

L'air sec affaiblit les muqueuses: **surveiller l'humidification des narines.**  
Les objectifs du jeûne varient selon les religions: **solidarité ou pénitence.**  
Indispensable pour bien commencer la journée: **un petit-déjeuner équilibré.**

**Dès maintenant  
dans votre droguerie ou  
votre boîte aux lettres**

Ne pas abuser des mesures d'hygiène

# Prévenir les allergies



# Sommaire

- 8 Plantes, animaux et poussière domestiques**
- 14 Petit-déjeuner sainement**  
Mieux vaut prendre une collation tardive que de faire l'impasse sur le premier repas de la journée.
- 18 Protection des lèvres**  
Les personnes qui souffrent d'herpès devraient protéger leurs lèvres des rayons du soleil.
- 20 La pratique du jeûne relève de moult motivations différentes**
- 26 Des courbes bien fermes**
- 30 Humidifier les narines pour respirer librement**
- 35 Une redécouverte salutaire**  
De l'huile de foie de morue tant abhorrée aux nouveaux toniques plus savoureux.
- 40 Des pressions qui relaxent**  
Stimuler des points d'acupuncture pour s'endormir plus facilement.
- 44 Saperlipopette!**  
Pourquoi il est à la fois sain et très humain de pester de temps en temps.
- 46 Série: thérapies sous la loupe**  
Les colloïdes de Spengler.

## Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: hypersensibilité
- 25 Le coin bouquins
- 29 Affaires de femmes
- 38 Les produits de la droguerie
- 43 Les mots fléchés
- 47 A venir en mars 2012

# 8

## Vivre sans allergies

Les animaux domestiques: un véritable défi pour le système immunitaire.

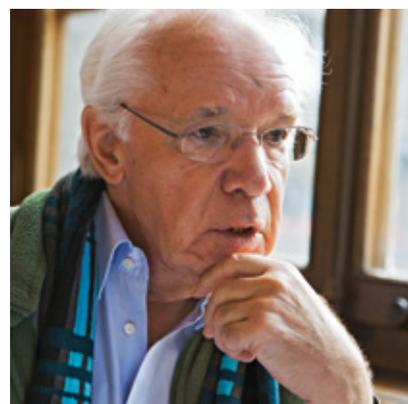
**Echantillon de lecture**



# 26

## Une silhouette de rêve

Diversifier les angles d'attaque pour un maximum de fermeté.



# 20

## Le jeûne dans le monde

Le Prof. Richard Friedli détaille différentes approches religieuses et profanes du jeûne.



# 30

## Affronter les grands froids

Les amateurs de sports d'hiver doivent pouvoir compter sur leur système immunitaire.

Les enfants qui grandissent avec des animaux de compagnie sont moins sujets aux allergies.

HABITAT

# Les limites de l'hygiène

**Aucun doute: les personnes allergiques souffrent. Nez qui coule, yeux qui brûlent, gorge qui picote. Mais ce n'est pas une raison pour vivre dans un environnement aseptisé. Au contraire, affirment deux experts. Démonstration.**

Moritz aime les cartons, la laine et les journaux – et surtout celui qu'on a justement envie de lire. Il aime aussi se cacher dans la corbeille à linge et dort de préférence sous la couette. Son poil soyeux, ses grands yeux vifs et ses contorsions comiques quand il feint d'attaquer un ennemi invisible suscitent l'admiration générale. Mais Moritz est aussi à l'origine de quelques soucis. En effet, depuis que ce chaton de quatre mois est venu chambouler la vie de Peter Dreier et de son épouse, Monsieur a constamment les larmes aux yeux. «C'est évidemment désagréable», convient Peter Dreier. «Mais ce n'est pas une raison pour me séparer de mon chat.»

Ce Zurichois de 38 ans vient de faire l'expérience d'une nuisance qui gêne la vie de bien des gens. «Les allergies ont tendance à augmenter», remarque Karin Stalder, collaboratrice de l'équipe de spécialistes de aha!, le centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme. «Nous estimons», poursuit-elle, «qu'environ deux millions de personnes souffrent d'allergie en Suisse.» Mais seuls les chiffres concernant les allergies aux pollens sont vraiment documentés. «En 1926, moins de 1 % de la population souffrait d'une

allergie aux pollens; aujourd'hui ce sont 15 à 20 %», précise Karin Stalder. Les chiffres dénotent cependant une certaine stabilisation ces dernières années. Selon notre interlocutrice, la recherche n'a pas encore pu établir clairement quels facteurs de notre mode de vie influencent le développement des allergies. Une théorie a cependant pu être prouvée scientifiquement. «Nous savons aujourd'hui que notre environnement et notre mode de vie hautement hygiéniques stimulent trop peu notre système immunitaire», explique la spécialiste. A tel point que l'on parle d'ennui, de désœuvrement du système immunitaire. Pour expliquer les choses simplement, elle poursuit: «Le système immunitaire cherche à s'occuper par lui-même et il commence donc à réagir à des substances anodines.» Ces substances, appelées allergènes dans le jargon spécialisé (voir encadré page 11), peuvent être des protéines présentes dans les pollens, des acariens présents dans la poussière domestique ou, comme dans le cas de Peter Dieter, des poils de chat. «Des études montrent que les enfants qui grandissent à la campagne sont moins sujets aux allergies que ceux qui vivent en ville et qui

sont donc moins souvent en contact avec des germes ou des impuretés», assure la spécialiste.

## Le système immunitaire tourne à plein régime

Un fait que confirme Bruno Stucki, droguiste dipl. féd. qui exerce dans la droguerie du même nom à Bremgarten (BE). Selon lui, il est paradoxal de «tout vouloir maintenir dans un état aussi propre et stérile que possible tout en confrontant quotidiennement le système immunitaire à des substances qu'il ne connaît pas». Notre corps est pour ainsi dire

24 heures sur 24 en présence de telles substances – colorants, conservateurs et autres produits irritants – et notre système immunitaire doit donc constamment décider si elles sont «bonnes» ou «mauvaises». «Constamment stimulé, notre corps a développé des mécanismes pour analyser et, si nécessaire, éliminer ces substances», explique Bruno Stucki. Karin Stalder et Bruno Stucki s'entendent aussi pour rappeler l'importance du système immunitaire dans l'organisme. «Pour remplir toutes ses tâches, il doit cependant pouvoir évoluer tout au long de la vie», remarque le droguiste,

spécialisé en naturopathie. Et cela commence dès le berceau. «Un nourrisson est comme une page blanche», explique-t-il. Il est donc important que son système immunitaire ait le temps de s'habituer et de réagir correctement à toutes les substances – bactéries et virus compris – auxquelles il est confronté tous les jours. «Mais si ce processus d'apprentissage est constamment interrompu, le système immunitaire ne peut pas se développer normalement.» Raison pour laquelle la médecine naturelle recommande de ne pas vacciner les enfants avant deux ans. Bruno Stucki a constaté que beaucoup de

## Allergies/maladies atopiques

Le terme de maladies atopiques regroupe différents troubles comme le rhume des foins, la rhinite allergique apériodique, l'asthme allergique et certaines formes d'allergies alimentaires. Ces maladies allergiques ont une composante génétique et peuvent donc survenir fréquemment dans une même famille. Les différentes formes d'allergies peuvent apparaître simultanément ou les unes après les autres.

