



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

# L'urticaire

Causes et facteurs déclenchants



## Auteurs



Dr méd. Giovanni Ferrari  
Chef du service d'allergologie de l'Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli e Ospedale Regionale di Lugano, Bellinzona et Lugano



Prof. Dr méd. Arthur Helbling  
Chef du service d'allergologie du Spital Netz Bern Ziegler, médecin-chef de la polyclinique d'allergologie-immunologie de l'hôpital de l'île, hôpital universitaire de Berne



Prof. Dr méd. Peter Schmid-Grendelmeier  
Chef du service d'allergologie de la clinique universitaire de dermatologie, Zurich



Prof. Dr méd. François Spertini  
Médecin-chef, Service d'immunologie et allergie, Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), Lausanne

Nous remercions le Prof. Dr méd. Werner J. Pichler de sa collaboration pour la réalisation de la première version de cette brochure.

## Préface

Hippocrate (460–377 av. J.-C.) avait déjà décrit l'urticaire en tant qu'affection spécifique et l'avait appelée *knidos*, du grec *knidos* pour ortie (urtica en latin). Entre 1000 et 200 av. J.-C., cette maladie était déjà mentionnée dans le livre Huang Di Nei Jing (les connaissances de l'Empereur jaune en médecine interne). Sous la rubrique «Questions fondamentales», on y trouve la description de l'urticaire sous le nom, aujourd'hui encore en usage, de «Feng Yin Zheng», littéralement «éruption cachée de vent», en référence aux papules chroniques.

Lorsque la peau démange fortement et présente un aspect comme si elle avait été en contact avec des orties, on a très vraisemblablement affaire à une urticaire. Comme lors d'un contact avec des orties, la peau présente des gonflements typiques (papules).

Environ 1 personne sur 5 déclare une urticaire au moins une fois dans sa vie. Cette affection touche principalement des adultes, les femmes étant deux fois plus touchées que les hommes. La moitié environ des personnes touchées présentent des gonflements des couches profondes de la peau et des muqueuses, en plus des gonflements superficiels typiques. L'urticaire disparaît le plus souvent spontanément.

Cette brochure présente une vue d'ensemble des causes, de l'évolution, des formes et des traitements possibles de l'urticaire.

## Table des matières

4	Qu'est-ce que l'urticaire?
4	L'urticaire aiguë
8	L'urticaire chronique
9	Formes particulières de l'urticaire chronique
9	Formes d'urticaire physiques
11	Autres formes d'urticaire
13	Produits certifiés pour les personnes allergiques
13	Informations complémentaires

## Qu'est-ce que l'urticaire?

L'urticaire est une accumulation de papules, généralement accompagnés de rougeurs cutanées. Ces papules sont des gonflements de la couche superficielle de la peau pouvant atteindre quelques millimètres à plusieurs centimètres. Elles résultent de la sécrétion de substances corporelles comme l'histamine par des cellules spécialisées du système immunitaire appelées mastocytes. Plusieurs papules peuvent fusionner et former des gonflements de la peau de forme irrégulière, qu'on ne distingue alors plus en tant que papules isolées. Ces réactions cutanées sont accompagnées de démangeaisons, souvent violentes, qui sont encore accentuées lorsqu'on se gratte. Une urticaire peut se présenter sur différentes parties du corps – y compris au visage. Chez une partie des personnes touchées, on observe, en plus, un œdème des muqueuses ou des couches profondes de la peau, appelé œdème de Quincke. De tels œdèmes peuvent être très défigurants. Une urticaire disparaît souvent de manière spontanée, sans traitement. Elle n'est pas contagieuse et le plus souvent bénigne.

En fonction de la durée des symptômes, on distingue les formes, respectivement, aiguë et chronique:

## L'urticaire aiguë

### Facteurs déclenchants

L'urticaire aiguë se développe subitement et ne dure que quelques heures ou jours. Les causes les plus fréquentes, notamment chez les enfants, sont des infections virales. Elle peut toutefois également être liée à des allergies. Alors que, dans le cas d'une allergie, les papules diminuent généralement après quelques heures, elles persistent souvent durant plusieurs jours et ne disparaissent qu'après 1 à 2 semaines, dans le cas d'une infection. Dans le cas d'une allergie, le système immunitaire produit des anticorps contre les protéines, par ex. d'aliments, tandis que dans le cas d'une infection, les mastocytes sont souvent amenés à libérer des médiateurs en l'absence d'anticorps. L'urticaire peut en être un symptôme.

On distingue deux formes fréquentes d'urticaire aiguë:

#### *1. Urticaire de cause infectieuse*

L'urticaire est souvent liée à une cause infectieuse. Pratiquement toute infection est susceptible de déclencher une urticaire. Chez les enfants, il s'agit, dans la majorité des cas, d'une infection virale. Chez les adultes, on a identifié, ces dernières années, la bactérie gastrique *Helicobacter pylori* ainsi que des virus tels que le HIV, l'hépatite B et C, des bactéries telles que des pneumocoques ou des mycoplasmes, plus rarement des parasites (par ex. des vers) comme causes de l'urticaire. Dans le cas de bactéries ou de parasites, un traitement s'impose. Dans le cas des virus, il faut attendre que l'urticaire disparaisse de lui-même. Malgré un traitement adéquat de l'infection, l'urticaire peut, dans certains cas, persister pendant plusieurs semaines.

## Urticaire aiguë et chronique: vue d'ensemble

### Urticaire aiguë (les symptômes persistent moins de 6 semaines)

- Urticaire aiguë récidivante (poussées d'urticaire revenant à intervalles réguliers)
- En partie due à des facteurs allergiques

#### Facteurs déclenchants:

Aliments	<i>Chez les enfants:</i> lait de vache, œufs, blé, cacahuètes, noisettes, soja, fruits exotiques tels que kiwis <i>Chez les adultes:</i> noix, poisson, crustacés, céleri, carottes, rarement pêches ou légumineuses, soja
Venins d'insectes	Abeilles, guêpes
Médicaments	Antibiotiques (par ex. pénicilline)
Autres (urticaire de contact)	Latex (gants), contact avec des pommes de terre
Infections	Infections virales, par ex. grippe

### Urticaire chronique (les symptômes persistent plus de 6 semaines)

- Urticaire persistante (forme permanente, poussées quotidiennes)
- Urticaire intermittente (poussées aléatoires, plusieurs jours ou semaines sans poussées)
- Généralement sans facteur allergique

#### Facteurs déclenchants physiques:


Température	Froid, chaleur, différence de température
Irritation mécanique	Frottement, pression (vêtements serrés), grattage, vibrations ou ébranlements (par ex. rouler à vélo sur une route pavée ou travailler avec un marteau piqueur ou une perceuse)

#### Pseudo-allergies

Médicaments	Analgésiques du groupe des antirhumatismes non stéroïdiens, par ex. acide acétylsalicylique, diclofenac, acide méfénamique, ibuprofène, Novalgine™ (peuvent provoquer une urticaire ou aggraver une urticaire préexistante)
Aliments	Vin et autres aliments riches en histamines (effet aggravant)
Additifs alimentaires	Colorants, arômes, agents conservateurs (effet aggravant)

#### Autres causes

Infections	Infections virales par ex. grippe, hépatite, VIH, bactéries par ex. <i>Helicobacter pylori</i> , pneumocoques, vers (parasites), vaccins
Efforts physiques	Par ex. sport en combinaison avec un allergène (par ex. aliment ou médicament) qui ne provoque pas de troubles à lui seul



**Dans le cas de l'urticaire au froid, les papules apparaissent lors d'un contact avec le froid (courant d'air froid, eau froide) ou lors de la consommation de glace ou de boissons froides.**

## 2. Urticaire de cause allergique

Dans le cas de l'urticaire de cause allergique, la réaction est rapide, survenant souvent quelques minutes après le contact avec l'agent allergisant, généralement après ingestion d'un aliment allergique. En cas de contact – par ex. en épluchant des pommes de terre crues ou en enfilant des gants en latex – l'urticaire ne se manifeste que localement, sur les mains ou les autres points de contact.

Les papules peuvent également s'étendre sur certaines parties du corps ou sur tout le corps. Une urticaire aiguë peut, par exemple, apparaître sur tout le corps après avoir mangé du céleri, des cacahuètes ou des crevettes. Des bouffées de chaleur et des démangeaisons de la paume de la main ou de la plante des pieds sont des signes précurseurs typiques. Le plus souvent, la personne affectée se rend compte d'elle-même qu'il s'agit d'une réaction allergique à un aliment, du fait qu'elle ressent une démangeaison ou des fourmillements dans la bouche. Parfois, l'urticaire ne se manifeste pas immédiatement après le repas, mais quelques heures plus tard. Dans ce cas, il peut s'avérer utile de tenir un journal des repas et des problèmes d'urticaire, afin de déterminer l'allergène alimentaire.

### Diagnostic

En cas de suspicion d'urticaire de cause allergique, par ex. en lien avec un aliment ou un médicament, ou après une piqûre d'insecte, il convient d'effectuer des examens allergologiques. Une allergie peut également affecter d'autres organes que la peau (par ex. le tractus gastro-intestinal ou les voies respiratoires).

Des tests dermatologiques et sanguins peuvent être utilisés pour mettre en évidence des allergies. Dans

le cadre des examens allergologiques, le médecin donne également des conseils pour des mesures de prévention ciblées. Le but de ces conseils est de pouvoir éviter les facteurs déclenchants à l'avenir.

En cas de réaction à des médicaments (par ex. les analgésiques), on effectue parfois un test de provocation. Dans ce cadre, le médicament responsable est administré sous surveillance médicale. Un test de provocation peut également être effectué au moyen d'un médicament alternatif, afin de tester sa tolérance. Un test de provocation est parfois également nécessaire en cas de réaction suspectée à des colorants, arômes, agents conservateurs ou aliments.

### Traitement

Si la poussée d'urticaire se limite à des symptômes dermatologiques, un traitement à base d'antihistaminique sous forme de comprimés ou de gouttes suffit généralement. Si la poussée d'urticaire est très forte, le médecin administre un antihistaminique par voie intraveineuse. Souvent, cet antihistaminique est combiné avec une préparation de cortisone par voie orale, afin d'écourter la poussée d'urticaire. La cortisone est utilisée notamment lorsque le visage est touché. Toutefois, même avec un traitement adéquat, il peut arriver que des foyers résiduels subsistent ou que de nouvelles poussées se produisent. Car durant cette période, les mastocytes de la peau sont hypersensibles et réagissent de manière exacerbée au grattage, au frottement et à la pression. C'est la raison pour laquelle l'antihistaminique devrait être administré pendant 5 à 7 jours d'affilée. Durant cette période, on évitera également toute irritation mécanique de la peau et on appliquera sur la peau une lotion ou une crème hydratante.

Après disparition de la poussée aiguë et diminution de l'effet de l'antihistaminique, des examens allergologiques devraient être effectués en cas de suspicion de cause allergique, afin de pouvoir éviter une telle réaction à l'avenir.

## L'urticaire chronique

### Facteurs déclenchants

L'urticaire chronique dure plus de 6 semaines. Les facteurs déclenchants sont souvent difficiles à déterminer. Les allergies jouent toutefois rarement un rôle dans cette forme d'urticaire.

Une urticaire chronique peut se développer lorsque le système immunitaire produit des anticorps contre soi-même, par ex. après une infection, ce qui stimule les mastocytes dans la peau et les tissus. Ces mastocytes libèrent des médiateurs comme l'histamine ou des leucotriènes, qui provoquent une urticaire. Des stimuli mécaniques ou physiques jouent souvent un rôle essentiel dans les urticaires chroniques: la peau peut être irritée par le froid, le chaud (par ex. douche), le frottement (par ex. en se séchant), le grattage ou la pression (par ex. soutien-gorge, ceinture), ce qui provoque l'apparition de papules. Des efforts physiques (par ex. sport) et des émotions fortes (par ex. grande joie ou contrariété) peuvent également aggraver une urticaire. Très rarement, des additifs alimentaires en concentrations élevées (colorants, agents conservateurs) ou des stimulants (vin) aggraver l'urticaire.

### Diagnostic

Le médecin base son diagnostic principalement sur les observations réalisées par la personne souffrant d'urticaire. Idéalement, cette dernière tient un journal de ses problèmes d'urticaire pendant une période prolongée. Ce journal contiendra les informations importantes suivantes:

- parties du corps touchées
- durée
- heure du jour, par rapport au travail, aux loisirs, animaux, repas, etc.
- activités précédentes
- aliments
- médicaments
- effet des traitements / mesures

### Traitement

Le traitement de l'urticaire chronique exige beaucoup de patience de la personne touchée comme du médecin. La cause de l'urticaire reste souvent indéterminée. Malgré cela, il est important d'atténuer les démangeaisons et les papules. Ces dernières peuvent être particulièrement gênantes lorsqu'elles apparaissent sur le visage. La qualité de vie s'en trouve le plus souvent fortement réduite.

Les antihistaminiques sont à la base du traitement, du fait qu'ils bloquent l'effet de l'histamine. Les antihistaminiques sont des médicaments absolument sûrs, qui peuvent également être pris à haute dose (jusqu'à 4 fois la dose normale) et pendant plusieurs semaines ou mois. Les antihistaminiques d'ancienne génération sont parfois encore utilisés du fait qu'ils ont un effet plus large que les préparations récentes. Les anciennes préparations peuvent toutefois entraîner une fatigue, comme effet secondaire. En cas de



forte fatigue, il convient de renoncer à conduire. Si les médicaments ne produisent pas l'effet souhaité ou si la fatigue est ressentie comme handicapante, on peut considérer un changement d'antihistaminique avec son médecin. Certaines préparations conviennent également pour des enfants à partir de 6 mois.

En fonction de l'évolution, on peut également utiliser des médicaments complémentaires comme des antihistaminiques H<sub>2</sub>, des stabilisateurs des mastocytes, des antagonistes des récepteurs des leucotriènes ou, exceptionnellement et uniquement pendant une courte durée, des préparations à base de cortisone. En cas d'urticaire tenace et sévère, on peut également utiliser des médicaments ciblés spécifiquement sur le système immunitaire et administrés sous forme de comprimés ou d'injections.

Les personnes touchées signalent fréquemment que le stress, la contrariété ou la frustration déclenchent des poussées d'urticaire. Des examens médicaux montrent un lien entre des efforts physiques et la sécrétion de substances favorisant les démangeaisons (des neuropeptides).

Des techniques de relaxation et d'autres mesures calmantes peuvent par conséquent avoir un effet favorable en cas d'efforts physiques importants.

### **Influence d'aliments**

Les aliments et les additifs alimentaires riches en histamines comme certains colorants et agents conservateurs peuvent provoquer une urticaire et peuvent également l'aggraver, notamment dans le


cas d'une urticaire chronique. Dans certains cas, il peut donc être indiqué d'éviter systématiquement, pendant 3 à 6 semaines, les additifs et les aliments riches en histamine, ou de passer à une alimentation pauvre en histamine. Dans un tel cas de changement de régime alimentaire, il est recommandé de solliciter un suivi par une nutritionniste expérimentée. Si on ne constate pas d'amélioration visible après 3 à 6 semaines de ce régime, on peut à nouveau consommer normalement les aliments écartés. Dans ce cas, il faut envisager d'autres facteurs déclenchants.

## **Formes particulières de l'urticaire chronique**

### **Formes d'urticaire physiques**

#### **Urticaire au froid**

Dans le cas de l'urticaire au froid, les papules apparaissent lors d'un contact avec le froid (courant d'air froid, eau froide) ou lors de la consommation de glace ou de boissons froides. Ce n'est toutefois pas le froid en soi qui provoque l'urticaire, mais la différence de température. Cette forme d'urticaire est parfois déclenchée par une infection chronique pré-existante, mais disparaît généralement spontanément. L'évolution peut se faire sur plusieurs mois. Les personnes souffrant d'une urticaire au froid devraient éviter les eaux libres comme les rivières et les lacs ou ne nager qu'accompagnées. Car le refroidissement lié à l'eau peut déjà suffire à activer les mastocytes. Ceux-ci sécrètent alors de l'histamine, ce qui peut provoquer une réaction de choc et représenter un risque vital.

A male athlete is captured in profile, running from left to right. He is wearing a bright red sleeveless athletic top and matching red shorts. On his head, he has a white visor and dark sunglasses. A black watch is visible on his left wrist. He is wearing black and red athletic shoes with white laces. The background is a dark, rocky landscape under a clear sky. Two semi-transparent grey text boxes are overlaid on the image.

**Les personnes ayant une activité physique intense peuvent également être sujettes à une urticaire.**

**Noix, fruits ou légumes peuvent aggraver une urticaire à l'effort**

## Urticaire à la pression

Une pression mécanique exercée sur la peau est un facteur déclenchant fréquent de l'urticaire chronique. On distingue deux formes:

- forme immédiate de l'urticaire à la pression (urticaria factitia / dermatographia elevata)
- forme retardée d'urticaire à la pression

Cette différenciation est importante, car l'évolution et le traitement de ces deux formes sont différents.

L'**urticaria factitia** est aisée à diagnostiquer. Toute sollicitation mécanique de la peau comme le grattage ou le frottement active les mastocytes, ce qui provoque l'apparition, en 2 à 3 minutes, de papules linéaires démangeantes le long des traces de grattage. Cette forme d'urticaire est fréquente chez les adolescents, sans que cela ne les gêne.

L'**urticaire retardée** est en revanche rare. Elle provoque des gonflements douloureux – sans papules –, et cela plusieurs heures après la pression sur la peau. Les réactions apparaissent à l'endroit de la pression, par ex. bretelles du sac à dos, paumes des mains ou plantes des pieds. Contrairement à l'urticaria factitia, qui entraîne de fortes démangeaisons, les gonflements sont douloureux et durent généralement plus de 24 heures. Des symptômes associés comme des douleurs articulaires ou un état fébrile de type grippal peuvent apparaître. Il s'agit d'un processus principalement inflammatoire et seulement de manière limitée d'une réaction liée à la sécrétion d'histamine. Les causes de l'urticaire à la pression de type retardé restent peu claires.

## Autres formes d'urticaire

### Urticaire à l'effort

Les personnes ayant une activité physique intense peuvent également être sujettes à une urticaire. Les personnes touchées ressentent généralement une sensation de chaleur inattendue ou des démangeaisons gênantes dans les parties pileuses du corps, dans la paume de la main ou la plante du pied, 15 à 30 minutes après le début de l'activité. Si l'activité n'est pas interrompue, le processus se poursuit, et les mains, le visage ou le corps entier peuvent gonfler. Cela peut même conduire à un collapsus circulatoire.

Cette forme d'urticaire apparaît souvent lors d'une activité physique après avoir mangé. Très rarement, le déroulement est inverse. Cela se produit également chez des personnes qui supportent normalement sans problème ni signes d'allergie des aliments tels que noix, fruits ou légumes. Le risque d'une telle réaction générale diminue si l'on prévoit une pause de plus de 2 heures entre le repas et l'activité physique.

### Urticaire cholinergique

Cette forme d'urticaire est fréquemment observée chez les adolescents. L'urticaire cholinergique ne forme généralement que de très petites papules, souvent pas plus grosses qu'une tête d'épingle, entourées d'une rougeur et non systématiquement accompagnées de démangeaisons. Ces symptômes cutanés ne durent généralement que quelques minutes, rarement plus de 30 minutes. Cette urticaire

peut également être associée à une activité physique, ainsi qu'à un stress émotionnel, à une excitation, après une exposition à la chaleur (par ex. douche), après avoir mangé des plats épicés ou après la consommation de boissons alcoolisées. Cette forme d'urticaire ne répond souvent que modérément aux médicaments antiallergiques comme les antihistaminiques, de sorte que d'autres traitements sont nécessaires.

### **Urticaire auto-immune**

On estime que 10 à 20% des cas d'urticaire chronique sont liés à une réaction auto-immune. La cause de cette réaction reste généralement indéterminée. On suppose toutefois qu'elle est déclenchée par une infection. Le système immunitaire réagit ensuite contre son propre corps. On pense que les auto-anticorps s'attaquent à une partie des mastocytes, ce qui les active et les fait sécréter des médiateurs dans les tissus. Ces médiateurs provoquent l'urticaire.

L'urticaire auto-immune peut être associée à d'autres symptômes (par ex. douleurs articulaires). Elle est difficile à traiter. Les antihistaminiques sont souvent inefficaces, de sorte que d'autres médicaments doivent être utilisés.

### **Vasculite urticarienne**

La vasculite urticarienne est une forme particulière, qui n'est pas une urticaire à proprement parler, mais une modification inflammatoire des vaisseaux sanguins. Alors que, dans le cas des formes usuelles d'urticaire, les modifications de la peau ne durent normalement que quelques heures et disparaissent sans laisser de traces, les symptômes de la vasculite urticarienne persistent généralement plus de 24 heures et laissent parfois une coloration plus claire ou plus foncée de la peau aux endroits touchés. Une biopsie de la peau est indispensable pour le diagnostic, et des examens complémentaires sont généralement nécessaires. Souvent, la vasculite urticarienne est accompagnée d'autres symptômes comme de la fièvre, un malaise général, des douleurs articulaires ou une perte de poids. Le traitement implique souvent des médicaments ciblant spécifiquement le système immunitaire, en plus de cortisone en comprimés.

## Produits certifiés pour les personnes allergiques

Les produits convenant pour les personnes avec allergies et intolérances portent le label allergie suisse. Ils sont contrôlés selon les directives les plus strictes et certifiés par un institut indépendant. Sur le site web Service Allergie Suisse, vous trouverez non seulement des aliments et des cosmétiques certifiés, mais aussi différentes housses imperméables aux acariens pour les matelas, les duvets et les coussins (encasings), des appareils de nettoyage et des produits de nettoyage.



[www.service-allergie-suisse.ch](http://www.service-allergie-suisse.ch)

## Informations complémentaires

### Brochures

- Allergie et intolérance alimentaires
- Allergie aux venins d'insectes
- Cortisone – Guide pratique pour l'utilisation des préparations à base de cortisone
- La dermatite de contact

### Fiches d'information (en téléchargement)

- Maladie cœliaque
- Malabsorption du fructose
- Intolérance à l'histamine

Les brochures et plus d'informations peuvent être commandées ou téléchargées sur le site

[www.aha.ch](http://www.aha.ch).

Cette brochure a été produite avec le soutien de:



A. Menarini SA est la filiale suisse du premier groupe pharmaceutique italien. L'entreprise, qui dispose de sa propre unité de recherche et développement, emploie plus de 16 000 personnes à travers le monde et est principalement présent en Suisse dans les secteurs cardiologie, diabète, allergologie et urologie depuis 1998.

L'entreprise A. Menarini se perçoit dans son ensemble comme un fournisseur de soins, et c'est pourquoi elle collabore avec des organisations de patients et des sociétés de discipline médicale.

[www.menarini.ch](http://www.menarini.ch)



Novartis est un leader mondial dans l'offre de médicaments. Dans le domaine des maladies cutanées, telles que l'urticaire, Novartis s'engage aussi dans la recherche et le développement de médicaments innovants. L'un des objectifs de Novartis: traiter efficacement l'urticaire et améliorer durablement la qualité de vie des patients.

Vous trouverez plus d'informations sous [www.novartispharma.ch](http://www.novartispharma.ch).



Unterstützt vom  
Kanton Zug



Un grand merci à nos sponsors!

## Impressum

Editeur: Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

2<sup>e</sup> édition      5 000 exemplaires en français  
10 000 exemplaires en allemand  
2 500 exemplaires en italien

Fotos: Fotolia.com (ampyang, Monkey Business, Maridav)

Impression: Egger AG, Frutigen

## Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une organisation indépendante, certifiée par le ZEW0, qui répond aux besoins et défend les intérêts des personnes atteintes de maladies allergiques et les aide à améliorer leur qualité de vie grâce à des mesures de prévention active.

Ses principales prestations sont:

- un service de conseil personnel par aha!infoline: 031 359 90 50
- des brochures gratuites traitant des divers types d'allergie
- une vaste offre d'informations disponible sur [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- des camps de vacances et des cours pour enfants atteints d'allergie, d'asthme et d'intolérance
- des cours sur l'eczéma atopique pour parents et enfants
- des cours sur l'allergie et l'asthme pour adultes
- des cours sur l'anaphylaxie
- des cours pour professionnels de différentes disciplines
- des campagnes d'information et de prévention spécifiques

Vos dons nous aident à développer d'importantes prestations de service et à concrétiser de nouvelles offres pour les personnes allergiques.

Merci de votre soutien.

Faire un don en ligne sur [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Faire un don par bulletin de versement

Compte postal 30-11220-0

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

Les bulletins de versement peuvent aussi être commandés par téléphone ou par e-mail (031 359 90 00, [info@aha.ch](mailto:info@aha.ch))

Envoyez un SMS au **488**

avec comme mot-clé **aha allergie**

**aha! Centre d'Allergie Suisse**

Scheibenstrasse 20

3014 Berne

aha!infoline 031 359 90 50

[info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)

[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

