



**Comment mieux  
gérer les allergies**

| Pages 4–5

**131<sup>e</sup> assemblée  
générale – confiance  
clairement renouvelée**

| Page 6

**Comptes annuels  
2023 – résultat marqué  
par une forte croissance**

| Page 6

# AQTUELL <sup>2</sup>/<sub>24</sub>

Lettre d'information aux clients 2, juin 2024



## Chère lectrice, cher lecteur,

Un nouveau semestre riche en défis et en succès touche à sa fin, avec des événements importants et des développements qui font avancer Aquilana. Dans cette édition d'**AQTUELL**, nous aimerions partager avec vous quelques-uns de ces moments clés.

Notre assemblée générale annuelle, au Trafo, à Baden, a connu, cette année aussi, une grande affluence. Le nombre élevé de participants, le 24 mai, montre une nouvelle fois le grand intérêt pour l'évolution de notre entreprise. L'approbation de toutes les propositions du conseil d'administration souligne la confiance dans les organes d'Aquilana. Cette assemblée a également été l'occasion de réfléchir aux défis de l'année précédente et de prendre les bonnes décisions pour l'avenir.

Nous sommes également heureux de vous informer des progrès réalisés dans notre offre de services numériques, que nous continuons d'optimiser grâce à vos retours et aux résultats de nos enquêtes auprès des clients. Nous sommes particulièrement fiers de la prochaine introduction de la nouvelle carte d'assurance physique et virtuelle, qui offrira un service amélioré à nos assurés sans assurance de base.

Le résultat financier de l'année 2023 a une nouvelle fois été marqué par une croissance importante et inattendue du nombre de clients. Nos réserves solides nous permettent de maîtriser cette situation et de continuer à investir dans la qualité de nos prestations ainsi que de répondre efficacement aux défis du marché.

Par ailleurs, nous sommes fiers de pouvoir vous informer qu'Aquilana a obtenu d'excellentes notes dans la dernière évaluation du service à la clientèle réalisée par Blick et Statista, ce qui souligne nos efforts constants pour vous proposer un service de première qualité. Nous vous remercions de votre confiance et de votre soutien. Ensemble, nous allons continuer à développer Aquilana en tant que partenaire fort et de confiance dans l'assurance-maladie.

Cordialement

**Werner Stoller**

Directeur

### Voici comment nous joindre

Notre service à la clientèle répond à toutes vos questions au **+41 56 203 44 22** (du lundi au vendredi de 8h à 16h30) ou par courriel à [kundendienst@aquilana.ch](mailto:kundendienst@aquilana.ch). Vous pouvez également utiliser la fonction d'information du portail de clients sur [www.myaquilana.ch](http://www.myaquilana.ch).

Suivez-nous



### Impressum

#### Éditeur

Aquilana Versicherungen, Baden

**Concept et mise en page**  
visàvis Kommunikation AG

#### Traduction

Inter-Translations SA

#### Relecture

SprachWeberei

#### Impression

Köpflipartners AG

#### Tirage total

56'000 exemplaires

#### Parution

3 fois par an en fr, de, it, en

Prochaine édition: octobre 2024

NEUTRE POUR LE CLIMAT |

Produit et compensé en Suisse.

100 % papier recyclé, certifié FSC  
et Blauer Engel.

## Primes des assurances complémentaires en 2025

Chaque année, nous informons nos assurés en octobre des nouvelles primes pour l'assurance de base et les assurances complémentaires. Sur la base des dispositions légales concernant la procédure d'approbation des primes, les primes de l'assurance de base ne peuvent être publiées qu'après leur approbation par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Les primes des assurances complémentaires peuvent en revanche déjà être publiées, si aucune augmentation n'est prévue. Sous réserve d'une intervention de l'autorité de surveillance, aucune augmentation n'est prévue pour les primes des assurances-maladie PLUS, TOP, soins hospitaliers et soins dentaires, pour 2025.

## Transférer vos assurances complémentaires chez Aquilana

Les changements dans la vie requièrent des solutions d'assurance flexibles. Nos assurances complémentaires vous offrent une plus grande liberté de choix et davantage de confort, comblent des lacunes et vous protègent de paiements supplémentaires importants. La conclusion d'assurances complémentaires est possible jusqu'à 65 ans, aussi longtemps que votre état de santé le permet.

Avez-vous vos assurances complémentaires chez un autre fournisseur ou avez-vous besoin d'une mise à jour? Vérifiez vos options et contactez-nous pour un entretien de conseil sans engagement. Découvrez les avantages d'un transfert chez Aquilana.



Vous trouverez toutes les informations sur nos assurances complémentaires ici: [www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen](http://www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen)

## Délais de résiliation pour les assurances complémentaires

Contrairement à l'assurance obligatoire des soins (LAMal), les conditions contractuelles et les délais de résiliation des assurances complémentaires varient d'un assureur à l'autre. Chez Aquilana, la durée minimale d'assurance est d'une année, avec renouvellement automatique d'une année, sauf résiliation. La résiliation ordinaire est possible après une durée d'assurance ininterrompue d'une année et doit être annoncée avec un délai de pré-

avis de trois mois d'ici la fin de l'année. Nous recommandons de bien réfléchir avant de résilier des assurances complémentaires, car une réadmission n'est pas garantie. Celle-ci peut être influencée par différents facteurs comme votre état de santé, une limite d'âge ou des maladies antérieures. Pour des informations détaillées sur les délais et les modalités de résiliation, nous vous prions de consulter la rubrique des documents à télécharger de notre site Internet. Notre service de conseil à la clientèle est également à votre disposition pour vous conseiller et vous montrer les différentes possibilités d'optimisation. N'hésitez pas à nous contacter pour tout complément d'information ou un conseil personnalisé.



Scannez le QR-code pour aller directement dans la rubrique des documents à télécharger.

## Extension de l'offre de services numériques

Afin d'améliorer l'expérience utilisateur numérique de nos assurés, nous développons notre offre de services numériques sur la base des retours d'information de nos clients et des résultats de sondages et d'études. Les nouveautés suivantes seront mises en place d'ici de l'année:

- **Rafraîchissement visuel de la conclusion d'assurance en ligne pour les assurances voyages et vacances**, prévu d'ici au troisième trimestre 2024.
- **Introduction de la carte d'assurance physique et virtuelle LCA pour les assurances complémentaires sans assurance de base** (assurance-maladie PLUS et/ou assurance soins hospitaliers pour tous les niveaux de prestations), prévue d'ici à la fin du quatrième trimestre 2024.
- **Extension de l'offre du site Internet d'une option de résiliation en ligne**, qui simplifiera le processus de résiliation pour l'assurance de base à partir de la fin du troisième trimestre 2024.
- **Une amélioration permanente de myAquilana** est assurée par des mises à jour continues (2e, 3e et 4e trimestres). Après l'importante mise à jour de mars, quelques défauts ont déjà été éliminés. Nous vous recommandons d'actualiser régulièrement votre appli, afin de bénéficier de toutes les améliorations et de profiter d'une expérience utilisateur optimale.

Nous nous efforçons sans cesse d'améliorer la présence numérique d'Aquilana, afin de proposer une expérience client optimale.



# Allergies

## Lorsque le système immunitaire tire au canon sur des moineaux

**Le soleil brille, de petits nuages traversent un ciel azur, la légère brise apporte une odeur de foin frais et les abeilles et bourdons s'affairent dans des prairies fleuries aux herbes graciles – ce qui peut paraître idyllique est malheureusement devenu une vision d'horreur pour beaucoup d'entre nous: actuellement, environ 20% des personnes vivant en Suisse sont allergiques à des pollens, dont 70% à des pollens de graminées. Ce qu'on appelle le rhume des foins est par conséquent l'allergie la plus répandue. Les allergies augmentent globalement et représentent, aujourd'hui, l'une des maladies chroniques les plus fréquentes. Pourquoi en est-il ainsi et que peut-on faire pour atténuer les problèmes d'allergies?**

### Allergènes

Une allergie résulte d'une réaction de défense du système immunitaire contre des substances en soi inoffensives. Ces substances sont appelées allergènes. Lorsqu'elles sont respirées, absorbées avec la nourriture ou touchées, le système immunitaire des personnes sensibles réagit de manière excessive et provoque des symptômes tels que rhume, démangeaison, enflure ou éruptions cutanées.

Dans la vie quotidienne, nous sommes constamment entourés d'allergènes. Avant tout, de pollens dans l'air que nous respirons. Nous réagissons particulièrement fréquemment à des pollens de graminées (fléole des prés, dactyle aggloméré, ray-grass anglais), d'arbres (noisetier, aulne, frêne, bouleau, charme, chêne) et d'herbacées (armoise, ambroisie). Tout aussi inévitable est le contact avec les acariens de la poussière de maison. Nous pouvons également entrer en contact avec des poils d'animaux, nous mangeons des noix, du lait de vache, des œufs de poule, du poisson, du soja et du blé, nous respirons des spores de champignons, nous mettons des gants en latex ou nous portons des bijoux contenant du nickel. Des venins d'insectes et des médicaments peuvent également déclencher des aller-

gies. Le plus grand potentiel allergène est toutefois lié aux pollens. Théoriquement, n'importe quelle substance peut provoquer des symptômes allergiques.

Les allergies sont fréquemment multiples. Certaines se manifestent toute l'année (allergie aux poussières de maison), d'autres sont saisonnières, comme l'allergie aux pollens. De plus, les personnes allergiques aux pollens sont souvent également sensibles à certains aliments. Ces «allergies croisées» résultent du fait que les allergènes des pollens ont une structure proche des allergènes de certains fruits et légumes ou des noix. Ainsi, environ 70% des personnes allergiques au pollen de bouleau sont également allergiques aux noix et aux fruits à noyau.

### Fréquence et causes des allergies

Vers 1900, les allergies étaient encore rares: moins d'1% de la population était touchée. Aujourd'hui, environ 20% des personnes vivant en Suisse souffrent d'allergies, selon le Swiss Medical Forum. On constate également de plus en plus souvent des allergies chez les enfants. Les chiffres obtenus en Suisse suivent la même tendance qu'en Europe, en Australie et en Amérique du Nord. Des chercheurs estiment que d'ici à 2050, une personne sur deux souffrira d'allergies, sous nos latitudes.



## Cette forte augmentation des allergies a probablement plusieurs causes

### Hygiène excessive

On estime, entre autres, que nos règles d'hygiène toujours plus strictes favorisent le développement d'allergies. En simplifiant, on peut dire que notre système immunitaire est moins sollicité et réagit de manière excessive à des substances inoffensives. Le fait que les allergies se développent tout particulièrement dans les pays avec un niveau de vie élevé va dans le sens de cette hypothèse.

### Changement climatique

En raison du changement climatique, la floraison commence plus tôt, est plus prononcée et dure plus longtemps qu'il y a quelques années encore. La charge pollinique augmente. De plus, des néophytes, c'est-à-dire des plantes non indigènes, s'installent plus facilement, avec parmi elles des espèces très allergènes comme l'armoise et l'ambroisie.

### Pollution de l'environnement

Les allergènes adhèrent aisément à des particules de poussière. De cette manière, ils pénètrent plus profondément dans les voies respiratoires et deviennent également plus virulents. Cela pourrait également être une cause de l'augmentation des allergies chez les populations urbaines.

## Peut-être n'est-ce malgré tout qu'une infection?

Nez bouché en permanence ou toux irritative persistante? S'agit-il d'un rhume tenace ou d'une allergie? En cas de doute, votre médecin pourra trancher au moyen d'une anamnèse approfondie et de différents tests. Selon le type d'allergie, il utilisera des tests cutanés, sanguins ou de provocation. Une fois l'allergène identifié, des mesures judicieuses peuvent être prises pour la prévention, le traitement ou l'évitement.

### Conseil

En cas de rhume, un test de rhume sur [www.aha.ch](http://www.aha.ch) peut donner une première indication. La plate-forme du Centre d'allergie suisse propose également aux personnes concernées des informations complémentaires utiles sur différentes allergies et intolérances.



Scannez le code QR pour le test de rhume.

## Que faire en cas d'allergie?

La première mesure est évidente: éviter la substance à laquelle vous êtes allergique. C'est toutefois plus vite dit que fait, notamment pour des allergies aussi répandues que celles aux acariens et aux pollens.

Il est judicieux d'atténuer les symptômes allergiques aigus à l'aide de médicaments, afin d'éviter une péjoration durable. Car une toux allergique peut par exemple entraîner une inflammation chronique des bronches et, avec le temps, provoquer de l'asthme. Il existe des collyres, des comprimés ou des gouttes à avaler avec différentes substances actives. Les personnes concernées rapportent que des médecines complémentaires comme l'acupuncture ou l'homéopathie sont également à même d'atténuer les symptômes. Idéalement, on commencera le traitement médicamenteux quelques jours avant le début de la saison des pollens, et le poursuivra jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'allergènes dans l'air. Des informations sur la charge pollinique dans l'air sont par exemple proposées par des applis spécifiques.

A ce jour, les causes d'une allergie ne peuvent être traitées qu'au moyen d'une désensibilisation ou d'une immunothérapie contre l'allergène spécifique. Cette dernière a les meilleures chances de succès chez les personnes jeunes. Ce traitement s'étend sur trois à cinq ans. Après avoir testé l'allergène, le médecin spécialiste administre des doses croissantes d'allergènes par injection, comprimés ou gouttes. L'objectif est d'habituer progressivement le corps à cet allergène, afin de développer une protection immunologique permettant de réduire ou d'empêcher de nouvelles réactions allergiques.

Le traitement approprié doit être déterminé individuellement par un spécialiste.

## Peut-on prévenir les allergies?

Les connaissances relatives au développement des allergies et à la manière de les éviter sont encore fragmentaires. Certaines mesures devraient toutefois permettre d'abaisser le risque. Ainsi, on recommande, entre autres, d'éviter la fumée de tabac et de réduire autant que possible l'exposition aux poussières fines et aux moisissures. Mais des mesures préventives peuvent également être prises durant le développement de l'enfant: à partir du cinquième mois, il est recommandé d'introduire progressivement des aliments de complément, en plus de l'allaitement (en tenant compte des recommandations en vigueur sur [www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch)). Le contact de l'enfant avec le plus possible d'aliments différents est destiné à réduire le risque d'allergie et d'asthme. Autre fait intéressant: selon une publication coécrite par l'Hôpital de l'île, il n'y a pas d'élément suggérant que des vaccinations favorisent l'apparition d'allergies mais, à l'inverse, des éléments suggérant que la vaccination réduit le risque d'allergies.

## Participation record à la 131<sup>e</sup> assemblée générale et confiance renouvelée face aux propositions du conseil d'administration

La 131<sup>e</sup> assemblée générale d'Aquilana Assurances a eu lieu le 24 mai 2024 au Trafo, à Baden, avec une participation impressionnante d'environ 740 membres et invités. En raison du grand nombre de participants, l'assemblée a, en plus, été retransmise électroniquement dans la salle de cinéma attenante, comme déjà l'année dernière, afin de répondre à toutes les exigences en matière de place. Le président du conseil d'administration Dieter Boesch a ouvert l'assemblée avec son exposé «Les défis à venir pour Aquilana Assurances». Il a souligné l'évolution actuelle des coûts dans le secteur de la santé, qui demande des changements politiques. Dieter Boesch a mis en garde contre une possible reprise des débats sur une caisse unique et a au contraire plaidé pour des solutions dans le cadre légal en vigueur. Cela requiert une réduction ciblée des prestations prescrites par la législation et une plus grande responsabilité propre des assurés. L'assemblée a salué le conseiller aux Etats Peter Hegglin, président de RVK et membre du conseil d'administration de santésuisse, ainsi que le conseiller d'Etat Markus Dieth, landammann du canton d'Argovie. Aucune proposition n'a été remise dans les délais par les membres. Le traitement des affaires courantes s'est déroulé dans un cadre calme et constructif. L'assemblée a pris connaissance avec un grand intérêt du rapport annuel et de situation 2023 détaillé et visuellement attrayant, ainsi que des comptes annuels 2023 transparents et pertinents, et les a tous deux approuvés à une large majorité. Décharge a été accordée et le mandat de l'organe de révision indépendant Pricewaterhouse-Coopers SA, à Zurich, a été confirmé, selon la proposition du conseil d'administration. Avec leurs votes clairs, les membres ont souligné la grande confiance qu'ils accordent à la direction de l'organisation.

La prochaine assemblée générale est prévue le 23 mai 2025, à nouveau au Trafo, à Baden.



## Comptes annuels 2023 – une forte croissance influence négativement le résultat

Malgré les défis liés à l'augmentation constante de notre clientèle, Aquilana reste un partenaire engagé dans l'assurance maladie. L'importante arrivée de nouveaux clients au 1.1.2023 avait augmenté notre portefeuille d'assurés de quelque 58%, ce qui avait conduit à une augmentation impressionnante de CHF 271,2 millions du volume des primes – soit une augmentation de 47,8%, par rapport à l'année précédente. Cette croissance est toutefois également liée à des engagements accrus. Les prestations nettes ont augmenté de 34% à CHF 251,0 millions. L'excédent de dépenses de CHF 27,0 millions reflète avant tout les importantes contributions à la compensation des risques et la nécessité de constituer des provisions pour sinistres et des réserves, notamment dans l'assurance obligatoire des soins (AOS).

Malgré ce résultat négatif dans l'AOS, nous avons pu atténuer quelques défis financiers grâce au rendement de 4,6% des placements en capitaux. Ces succès sont dus principalement à nos placements bien diversifiés en actions et fonds immobiliers. Dans le contexte de cette forte croissance, les frais administratifs (LAMal et LCA) ont augmenté à CHF 15,8 millions, ce qui représente toutefois une nette amélioration du taux de frais administratifs par rapport à l'année précédente, puisqu'ils ne représentent plus que 5,6% (2022 = 6,6%). Ces améliorations de l'efficacité sont importantes pour assurer l'économicité de notre entreprise à long terme.



Des informations complémentaires sont disponibles ici:  
[www.aquilana.ch/medienmitteilung/rekordwachstum-bei-aquilana---eine-herausforderung](http://www.aquilana.ch/medienmitteilung/rekordwachstum-bei-aquilana---eine-herausforderung)

## Aquilana maintient sa stabilité financière malgré la forte croissance de sa clientèle

L'année 2023 a été marquée par une croissance record et des efforts incessants pour augmenter la qualité et l'efficacité de nos services. Malgré une année exigeante, Aquilana a démontré sa capacité à s'adapter de manière dynamique, tout en continuant d'accorder la priorité aux assurés. «La croissance dans l'assurance-maladie n'est pas forcément souhaitable, du fait que la rentabilité diminue à mesure que le nombre d'assurés augmente», relève le président du conseil d'administration Dieter Boesch. Le conseil d'administra-

tion et la direction d'Aquilana surveilleront attentivement la situation financière et notamment la liquidité. Le contrôle systématique des coûts a permis des économies d'environ CHF 3,2 millions au cours de l'année sous revue, ce qui souligne l'efficacité et l'engagement d'Aquilana dans un contexte économique exigeant.

## Perspectives

Grâce à la nouvelle forte croissance de la clientèle au 1.1.2024, le volume des primes augmentera encore une fois sensiblement. Dernièrement, nous assurons près de 89'000 assurés AOS. Concernant les coûts des prestations, nous nous attendons, pour 2024, à un léger recul par assuré, par rapport à 2023. Le besoin de provisions ainsi que la charge liée à la compensation des risques augmenteront toutefois de nouveau. Nous prévoyons par conséquent également un résultat négatif pour l'exercice 2024. Nous restons toutefois d'un optimisme prudent concernant les placements en capitaux et attendons un rendement positif.

## Distinction du service à la clientèle

Dans le cadre d'une coopération remarquable, Blick et Statista ont distingué les meilleures entreprises suisses dans le domaine du service à la clientèle pour l'année 2024. Avec son engagement remarquable dans ce domaine, Aquilana Assurances arrive en troisième position parmi les meilleurs services à la clientèle. Ce succès souligne le rôle central de notre service à la clientèle, de l'assurance de base aux assurances complémentaires taillées sur mesure. Chez Aquilana, nos assurés ne sont pas que des numéros, mais des éléments appréciés de notre communauté, qui accorde la priorité à la santé et au bien-être. Nous remercions nos clientes et nos clients de leur confiance, qui est à la base de notre succès. Un immense éloge revient également à notre personnel, sans le dévouement et l'engagement duquel ce succès n'aurait pas été possible. La satisfaction de nos clients reste un facteur de clé de notre succès.



## Etudes comparatives: réputation d'assurances et de caisses-maladie en Suisse

Nous avons le plaisir de vous informer qu'Aquilana présente un profil de réputation impressionnant dans la dernière étude de swissreputation.group GmbH pour les assurances et les caisses-maladie, en 2024. Malgré notre

modeste visibilité, la qualité et la positivité de notre présence médiatique est hautement appréciée. Cela témoigne de notre engagement, de notre excellent service et de la grande attention que nous accordons à nos membres et à la communauté d'assurés. Des informations complémentaires sont proposées sur le site de swissreputation.group.



Des informations complémentaires sont disponibles ici: [www.swissreputation.group/de/studien/versicherungen-und-krankenkassen-2024/](http://www.swissreputation.group/de/studien/versicherungen-und-krankenkassen-2024/)

## 14<sup>e</sup> sondage auprès de la clientèle – forte participation et résultats réjouissants

Ce printemps, nous avons réalisé un sondage en ligne de grande envergure auprès de quelque 2'000 clientes et clients d'Aquilana, afin de connaître la satisfaction de nos assurés. Au total, 474 clientes et clients ont participé à ce sondage et ont partagé leur avis et leur expérience. Ces retours d'information, y compris les évaluations, notations et propositions d'amélioration, ainsi que les remarques critiques nous ont apporté de précieux enseignements sur les besoins et les attentes de nos assurés. Nous remercions cordialement tous les assurés ayant participé à ce sondage pour leur confiance et leur sincérité.

### Principaux résultats du sondage auprès de la clientèle 2024

Aquilana a obtenu l'excellente note de 8,6 pour la satisfaction générale, sur une échelle allant de 0 à 10. La disponibilité à nous recommander de la part de nos assurés, notée 8,5, souligne également la grande confiance dans nos prestations. Dans les évaluations détaillées, Aquilana a également obtenu de grandes marques de confiance. Ces résultats remarquables nous motivent à proposer également à l'avenir un service compétent et fiable à nos clientes et à nos clients.



Pour tout complément d'information concernant le sondage auprès de la clientèle 2024: [www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit](http://www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit)

# Pour maîtriser les pollens

## 9 conseils pour réduire le stress face aux allergies

**Le nez coule, les yeux pleurent et sont enflammés. A cela s'ajoutent des démangeaisons, y compris dans les oreilles et le palais, et bien souvent, la peau réagit, elle aussi. Les personnes allergiques aux pollens traversent actuellement une période difficile. Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à mieux maîtriser cette période.**

### Informez-vous assez tôt de la charge pollinique

Organisez vos activités à l'extérieur avec l'aide d'applis d'information sur les pollens. De cette manière, vous saurez où et quand les concentrations de pollens sont particulièrement élevées, ce qui vous permet d'éviter ces périodes et ces endroits.

### Aérez correctement

En ouvrant grand les fenêtres pendant de courtes périodes, vous limitez au mieux l'entrée de pollens dans votre appartement. Coordonnez ces aérations avec de faibles concentrations polliniques en vous référant à des applis d'information sur les pollens. Lorsqu'il pleut pendant un certain temps (à partir de 30 minutes), la concentration pollinique diminue et il est possible d'aérer plus longtemps. Des filets anti-pollens peuvent également être utiles.

### Protégez vos yeux

A l'extérieur, portez des lunettes de soleil avec une monture serrée, afin de protéger vos yeux contre les pollens et de réduire les irritations.

### Utilisez des rinçages nasaux

Lorsque vous venez de l'extérieur et avant de vous coucher, un rinçage nasal peut aider à diminuer les symptômes allergiques, en rinçant les pollens adhérent aux muqueuses au moyen d'une solution salée isotonique.

### Levez-vous les cheveux le soir

Lavez-vous les cheveux le soir pour les débarrasser des pollens. Vous évitez ainsi des pollens sur l'oreiller et des nuits agitées.

### Séchez votre linge à l'intérieur

Les pollens se déposent également sur les vêtements. Evitez par conséquent de sécher ou d'aérer votre linge à l'extérieur, lors de fortes charges polliniques.

### Utilisez des purificateurs d'air

La charge pollinique dans votre maison peut être réduite par des purificateurs d'air munis de filtres HEPA. Placé dans

la chambre à coucher, un tel dispositif permet d'améliorer le sommeil durant la saison pollinique. Ne pas oublier de nettoyer régulièrement le filtre.

### Roulez avec la climatisation

Activez la climatisation de votre voiture et sélectionnez la ventilation en circuit fermé, afin de réduire la pénétration de pollens.

### Prenez les médicaments indiqués

La prise régulière d'antihistaminiques ou d'autres médicaments antiallergiques réduit sensiblement les symptômes allergiques typiques. Faites-vous conseiller par un spécialiste pour le choix du médicament.

Nous vous souhaitons une saison pollinique en bonne santé.



## Suggestion d'appli

### Pollen-News

L'appli d'aha! Centre d'allergie suisse vous informe en temps réel de la charge pollinique en Suisse. Vous voyez en direct la charge de différents pollens à des stations de mesure que vous pouvez sélectionner, et trouvez également des prévisions pour les jours à venir. Les informations polliniques proviennent de l'Office fédéral de météorologie et de climatologie MeteoSuisse. Egalement dans cette appli: des conseils importants pour la gestion d'allergies polliniques et des offres d'aha! Centre d'allergie suisse.



Pour tout complément d'information:  
[www.aha.ch/centre-allergie-suisse/offres/infotheque/appli-pollen-news?lang=fr](http://www.aha.ch/centre-allergie-suisse/offres/infotheque/appli-pollen-news?lang=fr)