

Allergènes

Causes

Conseils

Pollens

La pollinose est l'une des allergies les plus courantes: elle touche près de 20% de la population. Ses symptômes les plus connus sont l'irritation et le gonflement du tissu conjonctif oculaire et de la muqueuse nasale.

- Consultez les calendriers polliniques.
- Joutez de la nature le matin (air humide) ou par temps pluvieux.
- Installez un filtre anti-pollens dans votre voiture.
- Équipez votre logis de fenêtres anti-pollens.
- N'utilisez pas l'aspirateur.
- Prenez tôt des mesures prophylactiques (conseils: médecin ou pharmacien).

Aliments

Environ 5% de la population souffre d'une allergie déclarée à certains aliments. La multiplicité des combinaisons alimentaires possibles et la diversité des additifs (conservateurs, renforçateurs de goût, etc.) rendent l'analyse délicate.

- Préférez les aliments biologiques et / ou biodynamiques.
- Surveillez vos réactions organiques.
- Évitez les aliments allergènes (consultez la fiche WELEDA sur l'alimentation en cas d'eczéma atopique).
- Le système immunitaire des enfants allaités est plus performant.
- Les mères allaitant préféreront les aliments pauvres en allergènes.

Acariens

Les excréments de ces petits arthropodes inoffensifs sont très allergènes. En suspension dans l'air (poussière), ils provoquent des réactions allergiques allant jusqu'à l'asthme. Environ 5% de la population suisse est touchée. Les acariens prospèrent dans un climat humide, lorsque la température dépasse 25° C.

- Combattez les acariens en assainissant les lits (traitement thermique des tissus); nettoyez régulièrement les animaux en peluche.
- Préférez les sols lisses (lino, liège, parquet) aux moquettes et tapis.
- Renoncez aux rideaux en tissu et aux meubles rembourrés.
- Vacances: les acariens sont rares dans les régions méridionales sèches et en montagne (au-dessus de 1'000 m).
- Dans les cas opiniâtres, envisagez un traitement médicamenteux avec votre médecin.

Animaux domestiques

Les poils d'animaux domestiques déclenchent souvent des allergies. Chiens, chats, chevaux ou hamsters peuvent provoquer des crises d'asthme parfois aiguës.

- Les animaux doivent être intégrés dans le concept hygiénique domestique.
- Faites évaluer votre prédisposition aux allergies par un médecin spécialisé.
- Envisagez de faire séjourner l'animal hors du logis; le cas échéant, prévoyez une séparation.

Venin des insectes

La piqûre est en général suivie d'une réaction organique aiguë qui exige, chez les patients hypersensibles, des soins intensifs. Environ 3 à 4% des Suisses sont allergiques aux piqûres d'insectes. Les symptômes vont de la simple tuméfaction avec démangeaisons jusqu'aux troubles respiratoires et à l'évanouissement.

- Attention aux arbres en fleurs, aux bouquets et aux prés!
- Couvrez-vous bien (vêtements), n'allez pas nu-pieds.
- En plein air, couvrez les desserts et les boissons.
- Grillagez les fenêtres du séjour et de la chambre à coucher.

Conseils contre les allergies

Près de 25% de la population souffre d'une ou de plusieurs allergies. Outre l'eczéma atopique très répandu, on connaît bien deux autres manifestations allergiques: le rhume des foins et l'asthme allergique.

Il n'existe pas de remède global contre les réactions allergiques. Mais il suffit souvent de savoir comment gérer son allergie – et de respecter quelques règles de vie et quelques préceptes alimentaires – pour diminuer le potentiel réactif de l'organisme ou atténuer les symptômes.

En sa qualité d'entreprise centrée sur l'être humain et la nature, WELEDA voue une attention particulière à la lutte contre les causes des allergies. Cette fiche destinée aux personnes allergiques (ou intéressées par le problème) a été conçue dans une perspective globale de la promotion de la santé.

Chaque personne allergique doit analyser et prendre en compte les facteurs suivants:

1. pollens
2. alimentation
3. logis/hygiène
4. animaux

Le but de cette fiche est de vous aider à gérer votre allergie. Bien entendu, le médecin sera votre partenaire spécialisé privilégié pour le diagnostic et la thérapie des troubles du système immunitaire qui déclenchent des réactions allergiques.

Conseils contre les allergies



 **WELEDA**

WELEDA SA, Stollenrain 11, CH-4144 Arlesheim
téléphone 061 705 21 21, télécopieur 061 705 23 10