Votre santé : quand la nature s'éveille...

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **21 (1991)**

Heft 6

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Quand la nature s'éveille...

Dès qu'apparaissent les premières perce-neige, les jours sont plus longs et les rayons du soleil plus chauds. Le printemps s'annonce, la plus belle saison de l'année. Pourtant, ce réveil de la nature n'est pas du goût de tout le monde: pour une partie de la population, ce sont les signes avant-coureurs d'une affection qui peut être très désagréable, le rhume des foins.

Les allergies – et le rhume des foins appartient à ce groupe de maladies – comptent parmi les affections les plus fréquentes. On estime qu'elles frappent environ 10% des Suisses, donc 600 000 à 700 000 personnes. C'est surtout chez les jeunes que l'allergie aux pollens de fleurs a fortement augmenté ces dernières années.

Différentes allergies

L'allergie est une hypersensibilité à certaines substances, les allergènes. Notre atmosphère est chargée de nombreuses substances nocives; elles favorisent les réactions d'hypersensibilité. En principe, les allergies peuvent être déclenchées par n'importe quelle substance. Le rhume des foins, lui, est provoqué par le pollen des arbres, arbustes, plantes ornementales et graminées en fleur. Transmis par le vent, le pollen pénètre dans notre corps par les voies respiratoires. Lorsque les pollens entrent en contact avec la muqueuse nasale, il se produit une réaction de défense. Le corps commence à produire des anticorps (immunoglobulines) contre ces allergènes qui se déposent dans certaines cellules du sang et des tissus. Ces cellules contiennent une substance chimique, l'histamine. Lorsque le corps entre à nouveau en contact avec le même pollen où avec un autre allergène, il libère cette histamine et celle-ci déclenche les réactions connues du rhume des foins.

Celui qui est allergique aux pollens ne souffre qu'à certaines époques de l'année, mais lorsqu'on est allergique à la poussière domestique ou aux poils de chats, on est sujet, pendant toute l'année, à des symptômes qui sont connus: démangeaisons, éternuements, écoulement nasal, yeux gonflés, fatigue, céphalées et dans les cas graves crise d'asthme.

Le patient qui souffre le plus est celui qui est allergique à plusieurs substances: on peut être allergique aux pollens du noisetier et être en même temps hypersensible aux noisettes, aux pommes fraîches ou même au jus de pomme. En réalité, c'est aux fleurs du bouleau que la plupart des patients sont allergiques.

Les patients peuvent espérer

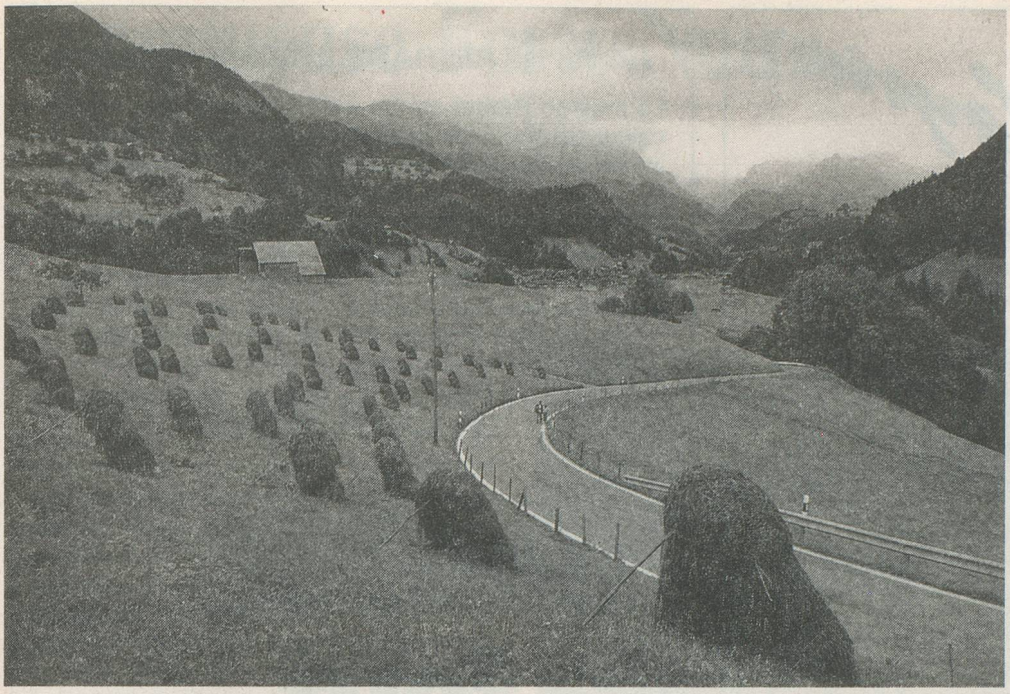
Que faire dans un tel cas? Le meilleur moyen d'échapper à une réaction allergique est d'éviter tout contact avec l'allergène. Cela est plus simple à dire qu'à faire. Comment peut-on, au printemps et en automne, se rendre pour un temps prolongé à des endroits où il n'y a pas de plantes en fleurs ou pas de sources d'allergènes? Il n'est pas agréable non plus de se passer de la compagnie de son chat ou de son cochon d'Inde. Quant à la poussière domestique, il n'est guère possible d'y échapper.

Cependant, lorsque le patient sait par quelle plante son allergie est provoquée, il peut éviter autant que possible de se rendre dans la nature pendant la floraison et s'efforcer de n'aérer son appartement que le matin et le soir. Il existe un Groupe suisse de travail en aérobiologie qui informe chaque semaine de la situation du pollen en Suisse. Ces rapports sur le pollen sont publiés dans la plupart des journaux, à la radio et dans le télétexte, page 483, de même qu'au vidéotex.

Quant à la médecine, elle connaît en tout cas deux démarches. On peut d'une part essayer d'habituer lentement le patient à l'allergène concerné. Ce processus d'immunisation est un traitement fastidieux, puisqu'il faut d'abord trouver exactement à quel pollen ou à quel allergène le rhume ou l'allergie sont dus. On administre alors cet allergène au patient, en quantités infimes, mais croissant progressivement, afin que le corps s'y habitue. Ce traitement n'est pas toujours couronné de succès, mais dans certains cas il donne des résultats positifs.

Une autre méthode consiste à absorber un médicament pour empêcher la réaction du corps à l'allergène. Des gouttes pour le nez à effet vasoconstricteur combattent les démangeaisons et le rhume et apportent un soulagement passager. Il ne faut toutefois jamais les administrer pendant un temps prolongé, car ils provoquent un dessèchement de la muqueuse nasale.

Les antihistaminiques neutralisent l'histamine et atténuent les symptômes. Les antihistaminiques classiques sont connus depuis presque 40 ans, mais jusqu'à présent ils provoquaient un effet



Un paysage à ne pas mettre sous toutes les narines... Photo Y. D.

secondaire désagréable, la somnolence. Ainsi le travailleur ou l'automobiliste ne devrait les absorber qu'avec grande précaution. Entretemps, on a vu apparaître de nouveaux antihistaminiques, les bloqueurs HL, qui sont non seulement plus efficaces que les anciens, mais qui ne provoquent aucune somnolence. Ces nouveaux produits agissent en peu de temps et leur efficacité s'étend sur 24 heures, de sorte qu'une seule prise par jour est suffisante. Les tests sur les conducteurs de véhicules et d'autres personnes ont montré que les nouveaux antihistaminiques n'influencent en rien la capacité de réaction.

Autre bonne nouvelle pour les personnes souffrant de rhume des foins ou d'allergies: aussi surprenant que cela paraisse, les allergies sont des maladies qui ont tendance à diminuer avec l'âge plutôt qu'à augmenter. Ainsi, chez les personnes de 60 ans, on compte 65% de moins d'allergies que chez les jeunes de 20 ans. ■

Le paradis des aînés

Wildhaus – Vacances actives pour aînés
Vivez avec notre monitrice Margrith Koch des vacances chaleureuses avec beaucoup d'humour à des prix très intéressants.
OFFRES SPÉCIALES pour les plus de 60 ans.

7 jours en demi-pension avec participation aux activités. Prix selon catégories d'hôtels de Fr. 353.– à Fr. 584.–
Du 8 juin au 6 juillet et du 17 août au 14 septembre 1991
Inscriptions: Office du Tourisme Wildhaus Tél. 074-5 27 27

RÖSSLI Alt St. Johann
Famille G. Schlumpf-Häni
Tel. 074-5 24 60
Hôtel avec cuisine familiale et ambiance chaleureuse. Membre du «Gilde».
Semaine de peinture du 6 au 12 octobre 1991.

Alt St. Johann HOTEL SCHWEIZERHOF
Un endroit idyllique pour le calme et le repos, idéal pour les aînés. Chambres tout confort. Demi-pension de Fr. 65.– à Fr. 75.–. Supplément de Fr. 10.– pour pension complète.
Tél. 074-5 11 21

HOTEL FRIEDEGG WILDHAUS
Cordiale bienvenue à la Friedegg!
Tél. 074-5 13 13

Télésiège Alp Selamatt
Chaque escapade est un plaisir pour les aînés. Excursions et balades pédestres. Possibilité d'abonnement valable pour la demi-journée. Ouvert tous les jours du 2 juin au 28 octobre 1991.
Tél. 074-5 11 75

Un accueil chaleureux vous sera réservé
*** Hotel Sonne
Attaché aux traditions
7 j. demi-pension: Fr. 525.–
Piscine couverte et dancing.
Wildhaus 074 - 5 23 33

**** Hotel Säntis
Ambiance paradisiaque
7 j. demi-pension: Fr. 595.–
Piscine couv., bar, trattoria, asc.
Unterwasser 074 - 5 28 11

*** Hotel Toggenburg
Plaisir et détente
7 j. demi-pension: Fr. 399.–
Whirt-pool, pizzeria, bar, asc.
Wildhaus 074 - 5 23 23

Wildhaus
9658 Wildhaus
Tél. 074-5 27 27 Fax 074-5 29 29

Unterwasser
9657 Unterwasser
Tél. 074-5 19 23 Fax 074-5 20 85

Alt St. Johann
9656 Alt St. Johann
Tél. 074-5 18 88 Fax 074-5 18 33

Coupon
Veuillez me faire parvenir de la documentation sur
□ les hôtels
□ les appartements de vacances
Nom:
Prénom:
Adresse:
NPL et lieu:
A retourner à: Société de publicité Obertoggenburg, 9658 Wildhaus AI