans la bouche en mangeant une pomme, il renonce définitivement à ce fruit. A l'âge de 11 ans, il est invité à une fête d'anniversaire et en mangeant des noix – à peine 4 ou 5 – il est victime de fortes démangeaisons, dans la bouche puis partout ; peu après son corps est entièrement recouvert d'un urticaire. Sa langue enfle elle aussi et il fait une crise d'étouffement. Le garçonnet a été sensibilisé via le pollen des arbres – dans ce cas le pollen de bouleau. La cause de sa réaction immunologique n'est donc pas les pommes et les noix mais son rhume des foins.



4

► Le pollen de bouleau est fortement allergénique. D'une taille allant de 20 à 30 μm , il est fréquemment la cause de réactions croisées à différents aliments.



5

► La consultation d'un allergologue s'impose en cas de suspicion d'allergie alimentaire.



3

► Les protéines de légumes ou de noix peuvent provoquer un urticaire.



3

► Tests cutanés positifs à la camomille : une allergie à des produits à base de camomille est possible en cas de réactions croisées dues à une allergie au pollen d'armoise.

Ce type d'allergie alimentaire a fortement progressé ces dernières années de même que les allergies au pollen. On estime que de 20 à 70 pour cent des allergiques aux pollens développent des réactions croisées à des denrées alimentaires. En Suisse, près d'un demi-million de personnes seraient concernées. La plupart ne ressentent heureusement que des troubles bénins dans la bouche.

Les pollens ne sont pas les seuls allergènes inhalés, il y a aussi le latex (caoutchouc naturel), les allergènes animaux (poils de chat, de chien, etc.) et les acariens de la poussière de maison. Un asthmatique qui réagit, par exemple, aux fruits de mer (crevettes, scampi, homard, langouste) peut en réalité être allergique aux acariens de la poussière de maison ou aux blattes. Et une allergie au caoutchouc ou au latex peut très bien être la cause de la sensation de défaillir ressentie par une personne en mangeant une banane.

Allergie alimentaire nouvellement acquise par un adulte : la sensibilisation soudaine d'un adulte à certains aliments, indépendamment d'une allergie au pollen, est relativement rare. Subitement il ne tolère plus le poisson ou ses fruits de mer préférés, (crevettes, moules, etc.) provoquent un urticaire, parfois aussi des maux de ventre accompagnés d'une diarrhée aiguë et, plus rarement, la tant redoutée anaphylaxie (= choc allergique), presque toujours accompagnée d'un urticaire, très souvent aussi d'une crise d'asthme et d'une perte de connaissance. En plus de ces facteurs déclenchants, le lait, les

cacahuètes et le sésame peuvent également provoquer de telles sensibilisations chez l'adulte en l'absence d'allergie provoquée par des allergènes des voies respiratoires (allergènes inhalés). On entend de plus en plus souvent parler de nos jours de réactions allergiques après avoir consommé une pizza : le plus surprenant, c'est que c'est la farine de lupin (une légumineuse comme le soja et la cacahuète) qui en est la cause et non les autres ingrédients. La farine de lupin est utilisée dans l'industrie agroalimentaire en tant qu'améliorant de la panification pour la fabrication du pain, des viennoiseries et des pâtes ainsi que pour enrichir la farine à pizza.

Symptômes

L'allergie alimentaire la plus courante est aussi la plus bénigne : les allergiques au pollen de bouleau sont nombreux à réagir par un prurit, une sensation d'engourdissement dans la bouche et le pharynx ou un gonflement des lèvres, de l'intérieur des joues et de la luette en mangeant des pommes et autres fruits à pépins et noyaux (cerises, pêches, etc.) mais aussi des kiwis. Ces symptômes, regroupés sous le terme de « syndrome allergique oral », sont gênants mais bénins aussi longtemps qu'ils constituent les seuls troubles. En Suisse, la réaction aux fruits à noyau se limite le plus souvent aux symptômes buccopharyngés décrits ci-dessus.

Les symptômes buccaux tout à fait bénins peuvent aussi constituer un signal d'alarme

Allergies alimentaires dues à des réactions croisées

Allergènes :	Aliments :	Syndromes :
Pollen de bouleau, d'aulne et de noisetier	Noix, noisettes, amandes, pommes, cerises, poires, pêches, abricots, kiwis, carottes, céleri, soja, cacahuètes	Allergie alimentaire associée au pollen de bouleau
Pollen d'armoise (Artemisia)	Céleri, carottes, fenouil, panais, anis, aneth, paprika, coriandre, cumin, camomille, graines de tournesol	Syndrome d'armoise, céleri, carottes, épices
Pollen de graminées	Tomates, melons	
Acariens de la poussière de maison	Crevettes, homards, langoustes, écrevisses, escargots	Syndrome d'acariens, coquillages (escargots)
Latex	Avocat, bananes, châtaignes (vermicelles, marrons), kiwi, papaye, figues, paprika	Syndrome de latex-fruits
Plumes d'oiseau	Œufs de poule (jaune d'œuf)	Syndrome d'œufs d'oiseau
Pollen (en particulier de composacées)	Miel*	

* Il ne s'agit pas ici d'une réactivité croisée, le miel contient des pollens correspondant à la zone d'habitat de la colonie d'abeilles.

s'ils ont été associés par le passé à des symptômes généraux, comme un urticaire, une crise d'asthme, voire un collapsus. Dans ce cas, il faut éviter d'avaler les aliments déclenchants.

Des symptômes généraux peuvent également être déclenchés par des allergènes partiellement résistants à la digestion, comme le céleri, le soja, les cacahuètes ou les bananes. Des décès ont été rapportés suite à une réaction allergique aux cacahuètes et au poisson.

Diagnostic différentiel de l'allergie alimentaire : maladie cœliaque, intolérance au lactose et à l'histamine

Dans la **maladie cœliaque** (entéropathie sensible au gluten, anciennement appelée sprue), le gluten, un composant de diverses céréales, déclenche une réaction auto-immune complexe. Cette maladie peut survenir à tout âge. La gamme des symptômes est vaste. Alors que chez l'enfant en bas âge prédominent les troubles du développement et les troubles gastro-intestinaux (maux de ventre, diarrhée ou constipation, flatulences, etc.), chez l'adulte, les symptômes les plus courants sont une anémie ou une ostéoporose. La première démarche diagnostique en cas de suspicion de maladie cœliaque est de faire réaliser un test sanguin spécifique. Le traitement de la maladie consiste en une alimentation sans gluten (élimination stricte et à vie de tout aliment issu ou à base de blé, de seigle, d'orge, d'avoine et d'épeautre). Les personnes atteintes peuvent

généralement mener une vie normale – à condition toutefois de respecter cette alimentation exempte de gluten.

Intolérance au lactose : le sucre de lait (= lactose) est dégradé dans l'intestin par l'enzyme lactase. Les Asiatiques et les Africains produisent cette enzyme en faibles quantités. Or traditionnellement, les adultes consomment peu de produits laitiers (lait, fromage, crème à café, plats à base de lait ou de fromage). Dans la population européenne, l'épithélium intestinal produit en général suffisamment de lactase pour tolérer le lait, les produits laitiers et le fromage (composante importante du traitement prophylactique de l'ostéoporose). Mais divers facteurs peuvent diminuer l'activité enzymatique, provoquant 30 à 120 minutes après la consommation de produits laitiers, des nausées, des crampes abdominales, des flatulences et une diarrhée. Si un grand nombre de personnes tolèrent de faibles quantités de lactose (p. ex. dans la crème à café), des troubles apparaissent après la consommation d'un verre de lait ou d'une fondue. En Suisse, on estime que 15 à 20 pour cent de la population sont intolérants au lactose. Cette intolérance peut être passagère, après une grippe intestinale, par exemple.

L'**intolérance à l'histamine** toucherait près de un pour cent de la population. L'absorption d'aliments riches en histamine (vin rouge, fromage, tomates, etc.) peut provoquer des troubles pseudo-allergiques tels que des rougeurs cutanées, des flatulences ou des diarrhées. Comme dans le cas du lactose, cette

intolérance alimentaire est vraisemblablement due à un dysfonctionnement de l'enzyme qui dégrade l'histamine, la diamine-oxydase.

Les réactions d'intolérance non définies (pseudo-allergies) à des additifs

Un très grand nombre d'aliments et de produits alimentaires sont traités industriellement pour améliorer leur aspect, leur goût et leur durée de conservation, entre autres, par l'adjonction de substances appelées additifs (= colorants, conservateurs, etc.) indiqués sur l'emballage par un numéro E (p. ex. E300) ou par la désignation de l'additif (p. ex. acide ascorbique). Ces additifs sont en principe inoffensifs et ont été testés de manière approfondie pour évaluer leurs effets nocifs. Quelques personnes semblent néanmoins réagir à certains additifs ou à leur association avec d'autres substances. Les troubles se limitent à une rougeur, généralement non prurigineuse, ainsi qu'à une éruption cutanée sur le visage et le décolleté, qui disparaissent au bout d'un quart d'heure. Les réactions violentes sont rares. Les personnes concernées évitent en général d'utiliser ces produits ou associations. Les principaux additifs sont listés dans le tableau ci-contre.

Additifs pouvant dans de rares cas provoquer des allergies ou des réactions d'intolérance non définies.

- E102 Tartrazine
- E110 Jaune-orangé S
- E122 Azorubine
- E123 Amarante
- E124 Ponceau 4R
- E128 Rouge 2G
- E129 Rouge allura
- E155 Brun HAT
- E180 Pigments rubine BK
- E200–203 Acide sorbique et sorbate
- E210–213 Acide benzoïque et benzoate
- E214–219 Ester de l'acide para-hydroxybenzoïque (ester PHB)
- E321 Butylhydroxytoluène (BHT)
- E320 Butylhydroxyanisol (BHA)
- Enzyme (p. ex. lysozyme E1105)
- E620–625 acide glutamique et glutamate

Diagnostic et traitement

Il est important de diagnostiquer correctement une allergie alimentaire, une intolérance ou une maladie cœliaque en raison des frustrations occasionnées par le traitement pour le patient, qui doit éviter toute exposition aux aliments ou additifs concernés.

En cas de suspicion d'allergie alimentaire, il faut s'adresser à un allergologue connaissant les réactions croisées, qui devra procéder à un examen allergologique complet. On commencera par diagnostiquer une possible allergie au moyen de tests cutanés et d'analyses sanguines avant de recourir à un régime d'élimination ou à des tests de provocation orale contrôlés. En cas de réactions d'intolérance non définies, seuls des tests de provocation orale permettent de poser le diagnostic.

Lors des tests de provocation, on donne au patient l'aliment en question, parfois dissimulé dans un milk-shake, ou uniquement l'additif ou du lactose en gélules à des doses relativement faibles. Le patient est surveillé pendant le test et dans les heures qui suivent. En fonction des symptômes, on pourra déterminer s'il s'agit d'une allergie ou d'une intolérance.

Une fois le diagnostic posé et l'aliment en cause identifié, il n'existe, même à l'heure actuelle, qu'une seule mesure efficace : éviter de consommer l'aliment en cause à moins que celui-ci soit bien toléré cuit ou chauffé. Si la personne souffrant d'une allergie avérée à cer-

tains aliments (p.ex. céleri, poisson ou noix) doit y renoncer, cela ne pose généralement pas de problème nutritionnel. Les difficultés surviennent toutefois dans la vie quotidienne, puisqu'il faut impérativement étudier la liste des ingrédients quand on fait ses courses et que manger à l'extérieur devient un véritable casse-tête. Dans l'idéal, les régimes thérapeutiques devraient toujours être discutés avec un spécialiste (allergologue ou diététicien/ne diplômé/e ES / HES).

Chez les patients atteints d'une allergie alimentaire, une immunothérapie spécifique (« hyposensibilisation ») aux pollens est contestée et a probablement peu de chances de réussir, l'expérience de ces dernières années montrant que 50 pour cent seulement des personnes désensibilisées ont été soulagés de leurs troubles après une immunothérapie aux extraits de pollens. Et uniquement celles dont l'allergie aux pollens était prépondérante et non pas l'allergie alimentaire associée.

Depuis 2002, certains ingrédients et additifs susceptibles de déclencher des réactions indésirables doivent être déclarés en Suisse. Cela permet aux personnes concernées d'éviter plus facilement les aliments ou allergènes en question.

Liste des ingrédients et additifs alimentaires pouvant provoquer des allergies et autres réactions d'intolérance

Ingrédients et additifs devant être déclarés même lorsqu'ils entrent par inadvertance dans la composition d'un aliment.

- Céréales contenant du gluten, comme le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, l'épeautre et les produits qui en sont issus
- Lait et les produits qui en sont issus (y compris le lactose)
- Œufs et les produits qui en sont issus
- Poissons et les produits qui en sont issus
- Crustacés et les produits qui en sont issus
- Soja et les produits qui en sont issus
- Fruits à coque (noix), comme les amandes (*Amygdalus communis L.*), les noisettes (*Corylus avellana*), les noix (*Juglans regia*), les noix de cajou (*Anacardium occidentale*), les noix de pécan (*Carya illinoensis (Wangenh.) K.Koch*), les noix d'Amazonie (*Bertholletia excelsa*), les pistaches (*Pistacia vera*), les noix de macadamia et du Queensland (*Macadamia ternifolia*) et les produits qui en sont issus
- Grains de sésame et les produits qui en sont issus
- Céleri et les produits qui en sont issus
- Moutarde et les produits qui en sont issus
- Cacahuètes et les produits qui en sont issus
- Dioxyde de soufre et sulfites à des concentrations supérieures à 10 mg/kg ou 10 mg/l, exprimés sous forme de SO₂
- Lupin et les produits qui en sont issus
- Mollusques et les produits qui en sont issus

Pour de plus amples informations sur la déclaration obligatoire des allergènes dans les denrées alimentaires voir www.bag.admin.ch/allergene.

L'utilité des labels



Label Allergie Suisse

Le label Allergie Suisse qui a été développé par la firme Service Allergie Suisse SA en étroite collaboration avec aha! Centre d'Allergie Suisse apporte une aide bienvenue lors des achats quotidiens. Il désigne des produits et services dont la fabrication prend en compte le problème des allergies et des intolérances alimentaires et garantit qu'ils remplissent des exigences allant au-delà des directives légales. Un produit doté du label de qualité *aha!* est de ce fait plus sûr pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires que les produits traditionnels. Le respect des dispositions très strictes est vérifié pour les produits eux-mêmes et leur procédé de fabrication par des organismes de certification indépendants. Le label n'est accordé qu'en cas de résultats positifs aux différents tests. Le label ALLERGIE SUISSE offre une aide décisive lors de la décision d'achat. Pour plus d'informations sur les produits dotés du label de qualité *aha!* voir www.serviceallergiesuisse.ch.



Le logo « sans gluten »

Le symbole de l'épi de grain traversé d'une barre stylisée indique qu'un aliment a été enregistré par l'organisme IG Zöliakie et soumis régulièrement à des contrôles. Il désigne les aliments qui contiennent au maximum 20 mg/kg (20 ppm) de gluten dans le produit prêt à

consommer. Ils sont facilement identifiables par les personnes concernées qui peuvent les consommer sans risque. L'Association suisse de cœliaquie a convenu avec les fabricants l'application de règles strictes pour la fabrication et le contrôle des denrées alimentaires sans gluten.

Que peuvent faire les personnes touchées ?

- Si vous ressentez d'autres symptômes que des démangeaisons dans la bouche, **vous devriez en rechercher la cause avec un allergologue.**
- **Évitez strictement les aliments déclenchants**, mais ne craignez pas ceux que vous avez tolérés jusque-là (même s'ils figurent sur la liste des aliments à réactivité croisée qui vous a été remise).
- Lors de vos achats, vérifiez la description des denrées alimentaires figurant sur l'emballage.
- Si vous présentez une forte réaction à une infime quantité d'un aliment, ne fréquentez que les restaurants où l'on vous prend au sérieux et qui vous précisent la composition exacte des plats.
- Avant de suivre un régime radical, faites-vous conseiller (allergologue, médecin ou diététicien/ne diplômé/e ES/HES) : **tous les régimes ne sont pas appropriés ou bons pour la santé !**
- **Mâchez bien et soyez attentif aux signaux d'alarme**, comme une sensation de pico-

tements dans la bouche, etc. – votre système immunitaire hypersensible détecte les moindres traces des ingrédients allergéniques qui, présents dans une proportion de moins d'un gramme par kg, ne sont pas soumis à déclaration.

- Si vous souffrez d'une vraie allergie alimentaire, vous serez muni de **médicaments d'urgence** (antihistaminique, produit à base de cortisone, auto-injecteur d'adrénaline).
- Vous devez maîtriser vous-même les **mesures à prendre en cas d'urgence** tout comme votre conjoint, vos parents, votre professeur ou votre entraîneur, vos collaborateurs, etc.
- Ayez toujours sur vous votre **carte personnelle d'urgence**.

Informations complémentaires

Brochures et notices d'information de aha! Centre d'Allergie Suisse

- Allergie au pollen
- Guide suisse des pollens
- Allergènes dans les denrées alimentaires vendues en vrac
- etc.

Ces brochures et notices d'information peuvent être commandées ou téléchargées sur le site www.aha.ch

Autres publications

« Allergènes dans les denrées alimentaires : pour être bien informés » disponible auprès de l'OFSP, Office fédéral de la santé publique, unité de direction Protection des consommateurs, 3003 Berne ou sur le site www.bag.admin.ch/allergene.

Une liste des spécialistes en nutrition ayant suivi une formation continue qualifiée de aha! Centre d'Allergie Suisse dans le domaine des intolérances alimentaires peut être téléchargée sur le site www.aha.ch.

La présente brochure a été réalisée
en collaboration avec :



**LOTTERIEFONDS
KANTON ZÜRICH**

Impressum

Edition : Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Rédaction : aha! Centre d'Allergie Suisse

3^e édition : 18 000 exemplaires F

5^e édition : 25 000 exemplaires A

2^e édition : 7 000 exemplaires I

Traduction : Rolf Lüthi Übersetzungen AG, Berne

Imprimerie : Egger AG, Frutigen

Photos /
Graphiques :

- ¹ Olivier Evard, Nidau
- ² ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH,
Hamburg
- ³ Policlinique d'allergologie et
d'immunologie, Hôpital de l'Île, Berne
- ⁴ MétéoSuisse, Zurich
- ⁵ Markus Senn, Bienne

Remarque

Pour faciliter la lecture, le genre masculin est utilisé
indifféremment pour désigner un homme ou une femme.

© by Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

Mars 2011

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une association indépendante qui s'investit pour défendre les intérêts et répondre aux besoins des personnes souffrant de maladies allergiques. aha! Centre d'Allergie Suisse vient en aide aux personnes concernées par une information compétente, des conseils téléphoniques et des offres de formation.

aha! Centre d'Allergie Suisse vous aide à trouver des réponses pour améliorer votre qualité de vie malgré une allergie.

Principales prestations :

- Conseils personnalisés par l'aha!infoline : 031 359 90 50
- Brochures d'information gratuites sur les allergies
- Nombreuses informations sur le site www.aha.ch
- Camps de vacances et cours de formation pour les enfants allergiques et asthmatiques
- Cours de formation destinés aux parents et aux enfants souffrant d'eczéma atopique
- Cours de formation destinés aux adultes allergiques et asthmatiques
- Formations professionnelles dans différentes spécialités
- Campagnes d'information et de prévention à thème

aha! Centre d'Allergie Suisse est une association certifiée ZEW0, ce qui vous garantit une utilisation transparente et conforme au but déclaré de vos dons.

aha! Centre d'Allergie Suisse

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

Pour les dons : no CCP 30-11220-0

