



aha

Centre Suisse pour l'allergie,  
la peau et l'asthme

# Allergie et intolérance alimentaires

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



# Allergie et intolérance alimentaires

## Auteurs



Pr Werner J. Pichler, policlinique  
allergo-immunologique, Hôpital  
universitaire, Berne



Pr Arthur Helbling, policlinique  
allergo-immunologique, Hôpital  
universitaire, Berne

Nous remercions vivement les Pr<sup>s</sup>  
Werner J. Pichler et Arthur Helbling  
de l'élaboration de cette brochure.

## Préface

Lors d'enquêtes effectuées auprès de la population, 10 à 20% indiquent d'être allergiques aux aliments. A l'examen, il se révèle que quelques personnes seulement (env. 2 à 4%) sont vraiment allergiques à l'aliment incriminé. Ne pas aimer un aliment et y être allergique n'est pas la même chose. Le plus souvent, ce sont les enfants en bas âge qui développent des allergies alimentaires ; heureusement, ils les perdent en général dans les années à venir. Chez l'adulte, l'allergie alimentaire est habituellement associée à une allergie aux pollens donc au rhume des foins. Tant qu'il s'agit d'un ou de deux aliments seulement, l'allergie est facile à éviter. Or, si cette allergie prend de l'ampleur, la qualité de vie est gravement compromise.

Il faut différencier une vraie allergie aux aliments de l'intolérance au lactose, de la maladie cœliaque, du syndrome du côlon irritable et de l'intolérance aux additifs. De nos jours, on ajoute à maints aliments des additifs, répertoriés sous E<sup>nos</sup>. Contrairement aux idées reçues, ces substances n'induisent que rarement des effets secondaires et, si tel est le cas, il ne s'agit en général que de réactions cutanées bénignes.

Cette brochure veut donner au profane un aperçu dans cette matière complexe et contribuer à la compréhension à l'égard des patients souffrant d'allergies alimentaires, aussi et surtout en gastronomie. Un réconfort existe : la plupart des allergènes alimentaires est détruite par cuisson, si bien que malgré une allergie alimentaire, on peut savourer une bonne cuisine.

## Table des matières

4	Allergie alimentaire, réactions croisées
4	Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?
4	Quels aliments sont dangereux ?
4	Allergie alimentaire chez le nourrisson et l'enfant en bas âge
5	Aliments provoquant le plus souvent une allergie médiée par IgE
6	Réactions croisées
8	Symptômes
9	Syndromes connus en raison des réactions croisées
10	Diagnostic différentiel de l'allergie alimentaire : maladie cœliaque, intolérance au lactose, syndrome du côlon irritable
11	Intolérance aux additifs
12	Diagnostic et traitement
13	Liste des aliments et des additifs alimentaires qui peuvent provoquer des allergies ou d'autres réactions d'intolérance et sont soumis à la déclaration
14	Que peut faire le patient ?

## Allergie alimentaire, réactions croisées

### Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Des réactions d'intolérance, basées sur un mécanisme immunologique spécifique, sont qualifiées d'allergie alimentaire. Autrement que chez le sujet sain, le système immunitaire d'un allergique produit des anticorps (immunoglobulines, IgE) contre les substances en fait inoffensives, pour la plupart des protéines végétales ou animales, appelées allergènes.

On retrouve l'allergène p.ex. dans la protéine d'un aliment (œuf de poule, poisson, céleri, banane, etc.). Les anticorps IgE dirigés contre celui-ci sont fixés sur les mastocytes. Lors d'un nouveau contact avec l'allergène – p.ex. si l'on mange céleri en salade ou du poisson – les anticorps fixés sur les mastocytes sont interconnectés par les allergènes (le système immunitaire veut rendre ainsi les allergènes inoffensifs) et le mastocyte élimine certaines substances (p.ex. l'histamine) dans le tissu et le sang, qui provoquent une allergie.

Il faut, par principe, différencier l'allergie alimentaire des intolérances à certains aliments, qui ne sont pas déclenchées par des mécanismes immunologiques. Ces dernières sont qualifiées d'intolérances alimentaires. Il n'est pas rare qu'elles se dirigent contre les additifs. La nature d'un aliment ou d'un produit qui provoquent les symptômes, de même que les tests allergologiques, peuvent montrer s'il s'agit d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire. L'allergie alimentaire frappe l'enfant en bas

âge, env. 4 à 6 %, ou l'adulte, env. 2 à 4 % (en général les patients atteints de rhume des foins, en particulier d'une allergie aux pollens de bouleau).

L'apparition d'une allergie alimentaire dépend de la prédisposition génétique individuelle, des plantes environnantes et des habitudes alimentaires. Ainsi trouve-t-on souvent p.ex. des allergies au céleri, en Europe centrale ainsi qu'en Suisse, des allergies aux cacahouètes en Amérique du Nord et des allergies aux poissons en Espagne, Italie ou Scandinavie.

### Quels aliments sont dangereux ?

Curieusement, les aliments susceptibles de provoquer une allergie ne sont pas tout à fait identiques pour l'enfant et l'adulte. En Suisse, le lait de vache et l'œuf de poule sont les aliments prédominant chez l'enfant, les pommes, les noix, le céleri et les carottes sont les agents allergisants les plus fréquents chez l'adulte.

### Allergie alimentaire chez le nourrisson et l'enfant en bas âge

Dans la 1<sup>e</sup> et la 2<sup>e</sup> année de vie, une allergie alimentaire est assez fréquente. Outre la prédisposition génétique, le développement incomplet des systèmes immunitaire et digestif de l'enfant en bas âge pourrait y jouer un rôle. Suivant les habitudes alimentaires, en Europe centrale il s'agit d'ordinaire d'une allergie au lait de vache et à l'œuf de poule. Les enfants souffrent d'urticaire, d'enflures des lèvres, des yeux, des oreilles et de la langue, de vomissements, coliques et diarrhées. En cas de symp-

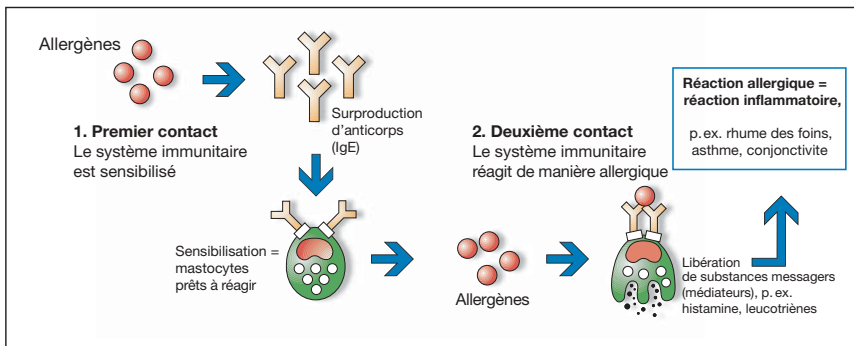


► Dans l'espace central-européen, l'allergie au céleri est fréquente.

### Aliments provoquant le plus souvent une allergie médiée par IgE

Enfants :	Adultes :
lait de vache	pommes, noix
œuf de poule	céleri, carottes
	poisson
cacahouètes	cacahouètes (plus rarement)
poisson	crustacés (plus rarement)
soja	lait de vache (plus rarement)

## Réaction allergique de type I



► Le système immunitaire d'un allergique produit des anticorps contre les substances en fait inoffensives.

tômes abdominaux uniquement, on tiendra compte d'autres causes que des allergies.

Les enfants qui réagissent ainsi doivent éviter, autant que possible, les aliments en question. Au cours des mois et années consécutifs, la majorité de ces enfants développe une tolérance immunologique à ces allergènes et l'allergie alimentaire disparaît. Néanmoins, l'allergie alimentaire de l'enfant en bas âge est souvent le premier signe à démasquer une prédisposition allergique. Ces mêmes enfants peuvent développer plus tard un asthme ou rhume des foins.

### Réactions croisées

Les enfants plus âgés et les adultes tolèrent la plupart des aliments, même ceux provenant de cultures étrangères, sans problèmes. Chez ces personnes, la fonction du système immunitaire est intacte. Elles ne développent que rarement une allergie à un aliment.

L'allergie alimentaire de l'écolier et de l'adulte est en général associée à un rhume des foins ou à d'autres allergies des voies respiratoires. Elle repose sur une réaction croisée d'allergènes inhalés, notamment des pollens, avec les fruits à pépins/noyaux, les noix et les légumes ou, dans le cas de protéines de latex, avec l'avocat, la banane et les marrons. Le rhume des foins certes gênant, mais bénin, risque d'induire, par le biais de l'allergie alimentaire, des symptômes dangereux, voire menaçant la vie. Il importe de savoir que le degré de réactivité croisée avec divers aliments varie fortement

d'un individu à l'autre : certains patients porteurs d'une allergie à l'armoise ou au céleri ne supportent ni carottes ni persil, chez d'autres, ils ne posent aucun problème.

La réaction croisée allergique se développe comme suit : chez l'allergique aux pollens, la sensibilisation du système immunitaire (formation des anticorps IgE) est déclenchée par des allergènes inhalés (p.ex. pollens de bouleau). Par la suite, les patients risquent, p.ex. en mangeant des fruits, de réagir par des symptômes allergiques, car leur système immunitaire reconnaît les structures qui sont identiques ou analogues tant dans les pollens que dans les aliments.

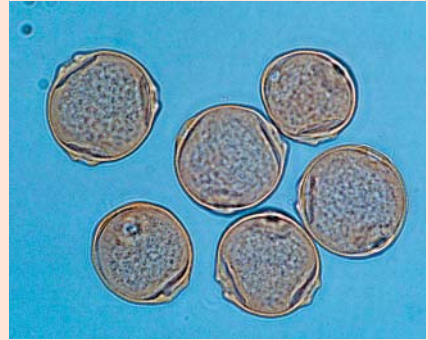
A titre d'exemple, le cas d'un garçon de 8 ans qui chaque printemps souffre d'un rhume des foins. Un jour, en mangeant une pomme, il éprouve une sensation bizarre dans la bouche et, dès lors, renonce à manger les pommes. A l'âge de 11 ans, il est invité à une fête d'anniversaire et en mangeant des noix – à peine 4 ou 5 – il est victime de fortes démangeaisons, d'abord dans la bouche, puis partout ; peu après son corps entier est recouvert d'une urticaire. Sa langue elle aussi enfle et il fait une crise d'étouffement. Ce garçon a été sensibilisé via pollens d'arbres – dans ce cas, pollens de bouleau. Ce ne sont donc ni les pommes ni les noix qui le rendent malade, mais la réaction immunitaire acquise par le rhume des foins.

Ces dernières années, la fréquence de telles allergies s'est accrue du fait d'une augmenta-



3

► Si les fruits de mer provoquent un asthme, une allergie aux acariens de la poussière de maison peut être derrière.



4

► Les allergiques aux pollens de bouleau souffrent souvent du « syndrome allergique oral ».



3

► Les protéines végétales ou celles de noix risquent de provoquer une urticaire.



5

► Si l'on soupçonne une allergie alimentaire, il convient de s'adresser à un allergologue.

tion des allergies aux pollens. On estime qu'entre 20 et 70 % des allergiques aux pollens développent des réactions croisées à certains aliments. Ainsi, en Suisse, près d'un demi-million de personnes en sont atteintes. Heureusement, la plupart des patients ne ressentent que des troubles bénins dans la bouche lorsqu'ils réagissent aux aliments.

Outre les pollens, d'autres allergènes pouvant provoquer des réactions croisées sont inhalés : p. ex. latex (caoutchouc naturel), protéines animales ou certains allergènes professionnels. Si, par exemple, un patient réagit par asthme après avoir mangé un menu à base de fruits de mer (crevettes, scampi, homard, langouste), une allergie aux acariens de la poussière de maison ou aux blattes peut être derrière. Ou bien, si quelqu'un tombe en défaillance après avoir consommé une banane, une allergie au caoutchouc ou au latex pourrait en être la cause.

**Allergie alimentaire nouvellement acquise chez l'adulte** : il est assez rare qu'un adulte soit sensibilisé à certains aliments. Soudain, il ne supporte plus de poissons ou ses fruits de mer préférés (crevettes, moules...) entraînent une urticaire ou parfois des maux de ventre, liés à une diarrhée aiguë, et, rarement, l'anaphylaxie redoutée (= choc allergique), s'accompagnant presque toujours d'une urticaire, souvent d'une crise d'asthme et d'une perte de connaissance. Outre les facteurs déclenchants mentionnés, le lait, la cacahouète ou le sésame peuvent eux aussi déclencher ces nouvelles sensibilisations chez l'adulte, sans préexistence d'allergie

des voies respiratoires. Récemment, des rapports faisant état de réactions secondaires à la consommation de pizza se multiplient : ce qui est surprenant, c'est que c'est la farine de lupin, utilisée pour enrichir la farine à pizza (appartenant comme soja et cacahouète aux légumineux), qui a provoqué cette allergie alimentaire et non les autres ingrédients.

### Symptômes

**L'allergie alimentaire la plus fréquente est la plus bénigne** : nombre de patients atteints d'allergie aux pollens de bouleau réagissent, en mangeant des pommes et d'autres fruits à pépins ou noyaux (cerises, pêches, kiwi, etc.), par démangeaisons ou par sensation pâteuse dans la bouche, le pharynx et au niveau des lèvres, ou encore par des enflures des lèvres, de l'intérieur des joues ou de la lèvre. Ces symptômes se résument par « syndrome allergique oral ». Ils sont gênants mais bénins, aussi longtemps qu'ils constituent les seuls troubles.

Or, les symptômes légers dans la bouche peuvent aussi être un signe d'alerte, s'ils étaient déjà apparus par le passé en association avec des symptômes généraux, tels qu'urticaires ou crises d'asthme, voire un collapsus. Certains patients ayant déjà subi des réactions graves, s'aperçoivent de premiers symptômes dans la cavité bucco-pharyngienne lorsqu'ils mangent des noix, etc. : il ne faut donc sûrement pas avaler d'aliment déclenchant !

Si les fruits à pépins ne provoquent presque jamais de symptômes généraux, les protéines

## Syndromes connus en raison des réactions croisées

Allergènes :	Aliments :	Syndromes :
pollens de bouleau, d'aulne, de noisetier	noix, noisettes, amandes, pomme, cerises, poire, pêche, abricots, kiwi (carotte, céleri, pomme de terre)	syndrome de pollens de bouleau-noix-fruits à pépins
pollens d'armoise (Artemisia)	céleri, carotte, fenouil, pastinague, anis, aneth, paprika, coriandre, cumin, camomille, graines de tournesol	syndrome d'armoise-céleri-carottes-épices
pollens de graminées	tomate, melon (cacahouètes)	
acariens de la poussière de maison	crevettes, homard, langoustes, écrevisses, escargots	syndrome d'acariens-coquillages (-escargots)
latex	avocat, banane, châtaignes (vermicelles, marrons), kiwi, papaye, figes, épinards, pommes de terre, tomate	syndrome de latex-fruits
plumes d'oiseaux	œuf de poule (jaune d'œuf)	syndrome d'œuf d'oiseau
pollens (surtout les composacées)	miel*	

\* Ici, il ne s'agit pas en réalité de réactivité croisée, mais le miel contient des pollens suivant la zone d'habitat de la colonie d'abeilles.

d'autres plantes semblent résister davantage à la digestion et peuvent provoquer des symptômes généraux, notamment une urticaire, sur tout le corps. Parmi eux, céleri, certaines épices, noix, bananes, avocats, marrons, etc. Des cas de décès suite à une allergie alimentaire (surtout aux cacahouètes et poissons) ont été décrits.

### **Diagnostic différentiel de l'allergie alimentaire : maladie cœliaque, intolérance au lactose, syndrome du côlon irritable**

Dans la maladie **cœliaque** (entéropathie sensible au gluten, terme obsolète sprue), une réaction auto-immune complexe se produit contre le gluten, composant de diverses céréales. Cette maladie apparaît à tout âge, la gamme de symptômes en étant très large. Alors que chez l'enfant en bas âge, prédominent des troubles du développement ou intestinaux (maux de ventre, diarrhées, mais aussi constipation, ballonnements, etc.), chez l'adulte, des symptômes tels qu'anémie ou ostéoporose peuvent être au premier plan. Si la maladie cœliaque est soupçonnée, on fait effectuer un test sanguin spécifique en tant que première démarche diagnostique. Le traitement de la maladie repose sur une alimentation exempte de gluten (élimination stricte et à vie des aliments à base ou issus de blé, de seigle, d'orge, d'avoine ou d'épeautre). Les personnes qui en sont atteintes peuvent en général vivre sains et sans troubles – pour autant qu'ils respectent cette alimentation exempte de gluten.

**Intolérance au lactose** : le sucre du lait (= lactose) est dégradé dans l'intestin par l'enzyme lactase. Chez les asiatiques ou les africains, l'activité de cette enzyme est faible. Les produits laitiers (lait, fromage, crème à café, plats à base de lait ou de fromage) ne jouent traditionnellement pas de grand rôle dans l'alimentation des adultes. Chez les européens, l'épithélium intestinal produit en général assez de lactase pour tolérer le lait, les produits laitiers et le fromage (prophylaxie importante de l'ostéoporose) toute la vie durant. Mais divers facteurs peuvent réduire l'activité enzymatique : il s'ensuit alors, env. 30 à 120 minutes après la consommation de produits laitiers, nausées, crampes abdominales, ballonnements et diarrhées. Nombre de personnes tolèrent en effet le lactose en faible quantité (p.ex. dans la crème à café), mais pas de fondue. En Suisse, on estime la fréquence d'une intolérance au lactose à 15 %. Parfois, cette intolérance n'est que passagère, p.ex. après une grippe intestinale.

Le **syndrome du côlon irritable** frappe plutôt la femme : on entend par cela des maux de ventre chroniques, durant plus de 12 semaines et liés à des irrégularités des selles (constipation, évent. diarrhée). Ces symptômes sont classiquement améliorés par l'évacuation des selles. Mais il faut exclure d'autres affections intestinales. Il n'existe aucun lien causal avec des aliments, mais une activité physique accrue et un régime riche en fibres peuvent fréquemment procurer un soulagement. A l'opposé de l'intolérance au lactose ou à l'allergie alimentaire classique, l'élimination de certains aliments n'apporte rien.

## Intolérance aux additifs

Un très grand nombre d'aliments et produits alimentaires sont industriellement traités pour améliorer leurs aspect, goût et délai de conservation. On y arrive, entre autres, par l'adjonction de substances dites additifs (= colorants, conservateurs, etc.), indiqués sur l'emballage par E<sup>nos</sup>. Ces additifs sont inoffensifs et ont été testés en menus détails pour les effets nocifs. Néanmoins, quelques personnes semblent réagir à certains additifs, évent. aussi à une combinaison d'additifs (p. ex. conjointement avec des acides, tels que le vinaigre, ou avec de l'alcool) : en général, une brève rougeur apparaît, le plus souvent non prurigineuse, ainsi qu'une éruption cutanée au niveau du visage et du décolleté, qui disparaissent de nouveau au bout d'un quart d'heure. Des réactions plus fortes sont rares. Les personnes concernées évitent en règle générale l'emploi de ces produits ou combinaisons. Les principaux additifs sont listés dans le tableau.



- Les allergies alimentaires peuvent se traduire par des enflures, dans ce cas par une enflure de langue d'un homme présentant une réaction allergique après consommation de bière.



- Le test cutané au malt était positif.



- Tests positifs à la camomille : lors de réactions croisées liées à une allergie aux pollens d'armoise, une allergie aux produits contenant de la camomille est également possible.

## Diagnostic et traitement

Un diagnostic correct de l'allergie alimentaire, de la réaction d'intolérance ou de la maladie cœliaque est important, car le traitement peut être assez onéreux pour le patient du fait qu'il repose sur l'élimination d'aliments, d'additifs ou de produits alimentaires contenant du lactose.

Si l'on soupçonne une allergie alimentaire, il faut s'adresser à un allergologue, car un bilan allergologique minutieux, avec la connaissance des réactions croisées, est indispensable. Au début, une éventuelle allergie est cernée au moyen de tests cutanés et sanguins, puis, un régime d'élimination ou des tests de provocation orale contrôlés par aliments peuvent être réalisés. En cas de réactions d'intolérance, le diagnostic ne peut être posé que par des tests de provocation orale :

Lors des tests de provocation, le patient reçoit l'aliment en question, parfois dissimulé dans du lait fouetté, mais parfois uniquement l'additif ou du lactose en capsules, à une dose assez faible. Il sera surveillé pendant la prise et dans les heures qui suivront et, selon le développement des symptômes et la quantité d'aliment administré, on pourra conclure à une réaction d'intolérance ou une allergie alimentaire.

Une fois le diagnostic établi et l'aliment en cause identifié, il n'existe, même aujourd'hui, qu'une seule mesure efficace à prendre : éviter, dès lors, la consommation de cet aliment. Or, le

même aliment – cuit ou chauffé – est parfois bien toléré. Cependant, ceci doit d'abord être établi et il faut en discuter avec l'allergologue.

En Suisse, certains aliments ou additifs alimentaires sont soumis, depuis 2002, à la déclaration. Cela permet aux intéressés une meilleure élimination des aliments ou des allergènes en question (voir tableau).

Si, en raison d'une allergie concrète, il vous faut renoncer à certains aliments (p. ex. céleri, poisson ou noix), cela ne pose en général pas de grands problèmes. Toutefois, si vous envisagez de suivre un régime plus radical, faites vous en tout cas conseiller par un allergologue !

Chez les patients porteurs d'une allergie alimentaire, une immunothérapie spécifique (« hyposensibilisation ») aux pollens est contestée et a probablement peu de chances de réussir : chez les patients ayant souffert d'une allergie alimentaire en raison d'une allergie aux pollens, un soulagement des troubles n'est apparu, suite à une immunothérapie spécifique par extraits de pollens, que chez quelque 50 % d'entre eux. Et cela aussi uniquement chez ceux pour lesquels l'allergie aux pollens – et non l'allergie alimentaire associée, était au premier plan.

**Liste des aliments et des additifs alimentaires pouvant provoquer des allergies ou d'autres réactions d'intolérance et sont soumis à la déclaration.**

a) Ingrédients au sens des denrées alimentaires

- Céréales contenant du gluten tels que blé, seigle, orge, avoine, épeautre et produits qui en sont issus
- Lait et produits qui en sont issus (y compris le lactose)
- Œufs et produits qui en sont issus
- Poissons et produits qui en sont issus
- Crustacés et produits qui en sont issus
- Soja et produits qui en sont issus
- Fruits à coque comme cacahouètes, noix, noisettes, amandes, etc. et produits qui en sont issus
- Grains de sésame et produits qui en sont issus
- Céleri et produits à base de céleri (y compris sel au céleri)

b) Autres ingrédients (additifs, substances de transformation, etc.)

E 102 Tartrazine	E 110 Jaune Orange S
E 122 Azorubine	E 123 Amarante
E 124 Rouge de cochenille 4R	E 128 Rouge 2G
E 129 Rouge Alura	E 155 Brun HT
E 180 Pigment Rubis	E 200-203 Acide sorbique et Sorbate
E 210-213 Acide benzoïque et Benzoate	E 214-219 Ester de PHB
E 220-228 Anhydride sulfureux et Sulfite	E 320 BHA
E 321 BHT	E 620-625 Acide glutamique et Glutamate
Enzymes (p.ex. Lysozyme E 1105)	

## Que peut faire le patient ?

- Si, outre les démangeaisons, vous ressentez d'autres symptômes dans la bouche, vous devriez en rechercher la cause avec un allergologue. Après le diagnostic, ce spécialiste vous informera en détails sur les mesures et les conséquences (liste des aliments dangereux, carte d'urgence, trousse d'urgence) et discutera avec vous des aliments à éliminer dans votre cas.
- Evitez strictement de consommer les aliments déclenchants, mais ne craignez pas ceux que vous avez jusqu'ici tolérés (même s'ils sont sur la liste d'aliments à réactivité croisée qui vous a été remise).
- Si vous présentiez une forte réaction déjà à une quantité minime de ces aliments, vous ne devriez fréquenter que les restaurants où l'on vous prend au sérieux et vous précise la composition exacte des plats.
- Mâchez bien et veillez à des signaux d'alerte (p. ex. sensation de picotements dans la bouche, etc.) car, suivant le cas, toutes les protéines contenues dans les aliments ne sont pas déclarées et votre système immunitaire très sensible en identifie déjà les moindres traces.
- Si vous souffrez d'une vraie allergie alimentaire, vous serez muni de médicaments d'urgence (un antihistaminique plus un produit à base de cortisone et un produit à base d'adrénaline tel que la seringue d'Epipen).
- Vous devrez vous-même maîtriser les mesures à prendre en cas d'urgence, mais aussi votre partenaire, vos parents, votre professeur ou votre entraîneur devraient en être informés.
- En cas de réactions graves : amenez toujours une carte d'urgence avec vous.
- Lors de vos achats, faites attention à la description figurant sur les denrées alimentaires.
- Avant de suivre un régime radical, faites vous conseiller (allergologue, médecin ou diététicienne diplômée) : un régime n'est pas toujours utile et pas forcément bon pour la santé !

# Les steamers ZUG – une cuisine saine, digne des plus grands chefs

Les steamers ZUG – imbattables pour la préservation des vitamines






Vitamine C préservée lors des différents modes de cuisson				Teneur en matières grasses		
Aliment	Gourmet-Vapeur	Cuisson vapeur	Cuisson à la poêle	Aliment	Gourmet-Vapeur	Friteuse
Haricots	66%	55%	45%	Rouleaux de printemps	7 g/100 g	10 g/100 g
Tomates	83%	79%	74%	Frites	10 g/100 g	16 g/100 g
Poivrons	84%	82%	72%	Nuggets de poulet	13 g/100 g	16 g/100 g

Données calculées sur la base de 100 g de légumes cuits, par rapport à 100 g de légumes crus

Teneur en matières grasses après cuisson


Source: V-ZUG SA

## Les steamers ZUG: la polyvalence par excellence

-  Cuisson à la vapeur: l'alliée de votre santé
-  Cuisiner pro: un pain délicieusement croustillant
-  Régénérer: l'art de réchauffer relax
-  Cuisson à l'air chaud: cuire sur deux niveaux en même temps
-  Rôtissage doux: des viandes tendres à souhait

## Première mondiale: le programme GourmetVapeur du nouveau Combi-Steam SL – une révolution pour les gourmets



-  Jour de fête pour vos récepteurs gustatifs: vos papilles sont à l'honneur! ZUG a mis au point un nouveau programme pour la préparation de plats extrêmement raffinés. Vous en resterez bouche bée! Ce programme automatique nommé GourmetVapeur associe brillamment la technique de la vapeur surchauffée à celle du ClimatControl ZUG, pour laquelle une demande de brevet a été déposée.

Pour tout complément d'informations,  
consultez le site [www.cuisine-vapeur.ch](http://www.cuisine-vapeur.ch)



L'avant-garde pour cuisine et buanderie



## Impressum

Editeur : Fondation **aha!** Centre suisse pour l'allergie,  
la peau et l'asthme  
Gryphenhübeliweg 40, 3000 Berne 6  
**Nouvelle adresse dès le 1<sup>er</sup> juillet 2007:**  
Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Rédaction : Thérèse Anderegg, journaliste/lic. phil.,  
Unterseen

Traduction: Marta Formanova, Bâle  
2<sup>e</sup> édition : 10 000 exemplaires F  
4<sup>e</sup> édition : 20 000 exemplaires A  
1<sup>re</sup> édition : 5 000 exemplaires I

Impression : Egger AG, Frutigen

Photographes/  
graphiques : <sup>1</sup> Olivier Evard, Nidau  
<sup>2</sup> ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH,  
Hambourg  
<sup>3</sup> Policlinique allergo-immunologique,  
Inselspital, Berne  
<sup>4</sup> MétéoSuisse, Zurich  
<sup>5</sup> Markus Senn, Bienne  
<sup>6</sup> Policlinique allergoimmunologique,  
Inselspital, Berne

## Remarque

Le masculin utilisé s'applique conformément au sens également à la femme.

© by Fondation **aha!** Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme

Mai 2007

## Allergique ? aha! vous aide

**aha!** Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme est une adresse d'assistance indépendante pour les personnes souffrant d'affections allergiques. Grâce à des informations claires ainsi qu'à des conseils dispensés par téléphone aux allergiques et aux intéressés, **aha!** vous aide rapidement et simplement. Qui plus est, **aha!** propose des cours de formation approfondie et sensibilise la population en organisant des campagnes spécifiques à ce sujet. En plus, **aha!** œuvre en collaboration étroite avec des associations et représentants des professions médicales.

Nos prestations les plus importantes en un seul coup d'œil :

- Infoline : 031 359 90 50
- brochures gratuites destinées aux patients et relatives au domaine de l'allergie
- offres d'informations sur : [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)
- magazine de santé **aha!news**
- camps d'enfants d'**aha!** pour enfants allergiques ou asthmatiques
- cours de formations destinés aux parents d'enfants porteurs d'un eczéma atopique
- cours de formations sur les allergies et l'eczéma atopique
- campagnes d'informations et de préventions

Pour de plus amples renseignements, consultez [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch) ou appelez-nous au 031 359 90 00.

**aha!** Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme porte le sigle de qualité ZEW0. Cela signifie que vous pouvez compter sur un emploi sérieux et affecté à un usage bien défini de votre don.

Cette brochure a été réalisée grâce à la contribution de la V-ZUG SA :



L'avant-garde pour cuisine et buanderie

### aha!

Téléphone 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

E-mail [info@ahaswiss.ch](mailto:info@ahaswiss.ch)

Internet [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)

Pour les dons : n° CCP 30-11220-0



VERDIENST VERTRAUEN  
MÉRITE CONFIANCE  
MERITA FIDUCIA